

SHEDDING NEW LIGHT
ON A CHALLENGING PROBLEM

REDEFINING STUTTERING

What the struggle to
speak is *really* all about

2011 EDITION

*Guide
to Recovery*

by **JOHN C. HARRISON**
National Stuttering Association

DEEL

3

HET ZIT 'EM IN DE MANIER HOE JE HET BEKIJKT

INHOUDSOPGAVE

DEEL 3

DE KRACHT VAN OBSERVATIE	2
Hoe te observeren zoals Sherlock Holmes	3
Vinden waar je niet naar op zoek was	3
Het onderzoeken van je tunnelvisie	5
Taal vormt de manier waarop wij kijken	6
Wat ik heb geobserveerd betreft stotteren	9
Mijn twee manieren van stotteren	11
Observaties van dag tot dag	13
De anatomie van een blokkade	15
BEN JE WEL OF BEN JE GEEN STOTTERAAR?	17
Labels vormen hoe mensen ons zien	17
Zijn of niet zijn	18
Wees wat je bent	19
Harrison bekent alles	20
HOE ONTDOE JE JE VAN STOTTEREN IN 60 SECONDEN	21
Taal beïnvloedt hoe we waarnemen	21
Wat gebeurt er wanneer we discombobuleren?	22
Hetzelfde, maar zeer verschillend	24
De kracht van twee woorden	25
PLEZIER HEBBEN: HET IS KRACHTIGER DAN JE DENKT	26
De bevrijdende kracht van plezier	26
Hoe we geprogrammeerd zijn	27
Jouw richting vinden	29
HET OVERWINNEN VAN PRESTATIE-ANGST	31
Onze genetische programmering	32
Uit de comfortzone komen	34
De ervaring van vloeiendheid	34
HET GEVOEL VAN VLOEIENDHEID	37
De noodzaak tot overgave	37
Dynamisch lezen	38
Extreme frustratie	38
Doorbraak	39
Nieuwe problemen	39
Onwil om te veranderen	40
Overeenkomsten	41
2600 voet boven Calistoga	43
Wat ik heb geleerd	45
Het blootleggen van het geheim	46
Top-performers geven de bewuste controle op	47
Leren over de opmerkelijke mogelijkheden van de geest	47
Hoe verkrijg je vloeiendheid?	50
Samenvatting	51
EEN OVEREENKOMST MET GOLF	53
OBSERVATIES	54
Hoe ik door mijn golfspel stotteren ontwikkelde	55
WEERSTAND TEGEN VERANDERING	57

Enkele overdenkingen	60
HET LAATSTE SPEL	61
EEN LANGE TOCHT	70

DEEL 3

Op de middelbare school was ik nieuwsgierig naar wat er eigenlijk met mijn spraak aan de hand was en hoe meer levenservaring ik vergaarde hoe meer ik opmerkte hoezeer mijn spraak nauw verbonden was met aspecten van mijn leven waar ik geen aandacht voor had gehad.

Maar observatie per se is geen gegarandeerde weg naar de waarheid. Het hangt ervan af hoe je observeert. Als je alleen ziet wat je wilt zien, is er weinig kans om 'out of the box' te breken. Degenen die zonder vooroordelen en met een open geest kunnen observeren, hebben daarentegen de kans om verder te kunnen kijken dan het voor de hand liggende, nieuwe ontdekkingen te doen, en nieuwe en frisse perspectieven vinden.

Wat maakt een goede waarnemer?

Een goede waarnemer dwingt de dingen niet om zinnig te zijn als ze dat niet zijn. Hij is in staat om zonder vooroordelen te kijken. Het betekent een open geest houden, zelfs als er geen antwoorden zijn. De grootste doorbraken komen wanneer we bereid zijn om in het onbekende te staan, met een open geest te observeren en je te verzetten tegen voorbarige conclusies.

De verhalen in dit hoofdstuk raken allemaal, op de een of andere manier, de kracht van het observeren aan. Sommigen maken waarnemingen die tegen het huidige denken ingaan. Anderen vestigen de aandacht op aspecten van spreken die zo vanzelfsprekend zijn, dat we ze niet opmerken. En weer anderen laten zien hoe de wereld zichzelf kan herschrijven wanneer je vanuit een ander perspectief observeert.

Terwijl je deze verhalen leest, zul je ontdekken dat een duidelijke en onpartijdige waarnemer een cruciale sleutel is tot het herstelproces.

DE KRACHT VAN OBSERVATIE

Een paar jaar geleden hoorde ik op een holistisch gezondheidscentrum een provocerend gesprek van Frijof Capra, auteur van het historische boek *The Tao of Physics*. Capra was een van de golf van briljante jonge natuurkundigen, die hielp bij het herzien van ons begrip van hoe het universum was samengesteld. Maar Capra was meer dan alleen een wetenschapper. In de jaren 60 raakte hij ook gefascineerd door oosterse religie en filosofie en bracht hij veel tijd door met het verkennen van de verbanden tussen westerse en oosterse gedachten. Zijn baanbrekende boek *The Tao of Physics* was een synthese van zijn observaties.

Wat ik me het meest herinner uit zijn lezing was zijn ontzag en fascinatie voor de opvallend verschillende routes die denkers hebben gevolgd om tot dezelfde conclusies te komen. Hij vertelde ons dat wat hem het meest verbaasde, was dat de oude Chinese zieners vijfduizend jaar geleden door middel van meditatie en gedachte in wezen tot hetzelfde beeld van het universum waren gekomen als Capra en zijn groep schitterende jonge fysici hadden geconstrueerd met behulp van de disciplines van de moderne natuurkunde.

Said Capra: "Wij kwamen tot die geavanceerde concepten door een zorgvuldige wetenschappelijke redenering. De Chinezen kwamen erbij door eenvoudig te observeren."

Mensen onderschatten de kracht van observatie. Ik had ooit een rancuneuze uitwisseling op een internet-stotterforum met een lid van het National Stuttering Project, die ontsteld was dat ik het lef had om mijn observaties en ideeën over stotteren in zulke positieve termen naar voren te brengen. Hij vond dat ik 'op mijn plaats moest blijven' en dergelijke onderzoeken moest laten aan de mensen in de witte laboratoriumjassen die 'veel beter gekwalificeerd' waren om deze problemen aan te pakken en die 'echt wisten' wat ze aan het doen waren. Hij was ervan overtuigd dat de antwoorden op stotteren uiteindelijk zouden worden ontdekt door wetenschappers, die het dan zouden presenteren aan de stotterende gemeenschap.

Degenen onder ons die opgroeiden met een al te hoge achting voor autoriteit, zullen waarschijnlijk achterover leunen en toestaan dat mensen met letters voor hun naam ons denken en onze waarheden formuleren, simpelweg omdat ze als professionals "weten" wat ze doen. Daarbij bagatelliseren we ons eigen vermogen om belangrijke ontdekkingen te doen door zelfobservatie en het gedrag van anderen te observeren. Immers, hoe belangrijk zouden onze eigen waarnemingen kunnen zijn? We zijn geen erkende autoriteiten in het veld. We hebben de juiste boeken niet gelezen of geschreven.

Wat zouden wij nou kunnen weten dat van enig belang is?

Mensen die ik heb ontmoet en die substantieel of volledig hersteld zijn van stotteren, hebben zichzelf als volmaakte waarnemers getoond. Iedereen kon spreken vanuit een unieke positie van autoriteit, dat wil zeggen vanuit het oogpunt van zijn of haar eigen ervaring. Deze personen weten hoe ze hun waarnemingen kunnen gebruiken om de complexiteit te doorgronden die ten grondslag ligt aan hun eigen stottersyndroom.

Vijfennegentig procent van al het materiaal in dit boek is tot stand gekomen door simpelweg mijn eigen gedachten en gevoelens te observeren en te luisteren naar hoe anderen die van hen beschreven. In feite heb ik het stotteren uit mijn leven laten verdwijnen voordat het blokkeergedrag daadwerkelijk verdween, door simpelweg te observeren wat ik, in een ander licht, deed. Toen ik stopte met het observeren van mijn probleem door het beperkte perspectief van 'stotteren', was het stotteren per se verdwenen - dat wil zeggen, ik stopte het gedrag te zien als iets dat 'stotteren' werd genoemd - en in plaats daarvan was een handvol andere problemen in een unieke relatie dat moest worden aangepakt. Door deze problemen individueel aan te pakken, namen de feitelijke fysieke blokkeergedragingen langzaam af en verdwenen ze in de loop van de tijd.

Uit deze ervaring zijn een paar nuttige regels naar voren gekomen. Eén van de meest functionele is, dat elke persoonlijke verandering begint met observatie.

Maar een bepaald soort observatie.

Als we door een vertrouwd venster naar onze ervaringen blijven kijken, blijven dezelfde vertrouwde inzichten en waarheden opduiken. Het 'venster' waardoor we het probleem zien heeft een krachtige invloed bij het vormen van onze waarneming. Een uitgehongerde man kijkt bijvoorbeeld heel anders naar een restaurantmenu dan iemand die net een zesgangen-

diner heeft beëindigd. Een lokale meteoroloog ziet verschillende dingen in een Hawaïaanse zonsopgang dan een schilder op vakantie. En een psychiatrisch maatschappelijk werker zal een veroordeelde misdadiger in een ander licht zien dan een assistent-districtsprocureur of de bewaker van de plaatselijke gevangenis. In belangrijke mate heeft wat belangrijk is voor het individu en wat hij of zij verwacht te zien, een enorme impact op wat hij of zij feitelijk observeert.

De uitdaging is dan om objectief te leren observeren.

HOE TE OBSERVEREN ZOALS SHERLOCK HOLMES

Op een dag in 1945 maakte een Raytheon-ingenieur met de naam Percy LeBaron Spencer een ongewone ontdekking. Spencer bouwde magnetrons - cruciale componenten die worden gebruikt in radarsystemen. Op een dag greep Spencer in zijn zak naar de chocoladereep die hij had bewaard voor tussendoortje toen hij een verrassende ontdekking deed. De chocola was gesmolten. Hoe kan dat? Wat zou dit veroorzaakt kunnen hebben?

Toen kwam Spencer op een idee. Een tijdje eerder was hij langs een actieve radarbuis gelopen. Misschien had de energie van de radarbuis de chocoladereep doen smelten. Geïntrigeerd probeerde Spencer iets uit. Hij plaatste een kom met maïskorrels voor de buis en het duurde niet lang voordat een fontein van popcorn uit de kom spoot. Tegenwoordig vinden miljoenen mensen het bereiden van voedsel eenvoudiger en sneller dankzij de ontwikkeling van de magnetronoven.

Spencer was een goede waarnemer en als je je stotteren wilt verslaan, moet ook jij een goede waarnemer zijn. Er zit veel meer achter stotteren dan op het eerste gezicht lijkt, en om aanzienlijke vooruitgang te boeken, moet je met een open geest observeren. Je moet goed zijn in het opmerken van wat er gaande is. Je moet je verwachtingen loslaten en klaar zijn om te zien wat je kunt zien.

Kortom, je moet observeren als detective Sherlock Holmes.

VINDEN WAAR JE NIET NAAR OP ZOEK WAS

De formule van Holmes was vrij eenvoudig:

Wees oplettend. Noteer alles wat je ziet en ervaart. Sherlock Holmes verzamelde feiten die andere mensen vaak over het hoofd zagen, alleen maar omdat hij een scherp waarnemer was. Loop een kamer in, kijk even rond en sluit dan je ogen en probeer je zoveel mogelijk te herinneren. Probeer te herinneren hoeveel mensen er waren, wat ze aan hadden, hoe de kamerindeling was, wat aan de muur hing, enzovoort. Het is een goede gewoonte.

Verwacht alles. Sherlock Holmes zei dat, wanneer je alle andere dingen hebt geëlimineerd, wat er dan overblijft, hoe ongelooflijk ook, dat moet de waarheid zijn. Dus eerst observeren. Kijk dan of er iets bij elkaar past.

Vraag alles. Sherlock Holmes zei dat niets bedrieglijker is dan een voor de hand liggend feit. Neem dus niets aan als feit, alleen maar omdat iemand het zegt.

De stotter gerelateerde concepten en informatie in dit boek komen niet uit onderzoeksprojecten of statistische studies. Ze komen niet van genetische analyses of MRI-scans. Alles in dit boek is gebaseerd op waarnemingen die je zelf kunt maken.

Wat jij uit dit boek zult leren, is nuttig gebleken voor honderden en honderden PDS'ers die aanzienlijke verbeteringen hebben geboekt en in sommige gevallen volledig zijn hersteld van hun stotteren en blokkeren.

Van nature zijn we geneigd ongeduldig te zijn. We houden van snelle antwoorden. Maar stotteren past niet in dat profiel. Stotteren heeft te maken met alles. Het heeft een aantal componenten. Om het systeem te veranderen, moet je eerst de delen identificeren dan kijken hoe alles bij elkaar past. Dit alles vereist dat je een goede waarnemer bent.

Laten we een voorbeeld nemen dat niets te maken heeft met stotteren. Laten we zeggen dat je het volgende beeld kreeg en je werd gevraagd om het te begrijpen.



Wat zou dit kunnen zijn?

Moeilijk te zeggen. Het lijkt een beetje op het Spaanse schiereiland. Maar we zijn niet voldoende geïnformeerd om iets te concluderen, dus wat we alleen maar kunnen doen is het te observeren en het opzij te leggen voor het moment.



Dan geeft iemand ons nog een stuk. Wel, dit heeft een rare vorm. Zou het een boek kunnen zijn met de pagina's open op een tafel. Kan zijn.



Deze is gemakkelijk. Kun je het zien? Een lachend gezicht dat naar links kijkt.



En als laatste krijgen we een vierde stuk. Is dit een bergketen? Is het een hoop compost?

Per stukje is het moeilijk om erachter te komen waar de beelden over gaan. Maar wanneer je de stukken op verschillende manieren bij elkaar voegt, ontdek je opeens een samenhang wat je nog niet eerder had gezien.



"Oh wauw, het is een neushoorn."
Errrr ... niet zo snel!

Waar je naar keek zijn stukjes die alleen de ruimte rond een neushoorn lieten zien, maar het is genoeg om je te laten zien wat er is. Ditzelfde principe is van toepassing op je stotteren. Kijk met een open geest naar alles wat er rondom je spraak gebeurt, en de kans is groot dat je veel verborgen factoren zult ontdekken die bijdragen aan je stotteren.

Merk op wat voor soort omstandigheden of situaties jouw het meest ongemakkelijk of zelfverzekerd maken. Merk de situaties op waarin je het gemakkelijkst of het moeilijkst vindt om te spreken. Als je blijft proberen het te begrijpen, zul je patronen gaan zien. Je begint te begrijpen hoe je denkt en waarneemt, wat je overtuigingen zijn en de manier waarop het allemaal verband houdt met je spraak. Dat is het pad om je stotteren te begrijpen en erboven uit te stijgen.

Dit boek is gebaseerd op de observaties van spreekervaringen die ik in 25 jaar zelf, en door een aantal andere mensen die hebben bijdragen, heb gemaakt.

Lezers melden dat REDEFINING STUTTERING hen heeft geholpen hun perceptie over stotteren te herkaderen, zodat ze hun onvloeiendheid niet als een spraakstoornis zien, maar als een systeem waar ze bij zijn betrokken.

HET ONDERZOEKEN VAN JE TUNNELVISIE

De meesten van ons zijn gewoontedieren en nergens komt dit duidelijker naar voren dan wanneer het gaat om ons waarnemingsvermogen. Iemand roept bijvoorbeeld in het heetst van de strijd rond: "Heb je gezien wat Bob deed?" En gaat verder met Bob verdacht te maken. Bob zou onrechtvaardig zijn. Bob was onattent. Bob was dit of dat. Hoe gemakkelijk is het om de beweringen van iemand anders over Bob over te nemen, vooral als die persoon zijn zaak met overtuiging presenteert. Dan komen we Bob tegen, en die arme Bob heeft geen schijn van kans. We zijn al boos op Bob, ook al weten we niet zeker dat hij iets heeft gedaan waar onze vriend hem van beschuldigde. We gaan door met het interpreteren van alles wat Bob zegt en doet, door te kijken door een '*boos-gekleurde bril*', omdat er *iets mis is met de manier waarop Bob zichzelf presenteert*.

Hetzelfde proces vindt plaats rond stotteren. We zitten in een spreesituatie. We willen spreken maar het gaat niet.

De luisteraar wacht op wat je gaat zeggen. Waar gaat je focus als vanzelf naar toe? Naar je spraak natuurlijk. We bekijken het probleem door de 'stotterbril', omdat er iets mis is met de manier waarop we spreken.

We gaan dan naar buiten en stappen in onze auto en starten de motor, maar als we gas geven, komt er geen beweging in.

Wat is het probleem?

Als we dezelfde logica toepassen, kijken we natuurlijk naar de wielen. Ze draaien niet, omdat er iets mis is met de wielen van de auto. Alleen weten we beter. We weten dat de wielen slechts een deel zijn van het systeem dat onze auto laat rijden. Nadat we hebben gecontroleerd of de wielen niet worden geblokkeerd door iets op de weg, gaat onze aandacht uit naar de andere delen van het systeem. Slipt de koppeling? Is het differentieel gebroken? Omdat we al eens de gelegenheid hebben gehad om onder de motorkap te kijken, weten we dat onze auto een systeem is dat bestaat uit honderden onderdelen die op een bepaalde manier met elkaar in verband staan. Als één of meer van die onderdelen niet goed werken, is het netto resultaat dat de wielen niet draaien. De reden waarom we niet automatisch op de wielen fixeren, is dat we de auto bekijken via een *'systeemgekleurde bril'*.

De gebruikelijke manier waarop we gebeurtenissen zien heeft te maken met onze kennis en onze overtuigingen. Als we geen feeling hebben met onze emoties, percepties, overtuigingen, intenties en fysiologische reacties, dan is ons fysieke gedrag het enige deel van het systeem dat we kunnen zien, en het wordt heel gemakkelijk om aan te nemen dat het de oorzaak is van ons probleem. Als onze spraak niet goed werkt, richten we ons daar op. Gezien de omstandigheden is het logisch.

Logopedisten die zich primair richten op spraak dragen waarschijnlijk bij aan het probleem, omdat ze onze focus laten beperken tot de fysiologie van spraakproductie. En nog meer, *zélfs als* onze emoties, percepties en overtuigingen worden besproken, worden ze meestal gepresenteerd als een gevolg van onze stotter-issues die moeten worden aangepakt omdat we stotteren. Maar dit is slechts de helft van de waarheid. Wat meestal niet wordt besproken, vooral omdat het niet wordt begrepen, is de manier waarop onze emoties, percepties en overtuigingen ook het blokkeergedrag kunnen creëren.

De reden waarom deze tweede helft over het hoofd wordt gezien heeft veel te maken met het woord 'stotteren' zelf. Het woord is niet functioneel, omdat het alleen gericht is op ons gedrag, in plaats van wat het gedrag drijft, en daarom moedigt het ons niet aan verder te graven.

TAAL VORMT DE MANIER WAAROP WIJ KIJKEN

Toen ik opgroeide in New York, was ik me bewust van slechts vier soorten sneeuw. Slush was het resultaat van als er na de sneeuwval regen kwam. Icy/knapperige sneeuw was sneeuw waarvan het oppervlak bevroren was; krakend en broos. Poedersneeuw was zacht en luchtig en vond normaal gesproken zijn weg onder mijn jas als ik buiten speelde. Maar de beste sneeuw was compacte sneeuw, omdat je hiervan sneeuwballen, iglo's en sneeuwpoppen kon maken. Dus als je mij vijftig jaar geleden had gevraagd hoeveel soorten sneeuw er waren, had ik je geantwoord: "Vier".

Daarentegen hebben de eskimo's meer dan 26 verschillende woorden voor sneeuw, omdat hun levensonderhoud en zelfs hun leven afhangt van het observeren van subtiele verschillen. Elk van de verschillende namen vestigt de aandacht op een andere kwaliteit of aspect van sneeuw. Deze uitgebreide woordenschat geeft de Eskimo een veel scherpzinniger gevoel voor sneeuw dan een kind in New York dat wacht, met een sneeuwbal in de hand, tot de buurjongen zijn voordeur uitloopt. De Eskimo ziet meer, omdat hij door een groter, breder venster, naar de sneeuw kijkt.

Wat heeft dit te maken met hoe we stotteren percipiëren? Veel mensen kennen alleen 'primair stotteren' en 'secundair stotteren'; een term die een soort moeiteloze onvloeiendheid beschrijft, terwijl het andere woord het bekende blokkeer- en vechtgedrag beschrijft. Beide termen gebruiken het gewone woord 'stotteren', waarbij wordt aangenomen dat het takken zijn van dezelfde boom.

De twee soorten spraakgedrag kunnen er hetzelfde uitzien, maar in werkelijkheid zijn ze heel verschillend, en als we ze onder dezelfde algemene titel 'stotteren' samenbrengen, moeten we aannames doen en relaties creëren die al dan niet bestaan. Vanwege het potentieel voor verwarring vond ik het nodig om een nieuw woord, bobulatie, te gebruiken om de aanzienlijke verschillen tussen geblokkeerde spraak en de worsteling die daarmee gepaard gaan, het overstuur raken, verwarring of de moeiteloze onvloeiendheid, op te vangen. Bekijk in het volgende voorbeeld hoe veel duidelijker het is wanneer we twee woorden hebben om onderscheid te maken tussen soortgelijke klinkende spraakpatronen die in werkelijkheid heel anders zijn.

De vierjarige Richie snelt naar zijn moeder en ontploft: "Kijk, mama, ik heb een pa-pa-pa-paardenbloem gevonden."

Wat gebeurt er?

Richie is opgewonden, zijn emoties zijn aangewakkerd en hij worstelt met (voor hem) een nieuw en complex woord: paardenbloem. Tegelijkertijd is hij zich totaal niet bewust van zijn spraak. Zijn focus ligt op het communiceren van zijn ontdekking. Op dat moment is zijn wereld niet minder opwindend dan voor Thomas Edison de eerste keer dat hij twee draden met elkaar verbond en ervoor zorgde dat 's werelds eerste elektrische lampje gloeide.

Vergelijk die ervaring met deze. George is een jonge eerstejaarsstudent op een eerste date met Marcia, een mooie studente op zijn school. George is door Marcia ingenomen en voelt zich onzeker, omdat hij niet zeker weet of hij aan haar verwachtingen kan voldoen. Na veel wikken en wegen heeft hij Marcia uitgenodigd voor een picknick en wil graag een goede indruk maken. Nu zijn ze samen in de wei. Het kleed is uitgespreid en de lunch die George heeft uitgekiend en zorgvuldig heeft bereid, is prachtig uitgesteld. Ze staan op het punt om te gaan zitten wanneer George een bijzonder prachtige paardenbloem opmerkt. Hij bukt zich om het te plukken en biedt het vervolgens aan Marcia aan.

"Kijk eens naar deze prachtige pa-pa-pa-pa-paardenbloem", zegt hij met bonzend hart.

George is bang om 'paardenbloem' te zeggen. Hij slaagt erin om 'pa' goed te zeggen, maar er is angst voor het invullen van het woord. Aan de andere kant heeft hij een nog grotere angst om het woord te beginnen en komt dan in een lange gênante stilte terecht. Dus hij blijft maar hameren op het woord en herhaalt 'pa' steeds opnieuw totdat hij zich vrij genoeg voelt om het woord af te maken.

George's herhalingen worden aangedreven door een geheel andere dynamiek dan die van Richie. Toch klinken ze precies hetzelfde. Om deze reden is het absoluut noodzakelijk om verschillende woorden te hebben om te beschrijven wat elke persoon aan het doen is. Gewoon zeggen dat zowel Richie en George stotteren creëert verwarring en bedekt de echte problemen. Een soort van onvloeiendheid is een onbewust reflex, een worsteling met verbale vaardigheden en misschien een neiging tot overreageren op stress. De andere is een strategie, meestal vergezeld van een groot deel van het zelfbewustzijn, om door een dreigende blokkering te duwen.

Dus als je zegt dat Richie bobuleert en George blokkeert, kun je meteen grote verschillen zien. Bovendien hoeft Richie's moeder niet bezorgd te zijn omdat hij 'stottert'. Ze kent de verschillen tussen het bobuleren en blokkeren en kan gemakkelijker beslissen wanneer het passend is om actie te ondernemen.

Het verbeteren van mijn taal rondom stotteren was erg belangrijk voor het verruimen van mijn vermogen om mijn spraakproblemen te observeren. Door mijn probleem niet als 'stotteren' te zien, maar als een combinatie van een spraakblokkade (een terughoudendheid) en een strategie om door te breken of de blokkade te ontwijken, werd ik aangemoedigd mijn aandacht te richten op gebieden waar ik voorheen niet aan had gedacht te kijken.

"Waarom stotter ik" is ook een zwakke vraag waar moeilijk op te reageren is, vooral omdat de meeste mensen geen duidelijk beeld hebben van wat stotteren is, terwijl "Waarom blokkeer

ik?" Of nog beter, "Wat houd ik tegen?" is een kwestie die potentieel productiever is. Andere vragen volgen er logischerwijs op, zoals: "Stel dat ik in deze situatie niet blokkeerde? Wat kan er gebeuren?" De eerste reactie van de meeste mensen is natuurlijk: "Ik zou kunnen gaan stotteren."

Maar als je bereid bent voorbij het voor de hand liggende te kijken, vind je misschien andere dingen die je bang maken en die onder controle moeten worden gehouden. Het kan een verboden emotie zijn. Het kan een besef zijn van een probleem waar je niet mee wilt omgaan. Het kan een gevoel van kwetsbaarheid zijn dat te groot lijkt om te hanteren. Elk van deze kan je ervan weerhouden om te praten totdat je je er klaar voor voelt. Zoals Tony Robbins opmerkt in zijn boek *Awaken the Giant Within*, "het is niet de werkelijke pijn die ons drijft, maar onze angst dat iets tot pijn zal leiden. We worden niet gedreven door de realiteit, maar door onze perceptie van de realiteit."

Er zijn verschillende disciplines die jou kunnen helpen om duidelijker en nauwkeuriger waar te nemen. Een paar die ik ken is 'algemene semantiek' en 'neuro-linguïstisch programmeren'.

Algemene semantiek gaat over hoe we de wereld waarnemen en hoe de taal die we gebruiken invloed heeft bij het vormgeven van die perceptie, waardoor we vaak worden afgesloten om de wereld op een bepaalde manier te zien. Wendell Johnson was vooral bekend vanwege zijn geschriften over stotteren, maar hij was ook een overtuigend pleitbezorger van de Algemene semantiek, en zijn bekendste boek *People in Quandaries* is naar mijn mening de meest duidelijke uiteenzetting van de discipline. Een ander goed boek over de algemene semantiek is S.I. Hayakawa's taal in gedachte en actie, die enkele jaren geleden geselecteerd werd voor boek van de maand.

Neuro-linguïstisch programmeren (NLP), dat in veel delen van de bevolking een groeiende populariteit geniet, wordt vaak beschreven als "software voor de hersenen." In dit geval is het brein de menselijke computer die zintuiglijke waarnemingen interpreteert, organiseert en het opslaat. Het zijn de 'softwareprogramma's' die we maken waar we in het dagelijks leven op vertrouwen. Deze programma's worden meestal willekeurig gemaakt door de mensen en gebeurtenissen in ons leven. NLP is de studie van hoe je die programma's kunt versterken, verfijnen of veranderen. Via NLP is het mogelijk om onze onbewuste waarnemingen aan het licht te brengen en onze houdingen, overtuigingen en gedragingen te begrijpen, evalueren en veranderen om congruent te zijn te zijn met onze diepste levenswaarden en doelen.

De volgende vier stukken zijn geschreven door mensen die allemaal goede waarnemers zijn en die tot bruikbare en interessante inzichten kwamen over hun stotteren door zichzelf toe te staan met een open geest te observeren en vragen te stellen en uit te dagen wat ze zagen. Dergelijke observaties, die in de loop van de tijd zijn gemaakt, kunnen je helpen jouw perceptie van hoe je denkt, voelt en handelt substantieel te veranderen wanneer je merkt dat je blokkeert en worstelt om te spreken.

WAT IK HEB GEOBSERVEERD BETREFT STOTTEREN

door Babak Charepoo

Op het moment dat dit werd geschreven, was Babak Charepoo 31 jaar en woonde hij in Phoenix, Arizona. Hij werkte voor een adviesbureau dat communicatie-netwerken voor bedrijven ontwierp. Oorspronkelijk komt hij uit Iran en hij heeft in verschillende delen van de VS gewoond vanaf zijn vierde jaar.

Ik heb het grootste deel van mijn leven een stotterprobleem gehad. Toen ik jonger was, was mijn stotteren heel bijzonder omdat het twee gezichten had. Ik heb nooit in het openbaar gestotterd, noch heb ik de mentaliteit gehad die meestal met stotteren gepaard gaat. Maar als ik met mijn familie communiceerde, kon je je geld er onder verdedden dat ik zou stotteren. Ik begreep niet waarom dit voor lange tijd zo was.

Ik heb mijn studietijd zonder problemen doorstaan. Ik gaf mondelinge presentaties en moest mijn proefschrift in de economie verdedigen voor een panel van vier professoren. Ik heb niet gestotterd. Ik had veel vrienden die tot voor kort mijn stotteren nooit hadden meegemaakt. Toen ik ze vertelde dat ik een stotterprobleem had, dachten ze dat ik een grap maakte.

Toen gebeurde er iets nadat ik was afgestudeerd. Ik werd moe en raakte uitgeput. Ook al was ik vloeiend in situaties buitenshuis, ik was het zat om me te verstoppen. Ik was vloeiend naar buiten, maar ik beschouwde mezelf nog steeds als een stotteraar en het vrat me van binnen op. Ik begreep het stotteren niet. Ik voelde me hulpeloos en alleen. Maar ik wist dat er een uitweg moest zijn, dus begon ik te zoeken.

Mijn zoektocht begon in de bibliotheek. Ik zocht op 'stotteren' en vond ongeveer 20 boeken. Ik las uren en uren. Het was een grote opluchting voor mij omdat ik me realiseerde dat ik niet alleen was. Maar wat die boeken te zeggen hadden, beantwoordde mijn vragen niet. Ik ging door met mijn zoektocht.

Ik ontmoette een geweldige logopedist in Pittsburgh. Hij hielp om open te staan voor vele mogelijkheden, waaronder het vertrouwen om mijn eigen bedrijf te starten. Precies wat ik altijd gewild had! Maar hoe goed mijn therapeut ook was, ik had uiteindelijk meer vragen over stotteren dan zijn kennis mij kon beantwoorden. Vragen als: "Waarom ben ik vloeiend buitenshuis, maar als ik met mijn familie praat, stotter ik? Hoe komt het dat wanneer ik mezelf als een stotteraar beschouw, ik stotter, maar als ik vergeet dat ik stotter, vloeiend ben?"

Ik wil duidelijk stellen dat ik niet werd mishandeld thuis. Mijn ouders en zussen waren liefdevol naar mij toe en waren altijd geduldig om te horen wat ik te zeggen had.

Onlangs heb ik enkele observaties gedaan betreft mijn stotteren die ik graag met je wil delen. Deze inzichten hebben me hoop gegeven om een uitweg te vinden.

Eén van deze observaties deed ik onlangs. Ik was in een plaatselijke jazzclub met een goede vriend van mij. Voordat de band ging spelen, voerden mijn vriend en ik een gesprek. Mijn stottermentaliteit was volledig van kracht. Ik blokkeerde gedurende ons hele gesprek, begon aarzelend en vermeed bepaalde woorden.

Toen gebeurde er iets. De band begon heel hard te spelen. Nu moest ik vanuit de toppen van mijn longen schreeuwen om door mijn vriend te worden gehoord. Maar ik was helemaal vloeiend! Ik kwam zelfs met wat gespreksonderwerpen en ik kan me zelfs niet herinneren dat ik woorden moest vermijden. Toen stopte de muziek en blokkeerde ik weer.

Ik dacht bij mezelf: Waarom ging ik weer stotteren toen de band niet meer speelde?

Het antwoord was duidelijk: ik hield tegen.

Ik kon het niet tegenhouden met luide muziek omdat mijn vriend dan moeite zou hebben me te verstaan. Dus liet ik los en schreeuwde vanuit de toppen van mijn longen om begrepen te worden. De stottermentaliteit verdween en ik was vloeiend.

Maar wat hield ik tegen toen de muziek stopte en ik weer begon te stotteren? Wat wilde ik uit mijn bewustzijn blokkeren? Waar was ik bang voor om te zeggen? Was ik bang voor hoe ik zou over komen op mijn vriend? Ik had er geen antwoord op.

Een andere observatie die ik maakte vond plaats in de afgelopen maand. Vanwege mijn religieuze achtergrond doen wij aan vasten. Vasten houdt in eten vóór zonsopgang en na zonsondergang, in de tussentijd wordt geen eten of drinken genuttigd. Zoals je je kunt voorstellen, is dit een krachtige oefening die je discipline van je geest over je lichaam echt kan testen.

De eerste paar dagen van het vasten zijn even wennen. Tegen de middag schreeuwt je lichaam om voedsel en water. Maar je moet leren die gedachten los te laten en je lichaam niet toestaan om je geest te beheersen.

Er gebeurde iets interessants tijdens die eerste paar dagen. Ik werd van nature vloeiend in veel situaties waarin ik zou hebben gestotterd. Wat was hier aan de hand? In welk opzicht was deze situatie vergelijkbaar met het jazzclubscenario?

Wat ik waarnam, was dat mijn geest zo gericht was op mijn fundamentele behoeften aan honger en dorst dat ik het stotteren vergat. Het enige wat ik kon bedenken was: Wanneer mag ik eten? Tjonge, wat heb ik een dorst. Ik dacht er zelfs niet aan iemand te zijn die stottert!

Op een middag tijdens het vasten belde een klant van mij en vroeg me om een computerprobleem op te lossen. Voordat ik op hun kantoor aankwam, merkte ik dat ik anticipeerde op de ontmoeting met de klant. Hoewel ik erg dorstig en hongerig was, was het een vertrouwd gevoel geworden en hield het niet langer mijn aandacht vast. Dit liet mijn geest vrij om over de situatie na te denken en hoe het zou gaan. Ik begon de vertrouwde spanning en stress te voelen die gepaard gaat met stotteren, en inderdaad, toen ik sprak, merkte ik dat ik weer blokkeerde.

We hebben problemen gehad met deze cliënt en het is altijd een knelpunt voor mij geweest om face-to-face met ze om te gaan. Omdat ze de neiging hebben om meer te willen dan het contract wat zij hebben afgesloten met ons, instrueert mijn leidinggevende mij altijd om duidelijk te zijn in mijn omgang met hen. Dus hoe ben ik van oudsher met stressvolle situaties als deze omgegaan? Ik anticipeer op wat er kan gebeuren. Ik probeer vaste grond onder mijn voeten te houden, de controle en de regie te houden. Dit betekent dat ik krachtig en zelfverzekerd moet overkomen.

Maar wat als ik te ver ga en ze hun contract beëindigen? Dan ben ik daar schuldig aan. Ik word misschien ontslagen. Dus wat moet ik doen? Je raadt het al: ik houd mezelf tegen. En de manier waarop ik dat heb geleerd was door te gaan stotteren en blokkeren.

Door deze observaties, realiseerde ik me iets over de basis van waaruit de stotter-mentaliteit zich voedt. Ik gebruik mijn spraakblokkades om gevoelens te maskeren, waarvan ik denk dat die niet geschikt zijn of die ik niet wil ervaren. Ik heb ontdekt dat dit een terugkerend patroon is. Wanneer ik daarentegen gewoon in het moment leef, komen deze vragen helemaal niet naar voren en ben ik van nature vloeiend. De stottermentaliteit is er dan niet.

Dit zijn de soorten observaties die ik deed over mijn stotteren die ik nuttig heb gevonden. Misschien wil je jezelf dezelfde soorten vragen stellen. Maak je geen zorgen als je niet meteen een antwoord kunt vinden. Blijf het maar vragen. Na verloop van tijd zul je merken dat dezelfde patronen steeds opnieuw verschijnen. Wanneer je de patronen begint te zien, kunt je beginnen met het aanbrengen van wijzigingen.

MIJN TWEE MANIEREN VAN STOTTEREN

door David Creek, Ph.D.

Op het moment dat hij dit schreef, was David Creek een natuurkundige die in Engeland woonde en een boek schreef over stotteren, waarvan hij hoopte dat hij het na zijn pensionering zou kunnen afmaken. Dit stuk was geabstraheerd van een langer artikel dat verscheen in de driemaandelijks nieuwsbrief Speaking Out van de British Stammering Association.

Een geanticiperde blokkade begint zich al te vormen als ik vooruit scan en aan een woord vasthoudt. Dat woord is misschien al een gevreesd woord, maar als het dat niet is, wordt het al snel een gevreesd woord als het dichterbij komt. Een korte tijd voordat ik het probeer te zeggen, weet ik dat ik het zal blokkeren. De fysieke processen beginnen al met een vervelend gevoel vanbinnen, ter hoogte van mijn maag, een soort déjà vu, "Oh jee, daar gaan we weer, nog een blokkade." In slow motion door de blokkade te gaan is een heftig en akelig gevoel.

Toen werd ik me bewust van een kleine maar zeer duidelijke spanning hoog in mijn keel. Ik was niet in staat om het nauwkeurig te lokaliseren, maar het was zeker in de regio van het strottenhoofd. Was het het vergrendelen van de stembanden? Waarschijnlijk niet, omdat ik nog in- en uit kon ademen met de spanning die er nog steeds is.

Toen ik mijn naam probeerde te zeggen, groeide deze kleine spanning snel uit tot een veel grotere spanning, waarbij mijn hele tong en andere delen van mijn keel betrokken waren. Ik was duidelijk in een blokkade op ware grootte terechtgekomen. Wat ik aan het doen was, werd uitgebreid in de tijd. In normale omstandigheden zou alles zo snel zijn gebeurd, dat het begin van een blokkade ogenblikkelijk en onbegrijpelijk leek, waarom ik me plotseling op deze merkwaardige manier gedroeg.

Een tijdje later tijdens mijn experimentele telefoongesprekken besloot ik te proberen de lichte spanning in mijn keel los te laten. De eerste keer kostte het aanzienlijke concentratie en vele seconden: ik ademde drie keer in en uit. Uiteindelijk voelde ik de spanning verdampen, mijn keel was vrij. Ik probeerde mijn naam te zeggen en was verbaasd toen de woorden, 'David Creek', voluit eruit vloeiden. Ik was verbaasd omdat ik nog steeds het vervelende gevoel in mijn maag had die een blokkade signaleerde. Ik had verwacht dat ik alles zou blokkeren om met die onaangename ervaring om te kunnen gaan. Totale vloeiendheid was een geweldig resultaat.

Verdere tests gaven het simpele feit aan dat ik met spanning in mijn keel zou blokkeren, zonder spanning was ik vloeiend. Ik voelde dat ik het begin had van een antwoord op mijn keelblokkerende probleem. Vloeiende mensen spannen de verkeerde spieren in hun keel niet aan. Als ik echt vloeiend wil worden, moet ik mijn slechte gewoonte afleren en mezelf leren ontspannen te blijven.

Dit is echter niet het hele verhaal. Terwijl dit alles aan de gang was, werd ik me er steeds meer van bewust dat mijn ademhaling in stressvolle situaties onregelmatig kon worden. Ik kon het eerst niet begrijpen, maar toen viel het me meteen op. Deze onregelmatige ademhaling was een product van angst, pure paniecreactie. Mijn specifieke karaktertrek was een waargenomen vrees voor gezagsdragers. Wanneer ik informatie moest inwinnen bij iemand die meer wist dan ik, werd ik ondervraagd en dacht dat ik de underdog was, ik trilde letterlijk van angst. Wanneer angst mij overheerste verloor mijn ademhaling, mijn middenrif, de controle en de kwaliteit van mijn spraak nam een zeer dramatische neergang aan.

Dit werd geïllustreerd tijdens een weekend waarin ik familieleden bezocht, voor mij niet de meest stressvolle situaties. Ik sprak heel vloeiend en beheerste de controle over mijn verwachte blokkades met behulp van pauzeren en keelontspanning. De volgende dag op mijn werk ging ik naar mijn baas, een aangename en ontspannen kerel. Vlak voordat ik begon te spreken, werd ik overweldigd door paniekademhaling. Ik was bijna aan het hyperventileren. Ik stotterde catastrofaal gedurende ongeveer een halve minuut, totdat ik het onder controle

kreeg. Af en toe ontdek ik dat het niveau van angst zo groot kan zijn dat een enorm lange stilte, helemaal niets zeggen, de enige manier is om een rustiger toestand te bereiken.

Tegenwoordig treedt deze onregelmatige ademhaling slechts ongeveer één of twee keer per dag op in situaties met verhoogde stress, vaak bij onbekenden. Als zodanig heeft het een logische reden. Als ik merk dat mijn ademhaling uit de hand loopt, stel ik mezelf voor dat het niet echt stressvol is, maar een volkomen normale spreek situatie. Ik ben er zeker van dat in het verleden onregelmatige ademhaling door angst veel vaker voorkwam en heeft bijgedragen aan een gebrek aan succes met 'blokkade-modificatie', 'passieve luchtstroom' en andere technieken.

Mijn meest voorkomende probleem blijft de keelblokkade, dat lijkt te worden veroorzaakt door de angst voor individuele woorden. Blokkades kunnen om de paar seconden voorkomen. Ze zijn onafhankelijk van het diafragma, in de zin dat ik perfect regelmatig kan blijven ademen en toch problemen in de keel heb. Ik heb de neiging om ze te behandelen met een reeks mini-pauzes waarin ik snel ontspan. Het eindresultaat klinkt misschien als aarzelende spraak, of dat ik terughoud, terwijl ik in feite pauzeer en ontspan.

Wat ik beweer zal niet van toepassing zijn op alle PDS'ers. Sommigen zijn vermijders, sommigen anticiperen niet en sommige blokkeren niet op dezelfde manier als ik. Ik voel echter dat er een groot aantal PDS'ers zijn die zich op dezelfde manier gedragen als ik.

OBSERVATIES VAN DAG TOT DAG

door Andrew James Rees

Dit zijn selecties van een internetcorrespondentie tussen mijzelf en Andrew Rees die op dat moment vierentwintig was, in Wales woonde en sociologie en psychologie studeerde aan de University of Swansea. Andrew merkt op: "Ik stotter zo lang als ik me kan herinneren, maar tot mijn zestiende had ik af en toe blokkades. Toen werd mijn stotteren ernstiger. Vandaag heeft de kracht van het observeren me een totaal nieuw perspectief op stotteren gegeven. Ik zie het niet langer meer, wat ik doe wanneer ik stotter, als stotteren, en dit heeft me in staat gesteld mijzelf en de wereld te zien in een totaal nieuw en verfrissend licht."

4 maart 1999

Ik heb onlangs een presentatie gegeven in mijn klas. Aanvankelijk voelde ik me nerveus en stotterde ik behoorlijk. Hoewel ik door de blokkades probeerde heen te komen, begon ik na een tijdje mijn oppervlakkige ademhaling op te merken. Ik probeerde dit niet te controleren en heb geprobeerd om plezier te hebben met de blokkeringen. Toen begon de angst af te nemen en probeerde ik in contact te blijven met hoe ik me voelde. Bij deze gelegenheid kwam ik niet tot het niveau waarin ik volledig ondergedompeld werd in wat ik aan het lezen was, maar dat zal wel komen. Ik heb geen spijt of zelfhaat gevoeld. Ik voelde integriteit voor mezelf, niets dan respect, pure vastberadenheid en karakter. Ik was trots op mezelf.

Onlangs heb ik vreemden op straat aangehouden, gewoon om het stellen van vragen te oefenen. Wat ik heb ervaren heeft echt mijn ogen geopend.

Wanneer ik me alleen concentreerde op het proberen de woorden eruit te krijgen, worstelde en vocht ik. Maar toen ik me concentreerde op het verbinden met de andere persoon en een positief gevoel in mijn gedachten had over de emotionele connectie, leken de woorden er gewoon uit te rollen zonder gedoe of moeite.

Als ik het gevoel krijg dat ik stotter, probeer ik me niet te identificeren met de paniek. Ik accepteer gewoon dat het er is, maar ik weet nu dat ik een keuze heb om ermee te gaan of niet. In plaats van me te concentreren op mijn spraak, probeer ik te kijken naar wat ik wilde blokkeren. Ik zie nu in dat het erom gaat dat je iets probeert te blokkeren, en dat is een geweldige ontdekking.

6 april 1999

In het weekend werd ik gebeld door mijn vriendin die in Milaan is. Ik voelde wel dat de oude controle- en anticipatie-gedachten in me opkwamen. Toen deed ik iets interessants. Ik vroeg mezelf af hoe ik echt wilde reageren op wat ze zei, niet wat ik dacht dat ze wilde horen, of wat ik kon zeggen zonder te stotteren. Dit was een grote doorbraak omdat ik gewoon sprak. Ik vroeg mezelf hoe ik me voelde en sprak me voor de eerste keer in jaren uit, zonder enige vorm van terughoudendheid.

Het was alsof ik had geleerd om op de golven te surfen in plaats van voortdurend in de zee te vallen en betrappt te worden. Ik had wel blokkeringen, maar het interessante is; ik heb er niet echt veel aandacht aan besteed. Ik was te geïnteresseerd om mijn eigen gedachten en gevoelens weer te geven. Voor het eerst in tijden was wat ik wilde zeggen belangrijker dan hoe ik het zei. Als ik stotterde, stapte ik snel terug op mijn surfplank en ving de volgende golf in plaats van te anticiperen op de volgende blokkering en me daardoor te laten overspoelen door de oceaan. Ik kan je niet vertellen hoe goed het voelde. Ik heb het gevoel dat ik een nog beter beeld heb van het totale gevoel van loslaten.

28 april 1999

Ik had vandaag een sollicitatiegesprek, en ik moet eerlijk zeggen dat ik mijn gevoelens had geblokkeerd. Mijn spraak was erg verstoord. Na het gesprek was het moeilijk om mij niet verdrietig hierover te voelen.

Ik bleef echter positief, zoals ik altijd doe en probeerde van de ervaring te leren. Om eerlijk te zijn heb ik mezelf het hele gesprek omhuld in een cocon door terug te glijden in mijn vertrouwde pogingen om mijn gevoelens te blokkeren. Ik wist zelfs niet dat ik gevoelens had.

Ik keek erop terug en dacht: wow, wat gebeurde er? Het feit dat ik nu weet dat ik het zelf veroorzaakte stelt mij gerust, omdat ik in het verleden dacht dat het te wijten was aan toverij of een demonische kracht.

30 april 1999

De weken voor het sollicitatiegesprek, was ik, ik weet niet waarom, niet in contact met mezelf en voelde me bijna neutraal, noch levend noch dood.

Dat was de reden waarom ik me zo voelde omdat ik mezelf een aantal weken voor ik het sollicitatiegesprek had geblokkeerd, dat belemmerde mij en dat kwam tot uiting in de manier waarop ik sprak. Dit is de reden waarom mijn innerlijke harmonie werd verstoord. Het was slechts een externe manifestatie van wat er intern gebeurde.

Ik heb me altijd afgevraagd wat 'achterhouden' betekende. In mijn ervaring betekent dit dat je jezelf geen negatieve gevoelens mag toestaan. Door jezelf niet toe te staan deze negatieve gevoelens te ervaren, kun je je niet openstellen voor de corresponderende hoogtepunten. Ik denk dat dit nu een stuk duidelijker voor me wordt. Het grootste deel van de blokkering die optreedt tijdens spraak is het resultaat van non-verbaal innerlijk onvermogen om mee te stromen met gevoelens. Dit is, denk ik, een deel van de reden waarom ik tijdens het sollicitatiegesprek aanhoudend blokkeerde.

Sollicitatiegesprekken zijn ook een uitdaging omdat je een rol moet spelen, en dit kan een uitdaging zijn voor iemand die in contact moet staan met hoe hij zich voelt. De rol kan bijna maskeren wat de persoon voelt, tenzij de gevoelens op het moment van het sollicitatiegesprek aanvaardbaar zijn om een positief beeld van zichzelf te projecteren.

Twee nachten geleden voelde ik me down en dit bleef de hele dag bij me. Alles wat ik zag, zag ik door de bril van iemand die down was. Het kwam echter bij mij op dat ik niet down was; Ik weerhield me ervan te voelen wat er gaande was. Ik stond aan de rand van het water, bang om in het koude water te springen, bang voor de eerste schok van het ijskoude water. Als ik er echter gewoon in zou springen, zou ik die schok voelen, maar het zou verminderen naarmate mijn lichaam aan de temperatuur zou wennen. 's Avonds besefte ik opeens wat ik aan het doen was en liet ik mezelf voelen wat ik tegenhield. Ik stapte in een bus en de manier waarop ik sprak weerspiegelde hoe ik me voelde, en dat was oké. Na ongeveer een half uur contact met de negatieve gevoelens, voelde mijn hoofd helder en voelde ik me goed.

9 juni 1999

Ik ging naar een winkel om een onderdeel van een apparaat te kopen. Ik dacht niet eens aan stotteren. Ik was te druk bezig om contact te maken met de persoon. Hij leek een aardige kerel en ik wilde vriendelijk zijn tegen hem. Toen vertelde hij me dat hij verbaal was mishandeld door twee winkeldieven en dat hij hen met geweld had bedreigd. Ik wilde het niet met hem aan de stok krijgen voor het geval hij mij zou gaan bedreigen. Ik probeerde onzichtbaar te worden. Ik wilde hem niet irriteren. Ik probeerde een goede jongen te zijn. Dit zorgde ervoor dat ik mezelf tegenhield.

Zondag zag ik een trieste film. Ik wist dat het verdrietig was omdat ik hem eerder had gezien. Er zijn onlangs gebeurtenissen in mijn leven geweest en ik heb geprobeerd mezelf de gevoelens te laten ervaren die ze hebben opgeroepen. Ik keek naar de film en gebruikte deze om de negatieve gevoelens te voelen die ik als gevolg van de gebeurtenissen met me meedroeg (ik heb het uitgemaakt met mijn vriendin). Ik hilde en liet de emoties gaan. Het ervaren van de gevoelens deed pijn. Ik voelde iets in mijn maag, maar ik bleef contact houden. Onlangs heb ik hierover verteld aan mijn ouders; ik vertelde hen dat ik al jaren niet had gehuild, noch echt gelachen.

Na een recent gesprek met mijn moeder vroeg ik me af hoe ik een uur lang helemaal vloeiend had gesproken met haar, toen ik me begon terug te trekken. "Waarom?" Vroeg ik me af. Ik ging het gesprek na en ontdekte dat ik niet wilde denken aan de tapijtlegger die mijn moeder even daarvoor had voorgesteld om naar mijn flat te komen om het tapijt te leggen. Dit was even kort genoemd. Ik ken de stoffeerder en heb negatieve gevoelens, niet tegenover hem, maar tegenover zijn zoon. Ik probeerde deze gevoelens te blokkeren en dit zorgde ervoor dat ik twee uur lang mijzelf onderdrukte tot mijn moeder vertrok. Ik kon niet met duidelijkheid terughalen wat er gezegd was, maar ik liet mezelf niet stromen. Wat ik voel dat ik heb geleerd,

is dat ik een acute reactie kan hebben op iets waar ik me niet bewust van ben, en dit kan ertoe leiden dat je dagenlang en soms zelfs weken en langer jezelf onderdrukt.

DE ANATOMIE VAN EEN BLOKKADE

Door John C.Harrison

Op een dag in de lente van 1982 liep ik een fotozaak binnen op 24th Street in de buurt van waar ik woon in San Francisco om mijn foto's op te halen. De winkelbediende, een aardig jong meisje, stond aan het andere eind van de toonbank en toen ik binnenkwam, liep ze naar me toe om op me te wachten.

"Hoe heet je?" Vroeg ze.

Die vraag heeft bij mij altijd een paniecreactie teweeg gebracht, omdat ik altijd op mijn naam blokkeerde. Altijd. Maar in 1982 was stotteren geen probleem meer. Ik had er nooit meer over nagedacht. Ik sprak graag met mensen en maakte me nooit zorgen over spraak, omdat mijn blokkeringen zo goed als verdwenen waren.

Ik begon 'Harrison' te zeggen en voelde plotseling een paniek opkomen; ik voelde me opgesloten en volledig geblokkeerd. Alle oude, vertrouwde gevoelens waren teruggekomen. Ik voelde mijn hart bonzen. Dus stopte ik, ademde in, stond mezelf toe om mijzelf te aarden, en terwijl de vrouw me aanstaarde, raapte ik mezelf voldoende bij elkaar om 'Harrison' te zeggen.

Ik liep met mijn foto's de winkel uit, ik voelde me uitgeput en volkomen verbijsterd. Waar ter wereld kwam die blokkering vandaan? Waarom was ik opeens in het oude patroon gevallen? Stotteren was zo ver weg uit mijn gedachten toen ik binnenkwam. Ik had nooit meer gedacht aan te gaan stotteren, omdat het nooit meer gebeurd was, dus ik wist dat het geen angst voor stotteren was die me deed blokkeren. Op dat moment deed ik wat ik altijd had gedaan in voorgaande jaren toen stotteren nog wel een probleem was. Ik begon de gebeurtenis telkens opnieuw af te spelen in mijn gedachten en probeerde zo veel mogelijk details te ontdekken om te zien of ik aanwijzingen kon vinden, iets dat zou verklaren wat er gaande was geweest.

"Waar was de vrouw toen ik binnenkwam?", vroeg ik mezelf.

Laten we eens kijken. Ik stelde me de indeling van de winkel voor. Ik was naar binnen gelopen en stond bij de kassa. De vrouw stond aan het andere eind van de toonbank met iemand te praten.

"Wie was de andere persoon? Zit daar een aanwijzing in?"

Het was een man.

"En hoe zag hij eruit?"

Hmmmm. Oh ja, hij was een motorrijder. Stoere uitstraling. Had tatoeages op zijn armen en droeg een Levi's vest.

"Wat heb je nog meer opgemerkt?"

Wel, ze leken graag met elkaar te praten. Die vent leek erg ingenomen met het meisje.

"Hoe leek hij jou?"

Angstaanjagend. Hij herinnerde me aan de stoere jongens in de buurt toen ik een kind was. Ik herinner die jongens nog. Ze woonden in de andere stad. Ze hadden allemaal een gemene blik in hun ogen en ik verstarde als ik ze zag.

"Hoe reageerde je op mensen zoals hij toen je een kind was?"

Nou, als ik op straat een stel stoere jongens voorbij zie lopen, dan zou ik mezelf onzichtbaar maken, zodat ze me niet konden zien en me niet lastig konden vallen. Ik zou al mijn energie inzuigen. Ik zou opgaan in de achtergrond. Ik zou eruit zien als een boom, een struik of een bakstenen muur. Geen energie zou van mij uitstralen totdat ze voorbij waren. Niets.

"Had je nog andere gevoelens of opmerkingen over de motorrijder in de winkel?"

Ik denk dat ik het gevoel had dat ik een belangrijk gesprek had onderbroken, omdat ze het zo goed met elkaar konden vinden.

"Hoe voelde je je daarbij?"

Ik bekeek de scène nogmaals en probeerde me te herinneren hoe ik me voelde. Hoe voelde ik me? Ik concentreerde me echt en een malaise overviel me. Toen werd het duidelijk. Ik was bang dat hij geïrriteerd zou zijn omdat het meisje hem had laten staan om mij te helpen.

"Dus wat was je antwoord in dergelijke situaties toen je een kind was?"

Ik zou mezelf inhouden. Ik wilde niet opvallen. Ik wilde niet te sterk of te assertief lijken.

"Omdat...."

Omdat het me in gevaar zou brengen. De man zou me misschien problemen kunnen geven, dus ik wilde niet dat hij me "zag".

"Dus in de fotozaak ..."

Juist. Ik glipte terug naar het oude programma. Ik hield mijzelf in. Ik blokkeerde mijn energie. Ik probeerde mezelf onzichtbaar te maken, net als vroeger.

Ik had nog niet eerder beseft dat alle spieren in mijn nek en schouders ontspannen waren, alle spieren die waren vastgezet tijdens het moment van paniek in de fotozaak.

Ik weet wat je denkt: dat ik gewoon probeerde weg te redeneren wat was gebeurd. Maar dat is niet mijn ervaring. Door de jaren heen heb ik gemerkt dat wanneer ik een echte waarheid ontdek, ik een fysieke reactie krijg ... een vrijlating. Het is al genoeg keren gebeurd, dus ik heb de tekens leren herkennen.

Het lijkt vandaag geen twijfel dat ik het antwoord gevonden heb.

Deze korte ervaring heeft me iets geleerd. Ik dacht altijd dat ik stotterde omdat ik bang was dat ik ging stotteren. Ik dacht dat alles draaide om mijn angst om geblokkeerd te raken, en hoe mensen zouden reageren. Dat was ongetwijfeld waar in veel gevallen. Maar niet altijd. En zeker niet in dit geval toen ik totaal niet aan stotteren dacht.

Ik had ooit een kunstdocent die me een uitstekend advies gaf. Tijdens een tekenles had ik moeite met het schetsen van het model dat met haar armen op haar heupen stond. Ik kreeg het gewoon niet voor elkaar om de armen er goed op te zetten. De leraar kwam naar me toe, observeerde mij een paar minuten en zei toen: "Kijk naar de ruimtes."

"Huh?"

"Kijk naar de ruimtes. In plaats van al je aandacht op de omtrek van de armen te richten, kijk je naar de ruimtes rondom de armen. Let op de lege ruimte in het midden die wordt gecreëerd wanneer het model haar hand op haar heup legt. Bestudeer de vorm van die ruimte. En teken het dan. "

Ik zag het. Ik tekende het. En de tekening kwam op magische wijze tot stand.

Je kunt dit leren door rond het stotteren naar de ruimtes te kijken. Kijk naar de ervaringen rond de spraakblokkades, niet alleen naar het stotteren zelf. Kijk of je kunt vertellen wat er aan de hand is. Wat valt je op? Wat denk je en voel je? Wat zijn je verwachtingen, percepties en overtuigingen? Veel van de antwoorden op spraakblokkades zijn daar verborgen. Als je je geest open houdt en jezelf niet toestaat om obsessief op je spraak te concentreren, zul je veel interessante en nuttige dingen gaan ontdekken.

BEN JE WEL OF BEN JE GEEN STOTTERAAR?

Ik ga je een geheim verklappen dat ik nog nooit eerder heb gedeeld. Iets dat zelfs mijn beste vrienden nooit van mij hebben geweten.

Ik ben een dief.

Je hebt het goed gehoord. Een dief.

Nu ik heb toegegeven dat ik een dief ben, wat betekent dat voor jou. Zou je het zilveren tafelbestek verbergen als ik kwam eten?

Zou je dat doen?

Het verrast me niet. Een label aan iemand hangen scheidt verwachtingen en zorgt ervoor dat iemand op een bepaalde manier wordt gezien. Stel je bijvoorbeeld eens voor dat je de plaatselijke bar van een klein landelijk stadje in het diepe zuiden binnen wandelt en aan alle bezoekers verkondigt dat je een Yankee bent.

"Hé, kijk eens wat we hier hebben. We hebben een Yankee in ons midden! 'Roep iemand terwijl iedereen zich omdraait om je aan te staren.

Misschien maakt het je een beetje ongemakkelijk, met die minder-dan-vriendelijke ogen op je gericht. Je bent misschien net zo heilig als Moeder Teresa of zo populair als Michael Jordan. Maar 'Yankee' roept gevoelens op voor iedereen die de burgeroorlog nog herleeft. Die personen weten wie je echt bent. "Yankee" zegt genoeg.

LABELS VORMEN HOE MENSEN ONS ZIEN

Labels zijn krachtige vormgevers van perceptie. Niet alleen zorgen ze ervoor dat je niet ziet wat er is, ze leiden je ook om te zien wat er niet is. Bijvoorbeeld, als iemand je vertelde dat ik een stotteraar was, en ik hield een presentatie van een uur zonder te struikelen of te blokkeren. Waar zou je aandacht dan zijn?

Waar, inderdaad!

Je zou wachten tot ik door de mand zou vallen. Je zou erop zitten wachten tot ik ging stotteren. Je zou je bewust zijn van iets dat er zou moeten zijn, maar dat was het niet.

Je zou me ook onbewust gedachten en gevoelens kunnen toewijzen die ik niet had, - angsten, perfectionisme, obsessieve focus op prestaties, enz.- want dat is wat een 'stotteraar' hoort te denken en voelen. Je zou me veranderen in iets dat ik niet was.

Labels vormen ook een referentiekader. Verscheidene jaren geleden las ik de San Francisco Chronicle, toen ik een artikel zag over twee verdedigingslijnwachters in het plaatselijke veertigste voetbalelftal die toevallig ook arts waren. Ik herinner me hoe verward ik me voelde. Op basis van jarenlang kijken naar de herhalingen, is mijn conceptie van een verdedigingslijnwachter die van een grote, razende Hulk die lichamelijk letsel wil toebrengen aan leden van het andere team. Aan de andere kant is een arts een genezer, iemand die de gezondheid en het welzijn van anderen ondersteunt.

Ik kon die twee concepten niet combineren. Het werkte gewoon niet.

Dus begon ik aandacht te schenken aan het label 'verdedigingslijnwachter en hoe het me beïnvloedde. "Stel dat ik had gelezen over twee artsen die ook verdedigingslijnwachters waren," vroeg ik mezelf. "Zou dat ertoe leiden dat ik deze spelers anders waarneem?". Op de een of andere manier was een arts die zijn agressie graag ventileerde beter verteerbaar dan een verdedigingslijnwachter die mensen wilde genezen.

Dezelfde mannen, verschillende labels.

ZIJN OF NIET ZIJN

Wanneer je iemand een label geeft, wanneer je zegt dat iemand 'iets' is, zet je die persoon in een categorie. Categorieën zijn belangrijk, vooral in de wetenschappen waar het noodzakelijk is om een enorme hoeveelheid natuurlijke fenomenen te organiseren en analyseren. Zoals elke bioloog je bijvoorbeeld kan vertellen, kun je door een dier te categoriseren binnen een bepaald soort of classificatie, bepaalde veronderstellingen maken over de meest opvallende kenmerken van het dier en hoe het zich zal gedragen. Het probleem is dat wanneer je dezelfde methode toepast om met mensen om te gaan, je gemakkelijk aannames over hen kunt maken die niet waar zijn.

Zou jij bijvoorbeeld Roger Federer een tennisser vinden? Natuurlijk. Vanaf zijn kindertijd was hij met tennis bezig. Als speler op wereldniveau verdiende hij miljoenen. Zelfs nu is het moeilijk om zijn naam te horen zonder de vastberadenheid en het uitbundige spel dat zijn handelsmerk is geweest op te roepen. Roger Federer is een tennisser, tot in de puntjes van zijn Adidas schoenen. Hij ziet de wereld door een tennisgetinte bril.

Laten we nu zeggen dat iemand genaamd Roger Camden besluit om te gaan tennissen. Hij gaat naar de plaatselijke sportwinkel, koopt nieuwe sneakers en een complete tennisoutfit, een gloednieuw Prince-racket en genoeg tennisballen voor een heel leven.

Dan meldt hij zich aan voor tennislessen en binnen ongeveer drie jaar wordt hij best goed.

Is Roger Camden een tennisser?

Je zou hem zo kunnen noemen. Maar hij is geen tennisser in dezelfde zin als Roger Federer. Tennis is niet zijn leven. Hij denkt en ademt geen tennis. Hij is gewoon iemand die tennis speelt. Dus als je ervan uitgaat dat de twee Rogers hetzelfde perspectief op het leven delen, omdat ze allebei tennisers zijn, kom je misschien in de problemen. Dezelfde categorie; twee verschillende mensen.

Wanneer je iemand een etiket opplakt als dief, Yankee, verdedigingslijnwachter, arts, tennisser, stotteraar, maak je een statement over wie die persoon is en wat je van hem kunt verwachten.

Er is een verhaal dat levendig illustreert hoe etikettering leidt tot veronderstellingen die kunnen grenzen aan het absurde. Het schijnt dat tijdens een symfonieconcert iemand uit het publiek werd overmeesterd door de gevoelige en vloeiende uitvoering van een ervaren violist. Omdat hij zichzelf niet kon beheersen, stootte hij zijn metgezel aan en fluisterde: 'Hij speelt prachtig, nietwaar?'

"Dat doet hij," zei zijn vriend. "Vooral voor een stotteraar."

Maar wanneer je jezelf in een hokje plaatst kunnen de effecten vooral schadelijk zijn. Door het label "stotteraar" aan te nemen, kun je gemakkelijk jezelf afsluiten van anderen omdat je "anders" bent. In plaats van te zoeken naar identificatiepunten met andere mensen, richt je je uiteindelijk alleen op wat jou scheidt. Je kunt ook merken dat je je carrièrekeuzes beperkt, de mensen die je kiest om je leven te delen en/of het niveau van succes dat je durft te bereiken. "Oh, een stotteraar kan dat NIET doen!" denk je.

Aan de andere kant, als je geleidelijk het etiket kunt laten vallen en jezelf als een persoon ziet die stottert, zul je niet meer simpelweg blind zijn voor andere mogelijkheden. Je kunt gemakkelijker voorkomen dat je in de val terechtkomt die labels opwekken en meer ontvankelijk blijven voor alle kansen die het leven biedt.

Toch is het opgeven van de term 'stotteraar' voor de meeste mensen moeilijk. Enkele van de bekende argumenten klinken als volgt:

- Nou, je bent gewoon bang om toe te geven wat je bent.
- 'Persoon die stottert' is gewoon te omslachtig.
- Ik heb altijd het woord 'stotteraar' gebruikt.

- Je rent gewoon voor jezelf weg.

Het lijkt geen twijfel dat een 'persoon die stottert' een minder labelende term is. Het is altijd makkelijker om iemand te labelen als een dief, mislukking, kreupele, hippie, communist, Yankee, Republikein, jocky, chauvinist, vrouwenliefhebber, stotteraar, of wat dan ook. Mensen in een hokje stoppen is makkelijker, omdat daar alles mee is gezegd. Maar door dat te doen, zie je de realiteit vaak door een getinte bril.

WEES WAT JE BENT

Er is echter een tijd waarin het belangrijk is om een stotteraar te zijn. Dat is wanneer een persoon in het geheim gelooft dat hij een stotteraar is maar het ontkent. Het denkproces kan ongeveer zo gaan:

Wie ik? Een stotteraar? Ik ben geen stotteraar. Oké, dus misschien aarzel ik van tijd tot tijd, en misschien herhaal of vervang ik woorden. Maar ik ben niet anders dan andere mensen. Echt niet! Ik ben net als iedereen. Ik? Een stotteraar? NOOIT!

Hoe meer hij het ontkent, hoe meer hij het idee versterkt dat zijn geheime angst waar is. Dit is wat er met mij is gebeurd. Toen mijn vader suggereerde dat ik stotterde, drong ik nadrukkelijk aan dat het niet zo was. Ik had absoluut een hekel aan het 's'-woord. "Ik stotter niet", jammerde ik, "ik aarzel." - hoewel de blokkeringen regelmatig mijn gespreksstroom verstoorden. In die tijd zat ik erg in de ontkenning, daarom zat ik zo vast.

Een eenvoudig experiment om te begrijpen waarom ontkenning je op zijn plaats houdt. Ga ongeveer een centimeter of zo naast de muur staan, sluit je ogen en terwijl je daar staat, zeg je tegen jezelf dat je eigenlijk voor een open deur staat.

Ik sta niet voor een muur. Ik zou echt stom zijn als ik dat zou doen. Nee nee. Ik sta echt voor een open deur. Maar, om een of andere reden, elke keer als ik door de deur wil gaan, kan ik het niet. Iets mysterieus blokkeert me. Ik weet niet waarom ik niet door kan lopen. (Moet een genetische tekortkoming zijn die me tegenhoudt!) IK WEET dat ik voor een open deur sta. Maar WAAROM kan ik er niet doorheen?

Het is duidelijk dat om vooruit te gaan, je eerst moet accepteren waar je bent. Als je door de deuropening wilt lopen, moet je eerst accepteren dat je niet voor de deur staat. Als je onwillig bent te accepteren waar je bent, kun je die volgende stap niet nemen en komt je voorwaartse beweging tot stilstand.

Ik suggereer niet dat je jezelf moet labelen als een stotteraar, of dat het zelfs passend is om dit te doen. Maar ik geef aan dat je in dit geval niet graag zult erkennen dat je jezelf al hebt gecast als een stotteraar. En totdat je dit feit erkent en accepteert, kun je de emoties, percepties, overtuigingen of de verborgen spellen die eraan verbonden zijn niet opgeven. Je zult onderworpen zijn aan de universele wet dat "ik ben wat ik weersta".

Betekent dit dat het woord 'stotteraar' nooit mag worden gebruikt? Realistisch gezien weet ik dat oude gewoonten moeilijk af te leren zijn en dat dat woord daar geen goed aan doet. Het woord 'stotteraar' is makkelijker in gebruik dan 'iemand die stottert', en ik zal 'stotteraar' zelfs van tijd tot tijd schriftelijk gebruiken in de professionele gemeenschap en in andere presentatie-situaties. Maar in een gesprek met of over een persoon, doe ik mijn best om de zelfopgelegde beperkingen van een persoon nooit onbedoeld in werking te stellen door ze in een hokje te plaatsen waaraan een label is gekoppeld. In deze gevallen gebruik ik altijd 'persoon die stottert'.

Dus mijn advies is dit: gebruik 'stotteraar' als dat moet, maar blijf erbij dat 'stotteraar' een label is dat je perceptie kan beïnvloeden als je het toelaat. Als je dit in gedachte kunt houden, zal het woord minder invloed op je hebben.

HARRISON BEKENT ALLES

Voordat ik een conclusie trek, ben je waarschijnlijk nieuwsgierig naar de bekentenis. Ben ik een dief?

Oké, hier is het verhaal.

Toen ik acht jaar oud was, beroofde ik ongegeneerd mijn neef Pat's spaarvarken van 24 cent. Op weg naar huis in onze oude zwarte Ford-coupe, voelde ik me zo schuldig over wat ik had gedaan dat ik de gruwelijke daad aan mijn moeder bekende. Gelukkig was mijn moeder begrijpend en hoewel ze me streng toesprak over de deugden van eerlijkheid en me het geld liet teruggeven, kleurde de gebeurtenis mijn zelfbeeld nooit.

Omdat er één ding was dat mijn moeder nooit heeft gedaan. Ze heeft me nooit een dief genoemd.

HOE ONTDOE JE JE VAN STOTTEREN IN 60 SECONDEN

Het onderwerp van dit essay is eerder besproken maar niet in die mate waarin het hier is weergegeven. Een versie van dit artikel verscheen in het 'Journal of Fluency Disorders'. Trouwens, nadat je dit hebt gelezen, wil ik je graag uitnodigen bij mij thuis voor een etentje. We gaan een kat barbecuen. Wat zeg je? Hoe kan ik zoiets doen? Wat is het probleem? We gaan meervallen (catfish) eten. Wat dacht je dat ik bedoelde?

Dit is niet wat je denkt dat het is. Het is geen artikel over een snelle genezing van stotteren. Het is iets veel realistischer, iets dat echt werkt. Maar voordat ik je vertel waar ik het over heb, wil ik graag dat je twee citaten leest die het afgelopen jaar zijn verschenen. De eerste is van een artikel dat oorspronkelijk in de AFS-nieuwsbrief werd gepubliceerd, uitgegeven door de Britse Vereniging voor Stotteraars.

De capaciteiten van het kind voor vloeiendheid ontwikkelen zich met de groei, maar de eisen naar vloeiendheid die door luisteraars en die kinderen zichzelf opleggen, neemt ook toe. Wanneer deze eisen de capaciteiten van het kind overschrijden, vindt stotteren plaats. Als vervolgens de capaciteiten van het kind zich snel genoeg ontwikkelen of als de eis naar vloeiendheid niet zo sterk aanwezig is of er helemaal niet meer is, zal het stotteren spontaan verdwijnen. Als de vraag de capaciteiten blijft overtreffen, zal het stotteren blijven bestaan.

Het artikel zit boordevol goede observaties en is typerend voor de vele nuttige en gevoelige stukken die zijn verschenen bij de vroege ontwikkeling van stotteren. Het bovenstaande fragment bevat echter een bewering die niet echt waar is. Kan je het vinden?

Bekijk nu het volgende uittreksel van materiaal dat ik heb ontvangen in de post over de Nationale Raad over Stotteren.

(Stotteren) is een complexe set van gedragingen die interfereren met het soort normale, vloeiende spraak die de meeste mensen als vanzelfsprekend beschouwen Veel kleine kinderen stotteren wanneer ze leren praten. De meeste ontgroeien het, maar voor sommigen gaat het probleem door in de volwassenheid en wordt het chronisch.

Meer informatie waarin een soortgelijke onwaarheid verscholen ligt. In beide gevallen gaat de fictie ervan uit dat stotteren bij volwassenen hetzelfde probleem van kinds af aan met zich meebrengt (inherent aan de uitdrukking 'stotteren gaat door tot in de volwassenheid'). Ik stel voor dat dit totaal misleidend is.

Op de volgende pagina's wil ik jouw aandacht vestigen op een kwestie die niet of nauwelijks wordt aangepakt. Ik heb het over de taal van stotteren. Mijn uitgangspunt is dat het woord 'stotteren' zo jammerlijk tekortschiet dat het ons blind maakt voor belangrijke verschillen, ons dwingt om elementaire onwaarheden te zien en te geloven en ons gevangen houdt in een hokje, waaruit weinigen kunnen ontsnappen.

Ik voel me gekwalificeerd om hier commentaar op te geven, omdat ik ongeveer 30 jaar lang met een chronisch stotterprobleem te maken heb gehad. Vandaag de dag en de afgelopen 40 jaar is stotteren niet langer aanwezig, noch een probleem in mijn leven. Mijn herstel kon niet hebben plaatsgevonden zonder de perceptuele verschuivingen die ik ga beschrijven.

Ik wil je ook de weg laten zien om uit deze box te breken.

TAAL BEÏNVLOEDT HOE WE WAARNEMEN

Een tijdje terug hoorde ik een presentatie over een unieke taal ontwikkeld in de 'barrios' van Los Angeles, een taal die wordt gesproken door de stoere kinderen van het Mexicaanse getto. De these van de presentator was dat het overwicht aan boze woorden en de totale

afwezigheid van woorden die zachtere gevoelens beschrijven, deze kinderen letterlijk dwong tot een gewelddadige kijk op de wereld, zolang ze communiceerden in deze taal.

Het idee van taalvormingsperceptie is nauwelijks nieuw. De discipline Algemene Semantiek pakt deze problemen aan, en Wendell Johnson legde deze ideeën met buitensporige duidelijkheid uit in zijn boek *People in Quandaries*. (tweestrijd)

Eén van de implicaties in de algemene semantiek is dat het moeilijk is iets waar te nemen, en dus aan te pakken, waar je geen naam voor hebt. Hier is een voorbeeld. Je bent in Squaw Valley tijdens een skivakantie. Het is vroeg in de ochtend en je staat op het punt je ski's te waxen ter voorbereiding op een dag op de piste. Tenzij je weet dat er verschillende soorten sneeuw zijn, zoals poeder en korrelsneeuw, kun je jouw ski's niet goed waxen. Als je de labels "poeder" en "korrelsneeuw" hebt, kun je de verschillen waarnemen die je anders misschien niet zou hebben gezien.

Hier is nog een hypothetisch voorbeeld. Stel dat we betrokken raken bij een levendige discussie over de vraag of seks acceptabel is vóór het huwelijk, maar in onze specifieke cultuur hebben we geen woorden die de verschillende mate van seksuele activiteit beschrijven: zoenen, aaien, geslachtsgemeenschap enzovoort. Kun je begrijpen hoe verwarrend het gesprek zou kunnen worden?

Wanneer tekortkomingen in de taal ons dwingen om zoenen gelijk te stellen met geslachtsgemeenschap, worden we gedwongen om significante niveaus van seksuele betrokkenheid over het hoofd te zien. Deze tekortkomingen beperken ons vermogen om te discussiëren (en misschien eens te worden) over de problemen, omdat we geen woorden hebben om de problemen te beschrijven. Het enige wat we kunnen doen is de simpele dichotomie: zouden we wel of zouden we niet moeten doen.

Dit probleem is van toepassing op stotteren. Jij en ik hebben het idee aangenomen dat 'stotteren' begint in de kindertijd en blijft bestaan in de volwassenheid. Dit is gewoon niet waar. De onvloeiendheden die voorkomen in de kindertijd en later bijna altijd vanzelf verdwijnen zijn anders dan de onvloeiendheden die blijven bestaan in de volwassenheid. Het één is geen voortzetting van het ander. Het zijn volledig afzonderlijke verschijnselen. We zijn gedwongen om ze als gerelateerd te zien, omdat we vast zitten aan één woord om ze te beschrijven: stotteren.

Wanneer de schrijver van het tweede citaat over stotteren zegt dat "de meesten het ontgroeien, maar dat voor sommigen het probleem blijft bestaan in de volwassenheid en het chronisch wordt", dwingt hij ons om aan te nemen dat de problemen intrinsiek hetzelfde zijn.

Is het één een uitloper van de ander? Ja.

Maar ze zijn niet gelijk. De waarheid is dat ze niet eens in dezelfde categorie vallen. De ene is een emotioneel en (ongetwijfeld) genetisch bepaald fenomeen. De andere is een strategie, een aangeleerd gedrag dat we hebben ontwikkeld in onze poging om het eerste probleem aan te pakken.

Hoe kunnen we dan de verwarring oplossen die is ontstaan door het woord 'stotteren'?

De oplossing duurt nog geen 60 seconden. Het duurt niet eens zes seconden. De oplossing bestaat uit om twee verschillende woorden te gebruiken om deze twee verschijnselen te beschrijven. Het probleem is dat er vóór 1985 maar één woord in gebruik was: stotteren. Maar dat weerhield ons niet. We hebben gedaan wat talloze individuen vóór ons hebben gedaan in een vergelijkbare situatie.

We hebben een nieuw woord bedacht.

En wacht tot je ziet hoe het helder het probleem werd toen we dat deden.

WAT GEBEURT ER WANNEER WE DISCOMBOBULEREN?

Een paar jaar geleden keek ik naar een discussieprogramma op Cable News Network. De moderator was Daniel Schorr, een ervaren verslaggever die ik in de jaren 60 kende toen ik als een 'manusje van alles' werkte in een show genaamd 'U.N. in actie'. Op een gegeven moment in de discussie, terwijl Schorr worstelde met zijn gedachten, verviel hij een lange tijd in zo'n onvloeiendheid, die ik ooit op de media heb gehoord. "Eh, eh, eh, eh, eh, eh, eh, eh ..." het duurde zo'n zes tot acht seconden, totdat hij zijn gedachten op een rijtje had.

Wat heeft dat veroorzaakt? Schorr is een redelijk vloeiend persoon. Wat gebeurde er dat ervoor zorgde dat hij een tijdje onsamenhangend klonk. Je hoeft geen psycholoog te zijn om met een antwoord te komen. Schorr raakte discombobulated en het interfereerde met zijn vermogen om zichzelf te uiten.

Webster's Negende Nieuwe Wereld Woordenboek beschrijft 'discombobulatie' als 'in een staat van streek te zijn of verward'. Deze toestand beïnvloedt mensen op verschillende manieren. Sommige mensen lijken hun kalmte nooit te verliezen. Zet ze midden in een aardbeving, stel ze voor aan de president van de Verenigde Staten, of verras ze met hun kleren uit, en ze lijken altijd kalm te blijven. Hun gedachten staan als dominostenen op een rij en de woorden komen eruit zonder herhaling of onderbrekingen.

Andere mensen zijn anders. Vraag ze onverwachts om een toast uit te brengen op de bruid en bruidegom, en ze heffen het champagneglas en struikelen over hun woorden. Hun toast wordt onderbroken door umms en ahhs ten gevolge van een onsamenhangende gedachtegang.

Waarom gebeurt dit? Voor een deel is het genetisch. Sommige mensen hebben een gevoelig zenuwstelsel dat te heftig reageert op stimulatie en bij de geringste provocatie direct overbelast raakt. Deze personen vallen in een plotseling 'vlucht of vecht'-syndroom, compleet met hoge niveaus van adrenaline en andere stressproducerende hormonen. Vooral jonge kinderen zijn bijzonder kwetsbaar voor ongewone stress, terwijl ze tegelijkertijd worstelen met intellectuele, emotionele en fysieke groei en de eisen en druk van een onvertrouwde omgeving. En deze spanningen komen tot uiting in hun spraak.

Verbale ontwikkeling varieert ook per kind. Bepaalde kinderen doen er langer over om aan de eisen om te kunnen spreken te voldoen. De bijbehorende onvloeiendheden zijn echter over het algemeen niet zelfbestendig en verdwijnen als het kind ouder wordt. Ze ontstaan alleen opnieuw wanneer de spanningen beheersbare niveaus overschrijden.

Deze eenvoudige onvloeiendheid is wat mensen over het algemeen in gedachten hebben wanneer ze zeggen (proberen ze sympathiek te zijn), "Oh ik stotter ook, als ik boos ben" - maar je weet dat ze de spraakblokkering niet op dezelfde manier ervaren als jij, die je dag in een puinhoop kunnen veranderen. Ze ervaren iets anders.

Omdat discombobuleren een grote rol speelt in dit soort onvloeiendheid, laten we het een eigen naam geven.

We zullen het bobulering noemen.

BOB-U-LATE v: 1: spraakherhalingen produceren op een gemakkelijke, moeiteloze manier die wordt gekenmerkt door een gebrek aan zelfbewustzijn, angst en verlegenheid.

BO-BU-LA-TION n

Laten we eens kijken wat we winnen door een apart woord te hebben gemaakt om dit gedrag te beschrijven. Je bent net door een bijzonder moeilijk blokkade heen gekomen en je luisteraar, die probeert om ondersteuning te bieden, zegt die bekende zin: "Luister, maak je geen zorgen. Als ik mijn gedachten niet op orde heb, stotter ik ook."

"Nee, nee", zeg je "Dat is niet helemaal hetzelfde. Jij was aan het bobuleren."

Nu beseft hij dat er een verschil is, omdat je een woord hebt gebruikt dat beschrijft wat hij doet, en het is anders dan wat jij aan het doen was.

"Maar dan," vraagt hij, "als ik bobuleer, wat was jij dan aan het doen?"

"Wat ik aan het doen was is iets anders," antwoord je. "Ik was ..." Wat?

Je zou kunnen zeggen 'stotteren', maar dat zou alleen maar tot meer verwarring leiden omdat het een woord is dat al zoveel verwarrende betekenissen en associaties heeft. We hebben nog een woord nodig. Een woord dat anders is dan bobuleren. Een woord dat de strijd en geblokkeerde spraak beschrijft van iemand die alle gevoelens en gedragingen ervaart die jij en ik kennen als: paniek, onbewustheid, schaamte, angst, frustratie, enz. Deze vormen een syndroom van gevoelens en gedragingen die, over de tijd, zichzelf voedt en zelfbestendig wordt omdat het uitgroeit tot een volwaardige prestatie-angst.

Dus laten we dit soort gedragsblokkering noemen.

BLOKKERING:

1: spreken op een manier die gekenmerkt wordt door strijd; het belemmeren van het vocaliserende en ademhalingsmechanismen

2: zelfbestendige onvloeiendheid die angst en vrees creëert en zelfbewustzijn genereert en die vaak resulteert in het vermijden van specifieke woorden en specifieke spreek situaties.

Terugkomend bij onze vriend, leg je hem uit: "Nee, wat je aan het doen was niet echt hetzelfde. Je woorden kwamen op een struikelende, maar gemakkelijke manier naar buiten. Je was aan het bobuleren. Ik doe iets anders. Mijn woorden komen er soms op een ingehouden manier uit, omdat ik om wat voor reden dan ook leerde om mij met het spreekproces te bemoeien. Ik blokkeerde. Het klinkt misschien hetzelfde, maar dat is het niet." Nu kan hij het verschil *echt waarnemen, omdat elk gedrag wordt geïdentificeerd door een ander woord.*

Zie je hoeveel duidelijker dat is dan proberen uit te leggen dat zijn stotteren niet is zoals jouw stotteren?

HETZELFDE, MAAR ZEER VERSCHILLEND

Het is ook essentieel om twee verschillende woorden te hebben omdat bobuleren en blokkeren zo verwarrend op elkaar lijken. Om je een voorbeeld te geven: de vierjarige Richie snelt naar zijn moeder en flapt eruit: "Kijk, mama, ik heb een pa-pa-pa-paardenbloem gevonden." Wat gebeurt er? Hij is opgewonden, zijn emoties spelen mee en hij worstelt met een (voor hem) nieuw en complex woord: paardenbloem. Tegelijkertijd is hij zich totaal niet bewust van zijn spraak. Zijn focus ligt op het communiceren van zijn ontdekking. Op dat moment is zijn wereld niet minder opwindend dan voor Thomas Edison toen hij eindelijk het geheim ontdekte van het maken van de elektrische gloeilamp.

Vergelijk die ervaring met deze. George is een jonge eerstejaarsstudent op een eerste date met Marsha, een mooie medestudent op zijn school. George is echt door Marsha ingenomen en voelt zich onzeker, omdat hij niet zeker weet of hij aan haar verwachtingen kan voldoen. Na veel wikken en wegen nodigt hij Marsha uit voor een picknick en wil hij graag een goede indruk maken. Nu zijn ze samen in de wei. De deken is uitgespreid en de lunch die George zorgvuldig heeft bereid, is mooi neergezet en klaar. Ze staan op het punt te gaan zitten wanneer George een bijzonder mooie paardenbloem ontdekt. Hij bukt zich om het te plukken en biedt het vervolgens aan Marsha aan ...

'Kijk eens, Marsha, wat een prachtige pa-pa-pa-pa-paardenbloem,' zegt hij met bonzend hart.

George heeft de angst om 'paardenbloem' te zeggen. Hij slaagt erin om "pa" goed te zeggen, maar er is angst om het hele woord te zeggen. Aan de andere kant, hij heeft een nog grotere angst om 'pa' te zeggen en dan te vervallen in een lange gênante stilte. Dus hij blijft hameren op het woord en herhaalt 'pa' steeds opnieuw totdat hij zich vrij genoeg voelt om het woord af te maken.

George's herhalingen komen voort uit een geheel andere dynamiek dan die van Richie. Toch kunnen ze precies hetzelfde klinken. Daarom is het absoluut essentieel om verschillende woorden te hebben om te beschrijven wat iemand aan het doen is. Gewoon zeggen dat ze stotteren creëert verwarring en bedekt de echte problemen. De ene is een onbewust reflex veroorzaakt door een gevoel van discombobulatie, een worsteling met verbale vaardigheden en misschien genetische factoren van een of andere soort. De andere is een strategie, meestal vergezeld van een groot deel van het zelfbewustzijn, om door te breken door wat als een moeilijk en bedreigende spraakblokkade wordt gezien.

Dus als je zegt dat Richie bobuleert en George blokkeert (eigenlijk 'repeteert', wat een versie van blokkering is waarbij je het vorige woord of de lettergreep herhaalt tot je je 'klaar' voelt om de gevreesde lettergreep of het woord te zeggen), ben je in staat om meteen significante verschillen te zien. Bovendien hoeft Richie's moeder zich niet bezorgd te maken omdat hij 'stottert'. Ze kent de verschillen tussen het bobuleren en blokkeren en kan gemakkelijker beslissen wanneer het passend is om hulp te zoeken.

DE KRACHT VAN TWEE WOORDEN

Het klinkt als wishful thinking om je voor te stellen dat twee eenvoudige woorden een verschil kunnen maken. Maar dat kunnen ze. Ze kunnen een enorm verschil maken. Het wordt bijvoorbeeld een stuk eenvoudiger om het probleem op te lossen of 'stotteren' te wijten is aan genetische oorzaken, omdat we nu kunnen kijken met welk deel van het stotterproces we van doen hebben.

Hebben we het over het bobuleren? Natuurlijk zijn er genetische factoren bij betrokken. Aan de andere kant, als we het hebben over de strategieën die we ontwikkelen om een spraakblokkering te doorbreken, wordt het duidelijk dat genetica geen rol speelt - niet meer dan genetica een rol zou spelen in de strategie die je toepast om voorbij een grote kei te komen op een smal bergpad.

Met dit onderscheid zou het voor ouders duidelijker zijn of hun kinderen een probleem hebben dat om overleg met een logopedist vraagt.

Het zou onderzoekers helpen om te verduidelijken welk deel van het stotterfenomeen zij willen onderzoeken.

En het zou een ieder van ons helpen een duidelijker zelfbeeld te ontwikkelen en een beter beeld te krijgen van wat we doen als we geblokkeerd zijn.

In feite is het uitbreiden van de taal met betrekking tot stotteren zo belangrijk om verandering teweeg te brengen, dat ik geen enkele manier zie om geen significante en blijvende vooruitgang te boeken in stottertherapie zonder dit onderscheid.

Dus waarom niet de genezing in 60 seconden pakken om van stotteren af te komen. In plaats daarvan - in ieder geval in jouw gedachten – vervang je het bobuleren in blokkeren, of twee woorden die je zelf kiest. En kijk of dat het alleen al niet veel gemakkelijker maakt om de problemen te begrijpen en aan te pakken.

PLEZIER HEBBEN: HET IS KRACHTIGER DAN JE DENKT

Begin april van mijn 12e jaar was een tijd van knagende angst. Onze klas was van plan een scène uit Shakespeares 'A Midsummer Night's Dream' uit te voeren, en ik kreeg een kleine rol. Ik kan me mijn exacte rol niet herinneren, maar ik herinner me een bepaalde zin die voor 45 jaar in mijn gedachten is gegrift.

De zin was: "Ik ben met Hermia hierheen gekomen."

Het anticiperen om die zin eruit te kunnen krijgen, heeft mijn leven een maand lang kapot gemaakt. Want de geheime waarheid was dat ik stotterde en één van de klanken waarop ik stotterde was een 'h'. Vaker wel dan niet, vergrendelde de 'h' -klank mij. Het praten stopte gewoon. En dan om mijn schaamte te verbergen, deed ik alsof ik vergeten was wat ik wilde zeggen, of ik nam een ander woord.

Het probleem was dat ik vast zat aan de woorden van Shakespeare. Ik kon ze niet vervangen. Dus gedurende drie weken had ik nachtmerries van het staan voor de hele school met de woorden 'Hermia hierheen' vast in mijn keel en de oorverdovende stilte van het auditorium dreunend in mijn oren.

Ik ben door de voorstelling heen gekomen, ternauwernood, door 'Hermia hierheen' te benaderen met een kamikaze-achtige ongeremdheid voorbehouden aan parachutisten bij hun eerste sprong. Mijn geheim was veilig. Ik had deze spreesituatie overleefd.

Zoals je misschien wel begrijpt, was het spreken voor mij als kind niet leuk. Evenals voor de meeste mensen, jong of oud. Een overzicht van de tien grootste angsten van het publiek scoort in het openbaar spreken nummer één op de lijst.

Uiteindelijk kwam ik over het stotterprobleem heen. Maar het was niet alleen omdat ik aan mijn spraak werkte. Ik heb ook gewerkt aan mijn vermogen om plezier te hebben terwijl ik sprak. Dat nam de druk weg van de prestatie, bracht me in contact met mijzelf en transformeerde de ervaring in iets positiefs. Ik heb me sindsdien afgevraagd waarom plezier niet universeel wordt erkend als één van de krachtigste katalysatoren om te veranderen.

Plezier wordt meestal gepresenteerd als de kers op de taart. Dat kleine, misleidde geloof heeft meer verwoesting in mijn leven veroorzaakt, want wat wel waar blijkt te zijn, is dat plezier hebben niet alleen de kers is, maar ook de taart; het is de bron van mijn kracht, identiteit en creativiteit.

Ik kan me een gekwelde moeder voorstellen die zegt: "In hemelsnaam, George, laat de kinderen dit niet lezen!"

Wanneer je kinderen willen rondrennen op het moment dat ze in bad moeten of worstelen met hun huiswerk, is het allerlaatste dat je ze wilt laten horen dat plezier 'de taart' is. We weten tenslotte dat plezier niet serieus is. Het is wat er gebeurt na het bad en als het huiswerk af is. Het is ontspanning. Het is ... het is ... wel, het is LEUK. Toch?

We blijven denken aan plezier, als aan suiker. Het smaakt goed in kleine hoeveelheden, maar in grote hoeveelheden zal het ons kapot maken.

Integendeel.

Ik heb gezien wat de kracht van plezier maken doet.

DE BEVRIJDENDE KRACHT VAN PLEZIER

Een paar jaar geleden, tijdens een vergadering van het National Stuttering Project, namen we om beurt het woord, toen we uiteindelijk bij een fragiele dame kwamen, genaamd Lila. Terwijl Lila haar verhaaltje begon, sprak ze met haar typerende stem, een vlakke, broze stem onderbroken door veelvuldige blokkeringen. Het was ook duidelijk dat ze opgesloten zat in haar overlevingsmodus. Met een strak gezicht, ogen starend in de ruimte, kijkend alsof ze liever iets anders doet dan daar te staan praten met ons.

Ik dacht dat ik haar misschien zou kunnen helpen en halverwege haar verhaal nam ik de vrijheid om haar te onderbreken.

"Lila," zei ik, "heb je plezier?"

"Nee."

"Hoe kan dat?"

"Ik ben bang dat je het niet g-g-g-gaat leuk vinden wat ik zeg."

Dat was gemakkelijk te geloven. Haar hele manier van doen zei: "Wees niet boos op mij. Ik wil goed zijn. Ik wil het goed doen."

"Lila," zei ik. "Waarom begin je niet opnieuw, maar nu zoals je altijd al hebt willen spreken. Vergeet wat wij willen; doe wat jij wilt. Wees dramatisch. Doe eens gek. Spring uit de band. Wat het ook is dat je opwindt. Wat je ook doet, wij vinden het prima."

Lila begon opnieuw, haar stem sterker maar nog steeds voorzichtig.

"Fantastisch", coachte ik. "Nu met nog meer energie. Laat het leven. Maak plezier. We weten dat je een gangmaker bent!"

Nou, dat raakte een snaar. Het bleek dat Lila een verborgen gangmaker was, en voor het eerst had de wereld het niet alleen herkend, maar het ook echt aangemoedigd. Ze hoefde niet het verlegen, teruggetrokken type te spelen.

Lila ging los, en haar energie, haar hele gedrag veranderde. Binnen een paar ogenblikken was ze aan het dollen en toen haar zelfvertrouwen groeide, kwam ze helemaal tot leven. Maar het meest opmerkelijke was dat Lila niet stotterde zodra ze er plezier in begon te krijgen.

Nu waren we geen logopedisten. We moedigden Lila alleen maar aan om lol te hebben, iets wat ze blijkbaar niet voor zichzelf wilde doen. Plezier maken heeft Lila's kracht bevrijd; het maakte haar vrij. En dat bevrijdde op haar beurt haar vermogen om zichzelf te uiten zonder iets achter te houden.

Wat duidelijk werd die avond was hoe sterk we kunnen worden beïnvloed door onze bereidheid, of onbereidheid, om plezier te hebben.

HOE WE GEPROGRAMMEERD ZIJN

Als je net als ik ben, kreeg je als kind heel veel te horen. Je werd verteld hoe te eten, te kleden, te gedragen, op te groeien. En later, hoe je geld verdient, kinderen grootbrengt en, als je Hemingway leest, hoe je met gratie sterft.

Maar weinig mensen hebben me gewezen op plezier. Oh, ze vertelden me wat was bedoeld leuk te zijn en wat niet. Maar het hebben van plezier werd aan mij overgelaten. Daarom leerde ik het op basis van catch-as-catch-can en ontwikkelde een aantal overtuigingen die misschien bekend voorkomen.

Geloof # 1 - Werk is niet leuk. Mijn vader heeft dat op een zomerdag duidelijk gemaakt toen ik nog op de middelbare school zat. Ik verdiende extra geld met het typen van enveloppen op zijn kantoor. Het was een saaie klus en ik moet geklaagd hebben omdat hij zich tot mij richtte en zei: "Werk is niet bedoeld leuk te zijn. Werken is WERKEN!"

Begrepen? Plezier hebben is wat je buiten kantoortijden doet. Werk is waar je worstelt en problemen oplost. Ik hoorde over belastingen, inefficiënte werknemers, gemiste deadlines; Ik hoorde over alles wat er mis ging. Maar heel zelden heeft mijn vader, of wie dan ook, ooit verteld waar ze van hielden - of zelfs leuk vonden - in hun werk. Ik zie die neiging nog altijd in mezelf en in anderen; we praten over wat er mis is, maar we steken niet zoveel energie in praten over wat goed is.

Geloof # 2 - Plezier is een beloning voor als je goed (bezig) bent. Dit is een spin-off van geloof # 1. Het klinkt als volgt:

"Doe je huiswerk, anders kan je niet naar buiten en spelen."

"Ruim je kamer op, anders breng ik je morgen niet naar het circus." Om plezier te maken, heb ik geleerd dat je moest ruilen en een bepaald soort persoon zijn.

Het betaalmiddel was meestal goed gedrag.

Geloof # 3 - Plezier stond altijd op de tweede plaats. Ik kan niet zeggen dat ik een bijzonder moeilijke jeugd heb gehad. Maar ik weet wel dat plezier maken geen belangrijk aandachtspunt was in een opvoeding in de middenklasse. Het was minder belangrijk dan het behalen van goede cijfers en andere zichtbare tekenen van prestatie.

Typisch voorbeeld: op een middag kwam ik terug van de golfbaan, waar ik ervoor had gekozen om niet te spelen maar in plaats daarvan te oefenen. Ik had drie emmers ballen op het oefen-tee geraakt tot mijn handen rood waren en ik voelde me voldaan over mijn prestaties. Toen ik de huiskamer binnenliep keek mijn vader op van de krant. "Hoe ging het?" Vroeg hij.

"Goed," zei ik.

"Wat heb je geslagen?"

"Dat deed ik niet. Ik heb alleen ballen geraakt."

"Je had moeten spelen," zei mijn vader, zijn teleurstelling was nauwelijks verborgen. "Je moet scoren om te weten hoe je het doet."

Einde van de conversatie.

Nou, hij had daarin gelijk. Niemand heeft ooit een 82 op het oefen-tee geslagen. Maar aan de andere kant leek het er niet op dat het hebben van plezier meetelde. Eerlijk gezegd tegenover mijn vader, zou ik moeten zeggen dat zijn reactie niet veel verschilde van wat de vader van mijn vriend zou hebben gezegd. Misschien was het een kenmerk van hun generatie, maar ik heb volwassenen nog nooit plezier zien linken aan het spelen van golf om te scoren.

Geloof # 4 - Andere mensen weten wat leuk voor je is. God weet dat ze daarin volharden. Als je een kind bent, zit de volwassen wereld vol met nuttige suggesties:

"Ga naar buiten en speel honkbal. Dat is leuk." (Ik haatte honkbal, ze lieten me altijd in het middenveld staan en ik liet elke bal die naar mij toe kwam vallen.)

"Kom mee met ons. Je zult het leuk vinden bij tante Jessie." (Zittend met een stel volwassenen was nauwelijks inspirerend voor een tienjarige.)

'Leuk' is het om naar de kindersymfonie in Carnegie Hall te gaan wanneer je liever cowboytje en indiaantje speelt met de kinderen van hiernaast.

Dat zijn de manieren waarop attitudes worden gevormd in de kindertijd. En het verandert niet echt als je ouder wordt. Wil je weten wat leuk is? Lees gewoon Playboy, de reisbrochures of bekijk de bierreclames op tv. De media staan vol met advies over het goede leven. Dus mensen gaan naar de vrijdagavondbars op zoek naar een leuke tijd. En ze kopen snellere auto's en nemen langere vakanties en ondervinden nog steeds dat zeurende gevoel van dat er iets ontbreekt.

De waarheid is dat plezier een proces is, een heel persoonlijk proces dat niet alleen inhoudt wat je doet, maar ook hoe en waarom je het doet. Dit verhaal gaat verder....

Toen ik 25 was, woonde ik in New York City met een paar van mijn oude vrienden van de middelbare school en bracht mijn wasgoed naar mijn ouders op Long Island. Dit is het plaatje van die tijd. Op een dag, min of meer in een opwelling, maakte ik een vliegtuigreservering naar San Francisco. Twee weken later was ik voor het eerst in mijn leven drieduizend mijl van huis en alleen.

Het was een groots avontuur. Ik vond een plek om te wonen, vond een goede baan en ontdekte hoe onafhankelijk zijn voelt.

Op een avond, tijdens het wassen van mijn sokken, besepte ik plotseling dat ik deze zinloze activiteit eigenlijk leuk vond. Ik kon het niet geloven. Jarenlang had ik me verzet tegen huishoudelijk werk, en nu zat ik tot aan mijn polsen in het sop, terwijl ik mijn sokken in de gootsteen waste en een geweldige tijd had. Boeddha had zijn grote openbaring onder een Bo-boom. Ik had mijn openbaring in de Baker Acres Residence Club boven een gootsteen vol sop met sokken. Op dat moment begreep ik dat plezier maken een andere manier is om te zeggen: "Ik doe wat me het grootste gevoel van eigenwaarde geeft."

Mijn hele leven hadden andere mensen mijn sokken gewassen. Nu stond ik op eigen benen en zorgde voor mijzelf en het voelde geweldig. De ervaring van plezier hielp om te verduidelijken wat er in mijn leven was gebeurd: mijn eigen gevoel van onafhankelijkheid. En

het hielp om de richting te bepalen voor de jaren die volgden. (Sindsdien is het wassen van sokken, na mijn inzicht, weer een saaie klus geworden.)

JOUW RICHTING VINDEN

Plezier serieus nemen kan heel nuttig zijn bij het uitstippelen van een carrièrepad. Enige jaren geleden ontmoette ik een vrouw genaamd Susan Hanan, die directeur loopbaanadvies was voor een grote bank in Spokane, Washington. Een vrouw van achter in de dertig, ze vond het belangrijk om werk te doen dat aangenaam is. Als loopbaanbegeleider gebruikte ze het plezierprincipe om mensen naar een bevredigende carrière te leiden.

"Er zijn zoveel mensen die niet gelukkig zijn met hun baan," zei ze. "En veel ervan komt voort uit het niet werken aan dingen die hen plezier geven. We hebben geleerd om een opleiding te volgen, een carrière te kiezen en een baan te vinden. Bingo, zomaar. Maar we worden aangemoedigd om dit alles te doen zonder aandacht te schenken aan wat we leuk vinden, aan wat ons opwindt, aan wat leuk is. Is het dan verwonderlijk dat mensen van in de dertig en ouder een identiteitscrisis doormaken in hun werk?"

"Als mensen een carrièreswitch overwegen, leren ze in onze workshop een methodiek die verbazingwekkend simpel lijkt. We vertellen ze om onderaan te beginnen; namelijk, kijk naar wat je leuk vindt om te doen. Kijk welke activiteiten je krachtig, enthousiast doen voelen. Helpt het mensen, om problemen op te lossen, leiding te geven aan anderen? Definieer het. Zoek vervolgens naar mensen die dit in hun baan hebben gevonden. Ontdek wat ze hebben gedaan om daar te komen en wat jij moet weten of doen om er zelf te komen. Het is gewoon verbazingwekkend hoe het werkt."

Dat is gewoon de manier waarop de meesten van ons geleerd hebben om een loopbaan te kiezen. Het zet status, geld en doen wat is 'goed' op de tweede plaats in plaats van plezier te hebben in je werk.

"Wanneer je op deze manier naar het werk gaat," zei Susan, "is het mogelijk dat je huidige baan, waarvan je dacht dat je die niet meer leuk vond, toch ideaal is. Om het voor je te laten werken, hoef je misschien alleen maar wat uit te breiden, zodat je werk meer bevat wat je graag doet."

Dus plezier blijkt een soort paranormaal kompas te zijn. Zelfs bij slecht weer kan het ons de juiste weg wijzen door ons een duidelijke indicatie te geven van dingen die wij echt belangrijk vinden, niet voor andere mensen, maar voor ons persoonlijk. Als je erover nadenkt, zul je het waarschijnlijk eens zijn dat meestal wanneer je plezier hebt, je het duidelijkst voelt wie je bent. Zo is ook wanneer je werk doet dat bij je past.

Aan de andere kant, wanneer we onze capaciteit voor plezier verliezen, hebben we de neiging om af te dwalen, soms voor een heel leven, of ten prooi vallen aan iemand wiens duidelijkere gevoel van richting en doel we die als van onszelf aannemen.

Hoe herontdekken we wat leuk is voor ons? Hier zijn enkele ideeën:

Begin op te merken wat er aan de hand is. Het pad naar verlichting, zegt de zenmeester, is observeren zonder oordeel. Gedurende de dag blijf je in contact met wat je doet, voelt, denkt. Het is niet gemakkelijk, maar blijf kijken. Je hoeft op dit moment niet te handelen naar jouw waarnemingen. Blijf het gewoon opmerken.

Vertrouw op wat je ziet. Eén van de dingen die ik heb geleerd van verschillende persoonlijke groei-trainingen, zoals Est en Lifespring, is dat ik mijn eigen waarnemingen niet vaak vertrouwde. Ik zou anderen geloven voordat ik mezelf zou geloven. Geen wonder dat ik weinig zelfvertrouwen had of gevoel had van wat ik leuk vond.

Onderzoek jouw overtuigingen objectief. Overtuigingen bedriegen, omdat we de neiging hebben om ze helemaal niet als geloof te zien, maar gewoon als 'zoals de dingen zijn'. Ik herinner me de vrouw die met een probleem naar de psychiater gaat.

"Vertel me hoe je je dag doorbrengt", vroeg de psychiater.

"Wel", antwoordt de dame, "ik kom uit bed. Ik trek mijn pantoffels aan, ik ga naar de badkamer, ik poets mijn tanden, ik geef over, ik ... "

"JE GEEFT OVER?" Roept de psychiater uit.

"Ja", zegt de dame. "Doet niet iedereen dat?"

Zoals dit verhaal illustreert, is het vaak moeilijk om de echte wereld te scheiden van jouw perceptie ervan. Veel overtuigingen zijn zo diep geworteld dat er een grote 'operatie' voor nodig is (zoals naar San Francisco rennen) om voldoende perspectief te ontwikkelen.

Jaret Elbert, een reclamecopywriter in San Francisco en ex-New Yorker, herinnert zich een aantal van haar vroegere overtuigingen over plezier. Ze ziet het als onderdeel van de cultuur. "De maatschappij keek naar 'plezier' op een manier als het plezier wat je hebt als je chocoladekoekjes eet. Er zat niet veel voedingswaarde in. Je moest goed zijn om er een te krijgen. En als je te veel at, zou je maagklachten ontwikkelen." "En," voegt ze eraan toe, "het was een uitgemaakte zaak dat iedereen die veel plezier had niet erg diepgaand kon zijn."

Verbreed jouw ideeën over wat leuk is. De meeste mensen zien plezier als alleen maar recreatief. Maar dat is slechts één definitie; er zijn anderen. Ik vond het leuk om dit artikel te schrijven, hoewel ik de tekstverwerker een paar keer een klap heb gegeven, uit frustratie haren eruit heb getrokken (wat er van is overgebleven) en het grootste deel van wat ik heb geschreven weggegooid.

Kijk of je je plezier hebt beperkt. Vaak hebben mensen een wekker die hen vertelt hoeveel plezier ze op elk moment mogen hebben. Na tien minuten, tien uur of wat dan ook - riiiiiiiiing! - gaat het alarm af en eindigt het plezier. Als dat iets is dat jij doet, kijk dan naar waarom je niet meer plezier verdient van jezelf. Nu we erover nadenken, plezier hebben is niet iets dat je verdient, net zomin als je twee armen en twee benen 'verdient'. Het is gewoon een deel van wie je bent; een belangrijk deel. En het heeft een opmerkelijk vermogen om te genezen, zoals de auteur Norman Cousins in een boek beschreef hoe hij de artsen trotseerde en een levensbedreigende ziekte genas door eenvoudig zijn capaciteit voor plezier te vergroten. Plezier hebben is je unieke zelf herontdekken en van je grootste sterke punten en middelen profiteren.

Dus waar wacht je nog op?

HET OVERWINNEN VAN PRESTATIE-ANGST

Enkele jaren geleden ging ik joggen met een vriend in Marin county ten noorden van San Francisco. Het was een heldere, zondagochtend en ik keek uit naar de zes mijl lange tocht rond een stuwmeer. Toen we bij het stuwmeer kwamen, zagen we dat de rijbaan was geblokkeerd voor autoverkeer door een ketting tussen twee palen. Mijn vriend, Steve, die altijd van een uitdaging houdt, sprong over de ketting. En ik, de copycat, probeerde hetzelfde te doen.

Waar ik niet op had gerekend was dat mijn benen wat van hun veerkracht verloren hadden gedurende de twee mijl die nodig was om bij het stuwmeer te komen. Ik ontdekte dit toen halverwege de sprong mijn teen één van de schakels raakte en ik struikelde. Ik was meer geschrokken dan gekwetst; mijn enigszins ontvelde knie weerhield me er niet van om door te rennen. Maar ik had sinds die dag een gevoel van angst om over kettinghekken te springen.

Laten we de tijd nu zes maanden vooruitgaan. Ik loop op een middag rond de San Francisco Marina, wanneer het in me opkomt dat het leuk zou zijn om langs de jachtclub naar het puntje van een kaap genaamd Lighthouse Point te joggen. De route leidt me langs rijen afgemeerde jachten en motorboten. Aan het einde van de geasfalteerde rijweg leidt de route me over een onverharde weg. En daar, onheilspellend uitgerekt over het pad, is een schakelketting.

Mijn eerste instinct is er overheen te springen. Hoewel de ketting hoog is, lijkt het er niet op dat het mijn mogelijkheden te boven zou gaan. En toch, een moment voordat ik bij de ketting kom, komt de herinnering aan de eerdere val snel in me op. Als een angsthuis ren ik om de ketting heen. Op mijn terugreis doe ik hetzelfde.

Die avond had ik de moeite gedaan om de sprong te vermijden. Het is niet anders dan de veldslagen die ik in het verleden met stotteren uitvocht. Hoewel ik op het laatste moment vaak ontweek en mijn zinnen begon met "um" of "err", benaderde ik elke spreek situatie altijd vanuit het standpunt dat "ik deze keer het woord ga zeggen zonder te vermijden of vervangen."

Nu zit ik hier weer met een ander probleem, maar met dezelfde vertrouwde gevoelens. Ik weet dat ik weer die route zal lopen en ik weet dat ik over die ketting heen moet springen.

De angst komt op. Ik stel me voor dat ik struikel en een enkel verstuik, of erger. Ik zie mezelf in Lighthouse Point met een verdraaide voet en met niemand in de buurt om me een lift terug te geven. Misschien zou ik zelfs longontsteking krijgen in de kille avondlucht en sterven. (Mijn gedachten vervallen gemakkelijk in melodrama over dingen als deze.) Hoe vaak ik ook tegen mezelf zeg dat ik niet over het hek hoeft te springen, de dwangmatigheid laat me niet los. Ik *moet* er overheen springen!

Door de jaren heen heb ik een paar dingen geleerd over hoe mijn geest functioneert, en ik merk nu dat het een bekend patroon volgt. Het was een boek van een plastisch chirurg genaamd Maxwell Maltz, dat mij hielp dit patroon te identificeren en me tegelijkertijd mijn eerste bruikbare hulpmiddel tegen spraakblokkades gaf. In zijn boek Psycho-Cybernetica vergelijkt Maltz de werking van de geest met die van de moderne computer.

Maltz wijst erop dat het meest krachtige deel van de geest, het onderbewuste, een onpersoonlijke, probleemoplossende computer is die is opgezet om alle problemen op te lossen die de bewuste geest ervoor zet. Het bewuste brein is de 'programmeur'. Het definieert het probleem en zet het in het onderbewustzijn. De programmeertaal die door de bewuste geest wordt gebruikt, wordt 'mentale beeldspraak' genoemd.

Om zijn punt duidelijk te maken, beschrijft Maltz een golfinstructeur die golf op een heel unieke manier heeft onderwezen. In zijn eerste les liet de instructeur de student comfortabel in een gemakkelijke stoel zitten. Hij liet dan aan zijn leerling zien hoe een golfswing eruit zou moeten zien; in feite zou hij het steeds opnieuw demonstreren totdat de student een duidelijk beeld had van de totale beweging. Dan zou hij tegen zijn student zeggen: "oefen gedurende de volgende maand elke avond 10 minuten lang deze slag, voordat we onze tweede les hebben. Zit gewoon lekker en stel je voor hoe je de bal wilt raken. "

Steevast, tijdens de tweede les wanneer de student daadwerkelijk een partijtje golf zou spelen, zou hij halverwege de jaren negentig, een buitengewone score voor een beginnende golfer.

Waarom werkt dit? "

Maltz legt uit dat verbeelde ervaring in wezen niet anders is dan echte ervaring. Het verschilt alleen in intensiteit. Kortom, het lichaam / geest kan net zo effectief getraind worden door een ingebeelde ervaring als door een daadwerkelijke fysieke uitvoering.

Alle atleten die een bepaald niveau van bekwaamheid bereiken, zullen je vertellen dat een goed mentaal beeld essentieel is voor een goede uitvoering. Jack Nicklaus zegt dat hij nooit een golfbal raakt voordat hij eerst precies visualiseert hoe hij wil dat de slag gaat. Heb je ooit een hoogspringer van wereldklasse bekeken, voordat hij de startbaan naar de lat begint? Soms zie je dat hij zijn ogen even sluit. Wat hij doet, is inbeelden wat hij wil dat zijn lichaam doet; in feite geeft hij aanwijzingen aan zijn lichaam. Het heldere, levendige beeld dat hij creëert ... een beeld compleet met emoties ... is het programma dat hij zijn onderbewuste "computer" geeft om op te lossen. Hij weet dat hij zonder het juiste plaatje nooit zijn lichaam zover zal krijgen om te doen wat hij wil.

Dit alles was precies het tegenovergestelde van wat ik aan het doen was met de kettingomheining. Mijn angsten maakten negatieve beelden, dingen die ik niet wilde laten gebeuren. En toch, hoe meer ik erover dacht om over de ketting te springen, hoe meer ik doorging met het steeds opnieuw creëren van deze negatieve beelden ... letterlijk mezelf programmeren voor mislukking.

Waarom deed ik dit?

Waarom vond ik het zo moeilijk om te stoppen?

ONZE GENETISCHE PROGRAMMERING

Om het antwoord te vinden moeten we teruggaan in de tijd naar de dagen dat de prehistorische mens over de aarde zwierf. Net als de andere dieren was de mens van nature geprogrammeerd voor één essentiële taak: overleven. Al zijn instincten, evenals zijn lichaamsfuncties, waren erop gericht om zijn overleving in dit barre landschap te verzekeren. Tegenwoordig, hoewel de beschaving onze wereld radicaal heeft gereconstrueerd, is ons lichaam nog steeds geprogrammeerd voor de eenvoudige taak om te overleven.

Als we besmet zijn met een virus, vernietigen antistoffen het.

Als we ons hebben gesneden en bloeden, blokkeren bloedplaatjes de bloedstroom.

Als we worden bedreigd door een aanval, laat het lichaam adrenaline en andere chemische stoffen vrij om ons extra energie te geven, zodat we dezelfde opties kunnen gebruiken die beschikbaar zijn voor de prehistorische mens: vechten of vluchten.

Hoewel er tienduizenden jaren zijn die ons scheiden van die prehistorische tijden, worden onze geest en lichaam nog steeds geregeerd door deze fundamentele evolutionaire functies.

Laten we opnieuw naar de prehistorische mens kijken. Hij leefde in gevaarlijke tijden. Als hij geen aandacht schonk aan de altijd aanwezige gevaren, kon hij als lunch worden opgegeten door één van de vele plunderende carnivoren.

Daarom was zijn geest, net als de geest van alle dieren, ontworpen om hem te beschermen tegen gevaar door het maken van mentale beelden van een mogelijke bedreiging. Als hij bijvoorbeeld in een gebied kwam waar tijgers leefden, zou zijn geest visuele beelden van bedreigende tijgers creëren. Deze beelden zouden hem alert houden op het gevaar en een fatale afloop tegengaan. Want als de beelden er niet waren om hem alert te houden, zou hij misschien verrast worden ... en worden opgegeten!

Onze geest functioneert nog steeds op deze manier. Wanneer we 's nachts door een verlaten stad lopen, zijn de meesten van ons alert op het gevaar van overvallers, want als we dat niet zijn, kunnen we verrast worden en worden beroofd van onze portemonnee, of erger.

Evenzo, als de boom in de achtertuin te ver over het huis leunt, creëert onze angst een mentaal beeld van een ingeslagen dak, dat ons dwingt maatregelen te nemen voordat de boom valt. Zoals je ziet, functioneert onze geest op manieren die zijn ontworpen om onze overleving te bestendigen.

Maar de evolutie anticipeerde niet op de moderne samenleving. Concreet anticipeerde het niet op een nieuw en ander soort gevaar. Een gevaar dat geen verband houdt met onze fysieke overleving, maar met het voortbestaan van ons ego in een sociale situatie. Veel van deze angsten gaan over taken die we moeten uitvoeren. Hoe zullen anderen ons beoordelen? Zullen ze ons accepteren? Of zullen we sterven door gebrek aan liefde en acceptatie? Als we onze prestaties in termen van leven of dood waarnemen, zal ons lichaam/geest reageren alsof we worden geconfronteerd met een fysieke dreiging. Het zal ons een beeld van het gevaar opdringen, zodat we het kunnen oplossen.

Wat zijn deze bedreigende beelden? Hier zijn een paar veel voorkomende:

- Iemand voorstellen met de verkeerde naam.
- De verkeerde noot raken tijdens een pianorecital.
- De balk met je voet aanraken als je erover wilt springen.
- Druipende verf op het tapijt.
- Blokkering van het woord 'Big' terwijl je een Big Mac bestelt.

Elk van deze is een ander voorbeeld van een prestatieangst.

Nu is springen over een hoge balk geen leven- of doodsituatie in de letterlijke zin. Maar stel je voor dat je studiebeurs, of je nationale ranglijst, van die sprong afhankelijk is?

Een pianorecital geven aan je klas op de middelbare school of een mondelinge presentatie aan je baas hoeft niet traumatisch te zijn. Maar het kan zijn dat je niet kunt leven zonder de goedkeuring van je klasgenoten of je baas.

Voor zover ons verstand gaat, overleven is overleven. Het ziet alle gevaren als mogelijk levensbedreigend. En de manier waarop het genetisch is geprogrammeerd om met bedreigingen om te gaan, is door ze in de bewuste geest te projecteren, zodat we ons erop kunnen voorbereiden.

Wat gebeurt er als we de dreiging negeren?

Ons lichaam/geest is geprogrammeerd om ons kwetsbaar en onbeschermd te laten voelen. Met andere woorden, we voelen ons heel, heel ongemakkelijk wanneer we ervoor kiezen om niet op een naderend gevaar te letten.

Dit is volkomen logisch als we worden uitgedaagd door een fysiek gevaar. (Bedreiging: hier komt de dinosaurus. Verbeelding: de dinosaurus ziet ons als lunch.

Oplossing: stapel die rotsblokken voor de ingang van de grot, zodat we ons erin kunnen verbergen en daardoor beschermd worden). Maar wanneer we te maken krijgen met prestatie-angst (waarvan stotteren er slechts één is), dan werkt het levensreddende proces van het lichaam eigenlijk tegen ons.

Om dit beter te begrijpen, laten we teruggaan naar het originele voorbeeld van het feit dat ik over de ketting moet springen.

Het waargenomen gevaar was dat ik kon struikelen en zou kunnen vallen als ik, niet hoog genoeg, over de ketting sprong. Mijn gedachten lezen dit eenvoudigweg als: 'GEVAAR! Maak je klaar. Bereid jezelf voor.' Mijn genetische programmering zorgde er vervolgens voor dat mijn geest beelden van dit gevaar in mijn bewuste geest projecteerde, zodat ik mezelf kon beschermen.

Maar wacht even. Mijn bewuste geest is ook de programmeur voor mijn onderbewustzijn. Toen ik die levendige mentale beelden van struikelen over de ketting voor me zag, werd mijn onderbewustzijn gewaarschuwd.

"Whoopee!" zei mijn onderbewuste computer. "Hier is een nieuw, interessant probleem om op te lossen. Laten we het 'scherm' checken en kijken wat het is."

En wat was stond er op het scherm? Een beeld van mijn struikelen over de ketting.

"Welnu," zei mijn onderbewustzijn. "Als dat het probleem is, laten we eens kijken naar de beste manier om John te laten struikelen".

Klinkt gek?

Dat is het niet.

Denk eraan, je onderbewustzijn houdt zich niet bezig met redelijk zijn.

Het lost eenvoudig elk probleem op dat je opdient. Het maakt geen onderscheid tussen 'intelligente' problemen en domme of irrationele problemen. Het probeert alle problemen op te lossen met dezelfde kracht en vastberadenheid.

UIT DE COMFORTZONE KOMEN

"Nou," zeg je. "Dit zou eenvoudig genoeg moeten zijn om het op te lossen. Alles wat ik moet doen is me voorstellen wat ik wil en mijn onderbewustzijn lost dat probleem op."

Het is niet zo gemakkelijk.

Ons lichaam/geest heeft een manier om ons te laten letten op dreigend gevaar. Probeer om niet te letten op die grote, zwarte spin die over de vloer naar je toe kruipt. Hoe voel je je? Kwetsbaar en onbeschermd en uit je controle omdat je niets aan de dreiging doet. De meesten van ons geven er de voorkeur aan bang te zijn en *voorbereid* dan op de goede bedoelingen van de tarantula te vertrouwen. Dat is hoe we geprogrammeerd zijn om te reageren. We zijn gedwongen aandacht te schenken aan wat ons bedreigt.

Dit is de reden waarom, ook al vocht ik er tegen, ik het moeilijk vond om de beelden van mezelf te negeren van het struikelen over het kettinghek.

Waarom struikelde ik dan niet toen ik eindelijk over de ketting sprong?

Dankzij Maxwell Maltz en zijn boek ... en jarenlang zijn visualisatievaardigheden te oefenen ... kon ik ingaan tegen mijn natuurlijke instincten voor zelfbehoud. Ik bleef mezelf dwingen om niet aan het gevaar te denken. In plaats daarvan stelde ik me voor dat ik netjes over de ketting sprong. Ik deed dit steeds weer opnieuw.

Maar dat was niet alles.

Ik heb mezelf het gevoel van kwetsbaarheid toegestaan en de algemene ongemakkelijkheid die opkomt als je niet ingaat op de dreiging. Dit was niet eenvoudig om te doen. Toen ik me voorstelde dat ik over de ketting sprong, sloeg de twijfel toe. Ik zou me angstig gaan voelen. Ik zou mezelf dan moeten focussen, mentaal en emotioneel, op de positieve ervaring van het springen over de ketting. Dat zou een tijdje duren tot de volgende ronde van zelftwijfel zich aandienende. Ik zou het proces herhaaldelijk repeteren ... steeds maar weer. De sleutel was om het ongemakkelijke gevoel te tolereren.

Nadat ik een aantal keer een succesvolle sprong had ingebeeld, gebeurde er iets interessants. Mijn psyche, die (zoals Maxwell Maltz opmerkt) niet fundamenteel onderscheid maakt tussen echte en ingebeelde ervaringen, begon een positief gevoel te krijgen om over de ketting heen te springen. Het was alsof ik al vaak over het kettinghek was gesprongen en elke keer succesvol. Ik begon een herinnering aan succesvolle sprongen te krijgen. Dat op zijn beurt maakte de gedachte aan een echte sprong minder bedreigend. Mijn angsten begonnen af te nemen. Het was gemakkelijker om mij te concentreren op wat ik wilde. En zie, de werkelijke sprong, toen ik die eindelijk maakte, was het een fluitje van een cent.

Was alles wat ik deed een garantie dat ik succesvol zou zijn met de echte sprong?

Nee. Er zijn geen garanties. Maar er waren twee dingen in mijn voordeel.

Ten eerste was ik bereid om te leven met de ongemakkelijkheid en onzekerheid van wat ik aan het doen was.

En ten tweede heb ik ervoor gezorgd dat ik fysiek niets deed om mezelf te laten struikelen. Om succesvol te zijn in een vaardigheid, moet je een techniek gebruiken die in staat is om de gewenste resultaten te bereiken. Ik moest ervoor zorgen dat mijn voet niet sleepte of iets deed waardoor ik mijn doel miste.

DE ERVARING VAN VLOEIENDHEID

Zolang ik me kan herinneren, was mijn spraak onderworpen aan dezelfde prestatievoorwaarden die we hebben besproken. Ik sprak nooit spontaan en onbewust zoals mijn klasgenoten. Mijn spraak moest 'juist' zijn, want als dat niet zo was, dan was ik op de een of

andere manier niet goed. Mijn spraakblokkades vormden een bedreiging voor mij - voor mijn zelfbeeld en voor de acceptatie van mij door anderen.

Telkens wanneer ik voor de klas moest gaan staan en praten of één van de andere klus moest doen die me angstig maakte, reageerde mijn geest alsof ik in een leven- of dood-situatie verkeerde.

Wat was de dreiging? Een spraakblokkade.

Wat deed mijn geest? Het bracht de dreiging in mijn bewustzijn, om ermee te dealen.

Wat deed mijn onderbewustzijn? Het 'loste' de taak in (dat wil zeggen, het beeld) die ik voorstelde door de beste manier te creëren om te blokkeren.

Hoe ben ik hier uit gekomen?

Lang geleden kwam ik in contact met hoe andere mensen zich moeten voelen als ze met plezier voor mensen spreken. Ze waren niet alleen vloeiend. Ze waren vloeiend en ze vermaakten zich. Ik herinner me de eerste keer dat ik naar een Dale Carnegie-klas ging. Ik was 24 jaar oud. Ik zat die avond in de klas en werd meegevoerd door de opwinding van de trainer, omdat hij werd meegevoerd door wat hij aan het doen was. Op een dag zei ik tegen mezelf: ik wil die ervaring zelf hebben; niet alleen zijn vloeiendheid, maar zijn opwinding. Gedurende een aantal jaren begonnen deze beelden zich op te bouwen. Elke keer dat ik naar een bijzonder goede spreker luisterde, probeerde ik in contact te komen met hoe hij zich moest voelen. Ik probeerde in zijn vel te kruipen. In het begin maakte de gedachte me bang, omdat het in de huid kruipen van dat soort krachtige, assertieve personen niet strookte met mijn eigen zelfbeeld. Maar na verloop van tijd veranderde dat. Als ik het daar gewoon bij had gelaten, had ik mijn spraak zover kunnen krijgen waar het leuk was, ook al zou ik nog steeds blokkades ervaren.

Maar ik heb ook mijn spreektechniek veranderd. Door de jaren heen ontdekte ik dat ik specifieke dingen deed die mijn spraak verstoorden. Mijn techniek was slecht. Ik zou mijn tong tegen mijn verhemelte klemmen. Ik zou mijn stembanden aanspannen. Ik zou mijn lippen opeenklemmen. Ik hield zelfs mijn adem in. Elk van deze blokkeringstechnieken verstoorden mijn spraakvermogen. Het meeste was onbewust gedrag.

Ik besteedde veel tijd aan het nauwkeurig observeren (en ik bedoel nauwkeurig!) wat ik deed wanneer ik blokkeerde. Ik heb mijn spraakpatroon zo goed leren kennen dat ik mijn volledige blokkeerroutine nog steeds naar eigen goeddunken kan dupliceren. Stap voor stap ontdekte ik hoe het voelde om al deze spanningspunten te ontspannen en toen leerde ik hoe het voelde om met alles ontspannen te praten.

Op een dag, het leek heel erg op de dag dat ik voor het eerst op mijn fiets reed, kwam alles samen. Voor het eerst in een gespannen situatie ervoer ik het totale gevoel van hoe het was om het goed te doen. (Het was onder andere ook eng.)

Op een gegeven moment, welke vaardigheid je ook onder de knie probeert te krijgen, moet je de techniek loslaten en je concentreren op de totale ervaring. Een pianist moet een nieuw stuk oefenen en oefenen, waarbij hij bewust let op hoe en waar hij zijn vingers op de toetsen legt. Maar wanneer hij eindelijk klaar is om het stuk te spelen, zal zo'n gedetailleerde observatie zijn spel afremmen. Anders gezegd, zodra de techniek een tweede natuur wordt, moet hij het loslaten en zich concentreren op het totale gevoel van het stuk. Hij moet het als geheel ervaren. Hij moet toestaan dat hij weggevaagd wordt. En dat betekent de controle loslaten.

Als ik iets aan te merken heb op de verschillende vloeiendheidsvormende programma's, dan is het wel dat zoveel van hen je doen geloven dat je je altijd op je spraak moet concentreren. Ze missen het punt. Focussen op je spraak is essentieel bij het beheersen van een nieuwe techniek. Maar op een gegeven moment moet je een gevoel ontwikkelen van hoe het voelt als het allemaal samenkomt. Dan moet je leren hoe je dat gevoel kunt reproduceren. Het is op dit punt dat positieve beelden het meest krachtige effect hebben.

Degenen die een vloeiendheidstechniek leren zonder een vermogen te ontwikkelen te vertrouwen op hun eigen spontaniteit kan leiden tot grote frustratie. Het is waar dat de werking van de vrije spraak kennen. Maar toch, elke keer dat ze spreken, zullen ze nog steeds een dwang hebben om tegen te houden. Ze worden in tegengestelde richting getrokken. Dit is de reden waarom mensen die stotteren vaak teleurgesteld zijn als ze een techniek voor vloeiendheid leren, alleen om te ontdekken dat ze zich verzetten tegen het gebruik ervan.

Laten we voorlopig eindigen met een samenvatting van de basispunten:

- Onze lichamen zijn geprogrammeerd om te overleven. Onze genetische programmering zorgt ervoor dat alle bedreigingen voor ons welzijn bewust worden, zodat we gepaste actie kunnen ondernemen.
- Evolutie bereidde onze onbewuste overlevingsreflexen niet voor om onderscheid te maken tussen fysieke dreigingen en bedreigingen voor ons sociaal welzijn. Ons lichaam / geest neemt ze allebei waar in dezelfde overlevingsvoorwaarden.
- Ons onderbewustzijn is een onpersoonlijke computer voor probleemoplossing. Het lost 'domme' problemen op met dezelfde energie en grondigheid waarmee het 'intelligente' problemen oplost. Het zal alles oplossen wat we ons verbeelden.
- Spreken (zoals elke andere vorm van prestatieactiviteit) vereist dat we visualiseren wat we willen bereiken, in tegenstelling tot wat we vrezen dat er zal gebeuren.
- Het opzettelijk niet visualiseren van een dreigend gevaar zal ons kwetsbaar maken.
- We moeten in staat zijn om het gevoel van kwetsbaarheid, ambiguïteit en onzekerheid te tolereren als we willen voorkomen dat we ons op het gevaar concentreren.
- Het creëren van positieve mentale en emotionele beelden zal ons zenuwstelsel op dezelfde manier beïnvloeden als ervaringen uit het echte leven. Het enige verschil tussen een echte en een ingebeelde ervaring is intensiteit.
- We moeten toegewijd zijn aan wat we doen. Een sterke toewijding zal ons ertoe aanzetten om door te zetten als het moeilijk gaat.
- We moeten voldoende weten over onze spreektechnieken om te weten of we iets verkeerd doen. We moeten een gevoel ontwikkelen van hoe het is om het goed te doen.
- We moeten bereid zijn om los te laten.

Over honderdduizenden jaren ontwikkelde de natuur de mens tot een zeer bekwaam, vindingrijk wezen. Maar het enige gebied waar het nooit rekening mee hield, was de angst om bij MacDonalds om een hamburger en friet te vragen. Prestatieangst valt in de categorie 'in henzelf'. Om die angst te overwinnen, moet je ingaan tegen sommige van je natuurlijke instincten.

Maar het kan worden gedaan.

HET GEVOEL VAN VLOEIENDHEID

Hoe is het om vloeiend te zijn? Hoe voelt het eigenlijk? Wanneer degenen die stotteren denken aan vloeiendheid, ligt hun focus bijna altijd op hun spraak in plaats van op hun gevoelens. Ze zien vloeiendheid gewoon als afwezigheid van blokkeren. Ze geloven dat ze, als ze ooit vloeiend zijn, precies dezelfde persoon zijn die ze nu zijn; alleen hun spraak is veranderd.

Maar vloeiendheid gaat veel verder dan dat. Vloeiendheid is een staat van zijn. Deze staat van zijn wordt opgeroepen wanneer iemand zich niet laat belemmeren om elke handeling spontaan uit te voeren.

Echte taalvaardigheid gaat niet over het beheersen van spraak ... of over het beheersen van wat dan ook. Het gaat om loslaten, zodat blokkades niet langer consistent zijn in je vloeiende denkwijze.

Echte taalvaardigheid gaat over spreken zonder dat je je daarvan bewust bent. Je hebt de intentie om een gedachte of een idee uit te drukken en plotseling besef je dat je dat hebt gedaan. Het lijkt gewoon te gebeuren.

Deze denkwijze zal worden bereikt, niet alleen in spraak, maar ook in andere vormen van expressie waar de persoon vloeiend en intuïtief opereert zonder dat hij/zij daar bewust mee bezig is.

Wat volgt is een korte verzameling persoonlijke verhalen die de componenten illustreren die nodig zijn om de ervaring van ware vloeiendheid te creëren.

Waarom heb ik verhalen gebruikt?

Ik ontdekte jaren geleden dat de beste manier om een idee over te brengen is door het in de praktijk in te kaderen. Je zou kunnen denken dat sommige details niet nodig zijn. Ik heb echter gemerkt dat wanneer ik wil weten wat iemand anders heeft ervaren, het voor mij helpt om daar te zijn, als het ware in hun huid te kruipen, om te begrijpen wat zij denken en voelen. Ik wil voelen wat ze voelden. Dus laat me je meenemen op een aantal persoonlijke reizen die hebben geholpen om het gevoel van vloeiendheid te verhelderen.

DE NOODZAAK TOT OVERGAVE

Dit eerste verhaal is een verslag van hoe ik 3000 woorden per minuut heb leren lezen en daarna de vaardigheid verloor omdat ik het vloeiende gevoel niet kon verdragen.

"Whoa!", denk je waarschijnlijk. "Mensen kunnen niet zo snel lezen en echt begrijpen wat ze lezen."

Niet waar. Een bepaald percentage van de bevolking bestaat uit van nature snelle lezers. President John F. Kennedy was een van die mensen. Zo ook mijn zus Joan. Op de middelbare school las Joan routinematig twee tot drie boeken per weekend. En ze begreep alles wat ze las.

De meeste mensen lezen 200 tot 300 woorden per minuut. Ze gaan constant terug om zinnen en paragrafen opnieuw te lezen. Joan kon daarentegen een hele roman lezen in een boekwinkel en kon je precies vertellen wat ze had gelezen. Ik heb mensen ontmoet die 10.000 woorden per minuut konden lezen. En ik heb gehoord van een vrouw die wel 50.000 woorden per minuut kon lezen door met haar ogen over een pagina naar beneden en de tegenoverliggende pagina weer naar boven te laten gaan.

Ik weet dat dit ongelooflijk klinkt. Dat leek mij ook. En als ik niet had geleerd om 3000 woorden per minuut te lezen, had ik het nooit geloofd.

Er zijn enkele interessante parallellen tussen verbaal vloeiend spreken en 'vloeiend' lezen. Ze impliceren een soortgelijke mindset. Ik zal je vertellen over hoe ik heb leren lezen met super snelheden, hoe ik die vaardigheid heb verloren en wat ik heb geleerd van die ervaring die direct verband hield met mijn stotteren.

DYNAMISCH LEZEN

Op een dag in het midden van de jaren zestig zag ik toevallig een advertentie in de krant voor een snelleesprogramma. Het heette Reading Dynamics en ik was totaal verbluft door hun beweringen. De gebruikelijke advertentie voor remediërende leesklassen sprak over het verdubbelen of verdrievoudigen van de leessnelheid. Dat was op zich al overtuigend. Maar de advertentie voor Reading Dynamics was veelbelovend.

'Stel je voor', stond in de advertentie, 'dat je in staat was om te lezen met snelheden van 4.000 of 5.000 woorden per minuut'.

"Onmogelijk," dacht ik. "Moet een drukfout zijn." Ik las het opnieuw. Nee, het is wat er stond; in feite werd er meerdere malen in de advertentie gezinspeeld op diezelfde hoge leessnelheden.

In die tijd las ik ongeveer 200-300 woorden per minuut, dus het idee om mijn leessnelheid 15 keer te verhogen was een krankzinnige gedachte. Toch werden mensen geciteerd in de advertentie, die zeiden dat ze met astronomische snelheden konden lezen. Natuurlijk kon ik het niet laten en de week erna schreef ik me in.

In de eerste les die ik bijwoonde in een hotel in het centrum, legde Doreen, de instructeur, uit dat dit een andere leeservaring zou zijn dan we ooit eerder hadden gehad.

"Je bedoelt dat we langs de tekst glijden" merkte iemand op. "Nee", antwoordde ze. "Je zult echt alle woorden zien, maar je zult je oog en geest op een andere manier gebruiken." Doreen legde uit dat een normale lezer van links naar rechts, regel voor regel, scant. Aan de andere kant waren we al wel in een zigzagpatroon gaan lezen, met onze hand als 'baken' om ons oog over de pagina te bewegen.

"Maar hoe kun je begrijpen wat je leest?", vroeg iemand: "Dat is geen probleem," zei ze. "Laat me het demonstreren."

Doreen legde uit dat ons oog stukjes tekst in één oogopslag kan oppikken, en als we ons concentreren, niet op de woorden, maar op het gebruik van een brede focus en het volgen van de gedachte die in de tekst wordt uitgedrukt, zouden onze hersenen automatisch de woorden samenvoegen en alles met elkaar verbinden. We zouden volledig begrijpen wat we aan het lezen waren. Maar het zou veel oefening vergen voordat we dit zouden kunnen doen. Vervolgens haalde ze een boek met zachte kaft tevoorschijn dat iemand had gekocht in de winkel beneden, enkele minuten voordat de les begon.

"Zoek meerdere pagina's voor me op om te lezen," zei ze tegen een van de studenten terwijl ze hem het boek overhandigde. De student opende het boek willekeurig.

"Hier," zei hij, "lees de volgende drie pagina's."

Terwijl we gebiologeerd toekeken, streek Doreen haar hand over de eerste pagina op een zigzag manier, dan de volgende pagina en daarna. Ze las de drie pagina's in ongeveer 12 seconden. Toen gaf ze het boek terug aan de student.

"Oké, laat me je vertellen wat ik heb gelezen."

Doreen gaf in drie minuten een gedetailleerde beschrijving van wat ze net had gelezen, terwijl de student haar opmerkingen bevestigde. Ze had inderdaad gelezen en begrepen wat er op alle drie de pagina's stond.

Wauw!

Te zien dat iemand dit zo snel las, was indrukwekkend. Maar mijn snellezen was een andere zaak.

EXTREME FRUSTRATIE

In de eerste les van dit 10 weken durende programma werden we gevraagd om onze oude manier van lezen op te geven en met de nieuwe manier te beginnen. Dat was behoorlijk frustrerend. Week na week kwam niemand van ons in de buurt van wat we aan het lezen waren met behulp van deze nieuwe techniek. Toegegeven, er braken enkele algemene indrukken door, maar om te zeggen dat ik begreep wat mijn oog 'las' was nogal overdreven. Het enige dat ik heb bereikt, was vooral veel op potloden kauwen.

"Maak je geen zorgen," zei Doreen. "Je zult het doorkrijgen. Blijf er gewoon aan werken." Tijdens de les in de achtste week gebeurde er iets dat mij op een ander spoor zette. Ik was bezig met alweer een frustrerende oefening, toen een studente ineens opgewonden riep: "Ik doe het! Wauw! Dit is te gek! "

Tjee! Er brak iemand door. Onmiddellijk werd mijn competitiegeest gestimuleerd. Verdorie, als die vrouw het kon, waarom zou ik dat dan niet? Ik zette me met nog meer ijver in. Ik kon aan niets anders denken dan dat ik niet kon achterblijven bij iemand die het wel kon. Het was om gek van te worden.

De negende week was ik nog steeds diep gefrustreerd. Het werkte gewoon niet. Naar wat voor soort ervaring was ik op zoek? Het was mij niet duidelijk. Ik kon me gewoon niet voorstellen dat ik mijn ogen in een kriskras patroon langs de pagina zou laten gaan en begreep wat ik aan het lezen was. Hoe kon je zo iets lezen? Het is waar dat ik een indruk van het verhaal kon krijgen, vergelijkbaar met wat ik routinematig deed als ik scande. Maar dat was geen 'lezen'. Ik bleef echter elke avond volhardend oefenen.

In de tiende en laatste les had ik nog steeds geen baanbrekende ervaring, maar ik merkte wel dat er iets anders was. Ik had het gevoel dat er iets ging gebeuren. Ik kon er geen vinger op leggen. Het was gewoon een gevoel dat ik ergens dichtbij was. Hoewel er in die laatste les niets dramatisch gebeurde, bleef dat afwachtende gevoel bij me hangen.

De cursus was officieel afgelopen. Maar ik besloot om de trainingssessie die op zaterdag werd gehouden bij te wonen om nog een laatste kans te wagen.

Ik kwam zaterdag opdagen en voelde me zowel vastberaden als wanhopig. Dit was het. Als ik het nu niet redde, was mijn investering voor niets. Bovendien was er de kwestie van die vrouw die doorbrak en misschien ook anderen. Ik vond het gewoon vervelend om achter te blijven.

DOORBRAAK

Halverwege de les las ik een korte roman van John Steinbeck, genaamd *The Pearl*. Het boek was visueel en grafisch en de tekst was gemakkelijk te begrijpen. Ik merkte dat ik sneller en sneller ging racen om te zien hoe het verhaal zich ontwikkelde.

Toen gebeurde het

Plotseling las ik niet meer. Ik dacht aan het boek. Het verhaal speelde zich af in mijn hoofd. Het leek op het kijken naar een film. Terwijl mijn hand over de pagina bewoog, voelde het alsof ik de tekst opschepte en hem rechtstreeks in mijn hoofd kreeg. Het kostte geen moeite. Ik was aan het racen en hoefde me alleen maar aan de pagina over te geven. De betekenis leek te zweven over de tekst, terwijl het verhaal met al zijn beelden zich afspeelde op mijn interne filmscherm.

Ik was aan het lezen, maar het was anders dan alle eerdere leeservaringen die ik ooit heb gehad.

Terwijl ik deze nieuwe manier van lezen oefende, voelde ik me vreemd anders. Het was een roekeloos, krachtig, vloeiend gevoel, alsof ik de toekomst kon voorspellen of met mijn gedachten potloden kon verplaatsen. Ik was duizelig van het succes.

Ik nam de bus terug naar mijn appartement, en tijdens de terugreis deed ik nog een interessante ontdekking. Ik kon mijn ogen op de reclame-affiches in de bus richten en onmiddellijk weten wat ze zeiden. Ik hoefde ze niet te lezen op de normale manier. Een snelle indruk en ik zou je kunnen vertellen wat er op een bepaald affiche stond. Mijn oog en brein functioneerden nu anders.

NIEUWE PROBLEMEN

Ik had de vaardigheid geleerd. Maar ik merkte plotseling een nieuwe reeks problemen op.

Deze nieuwe vaardigheid maakte me erg ongemakkelijk. Toegegeven, ik kon een roman lezen met 3.000 woorden per minuut. Dat voelde goed. Maar ik voelde me niet op mijn gemak met het gevoel dat ik mijn gedachten aan de pagina moest overgeven. Ik vond het moeilijk om het proces te vertrouwen. Ik vond het moeilijk om me over te geven.

Mijn hele leven lang had ik ernaar gestreefd mezelf onder controle te houden. Ik vertrouwde mijn intuïtie nooit. Ik heb nooit toegegeven aan mijn instincten. Ik maakte me constant zorgen om niet goed genoeg te zijn. Ik had altijd een stevige grip op mijn emoties. Het lezen op deze manier riep echter op om juist het tegenovergestelde te doen. Ik moest loslaten en de controle opgeven. Ik moest toegeven en gewoon mijn geest volgen. Ik moest me overgeven, en dat gaf me een gevoel van kwetsbaarheid. Ik wilde gewoon niet toegeven aan de ervaring.

Dus in plaats van twee tot drie keer te oefenen op de snelheid waarop ik comfortabel kon lezen, zoals ze hadden aanbevolen, ging ik de andere kant op. Ik begon mijn snelheid te vertragen om er zeker van te zijn dat ik niets over het hoofd zag. Ik begon naar betekenis te grijpen. Wat ik aan het doen was, was proberen 'controle' te krijgen over mijn leeservaring, zoals ik jaren daarvoor had geprobeerd controle te krijgen over mijn spraak. Geleidelijk aan verminderde mijn leessnelheid hoe langer hoe meer, terwijl ik me inspande om elk detail te pakken. 2000 woorden per minuut ... 1500 woorden per minuut ... 1000 per minuut ... elke dag las ik iets langzamer, tot ik op een dag zo langzaam las dat de oog-/hersenvverbinding niet meer werkte en ik tot mijn wanhoop merkte dat ik de vaardigheid was verloren.

Ik kon proberen wat ik wou, maar ik was niet in staat om het terug te krijgen.

ONWIL OM TE VERANDEREN

Waarom kon ik de vaardigheid niet vasthouden? Het is duidelijk dat ik op dat moment er nog niet klaar voor was om erop te vertrouwen en me over te geven om 'dynamisch' te kunnen lezen. Wat werd gevraagd was gewoon te ongemakkelijk voor mij en niet compatibel met mijn behoefte om controle te houden.

Vervolgens heb ik onderzoek gedaan voor een M.A.-proefschrift over Reading Dynamics aan het San Francisco State College. Ter voorbereiding had ik een aantal instructeurs van de cursus geïnterviewd. Ik was nieuwsgierig naar de beroepen waarin men het gemakkelijkste met dynamisch lezen kon omgegaan, en welke de meeste moeite er mee hadden.

"Muzikanten zijn de gemakkelijkste", zei Doreen, de instructeur die me bij het programma had begeleid. "Ze zijn gewend om intuïtief te werken."

Muzikanten weten hoe het is om zichzelf over te geven aan de muziek. Ze erkennen het belang van overgave aan de ervaring, vertrouwen op hun gevoelens en controleren niet bewust wat ze doen. Ik veronderstel dat je zou kunnen zeggen dat wanneer ze musiceren, 'de muziek hen speelt'

Een van de beste instructeurs van het programma was een volleerd organist. Toen ze zich realiseerde dat bij bepaalde complexe stukken die ze speelde, het inhield dat ze meer dan 10.000 noten per minuut muziek moest lezen, begreep ze plotseling dat ze al de juiste mindset had; het was gewoon een kwestie van hetzelfde gevoel toepassen op lezen. Ze vertelde me zelfs over muzikanten die in staat waren om de muziek daadwerkelijk in hun hoofd te 'horen', wanneer ze bladmuziek lazen met behulp van dezelfde dynamische leestechnieken.

"Ik ben nieuwsgierig", vroeg ik haar. "Welk beroep ondervindt de meeste moeite met deze vorm van leestechniek?"

"Advocaten," zei Doreen.

Natuurlijk. Advocaten vertrouwen niet automatisch op woorden. Ze zijn voortdurend op zoek naar nuances van betekenis. Verkeerde frasering kan een zaak maken of breken, dus ze voelen zich gedwongen om elk woord kritisch te bekijken. Vanwege deze gewoonte van denken waren advocaten in de regel niet succesvol in het beheersen van dynamisch lezen.

Eén ding dat ik uit mijn onderzoek concludeerde, was dat de meeste mensen de dynamische leestechniek niet onder de knie hadden. Blijkbaar kwam de organisatie van Reading Dynamics uiteindelijk tot dezelfde conclusie. Uiteindelijk veranderden ze hun reclameslogans en beloofden ze slechts de leessnelheid van een student te verdrievoudigen.

Mijn speculatie was dat de ervaring van overgave niet iets was waar de meeste mensen zich prettig bij voelden. Voor mij gold dat zeker niet. Toegegeven, ik was in staat om dat probleem kort te omzeilen toen mijn concurrentiestrijd was gewekt. Ik brak door omdat een andere persoon in de klas het voor mij had gedaan. Maar het gevoel van competitie was van korte

duur. En zo ook mijn leesvaardigheid. Zonder de stimulans van concurrentie kon ik het vermogen om dynamisch te lezen niet ondersteunen.

OVEREENKOMSTEN

Enige tijd later ontwikkelde ik verder inzicht in het vermogen van mijn geest om betekenis te 'zien' toen mijn vrouw Doris en ik lessen 'conversatie Spaans' volgden ter voorbereiding op een aanstaande reis naar Mexico. Mijn leraar was Ralph, een Spaanse vertaler bij het bedrijf waar we beiden werkten.

We hadden maar zes weken om de taal te leren voordat we naar Mexico City vertrokken. In onze urenlessies met Ralph stampte hij ons bruikbare zinnestukjes in en tot mijn vreugde merkte ik uiteindelijk, dat als hij langzaam en duidelijk praatte, ik precies kon begrijpen wat hij zei, op voorwaarde dat ik me niet concentreerde op de woorden. Als ik me concentreerde op de betekenis, kon ik zijn gedachtegang volgen. Mijn hersenen hadden het begrepen. Maar als ik me zorgen maakte om iets te missen en de focus verlegde op de woorden zelf, veranderde alles wat hij zei meteen in gebrabbel. Het was opnieuw de ervaring met Reading Dynamics. Om Spaans te begrijpen, moest ik me overgeven. Ik moest gewoon mijn geest toestaan om te volgen wat Ralph zei en te vertrouwen dat ik het zou begrijpen zonder me zorgen te maken over wat ik misschien zou missen. Ik kon er geen vat op krijgen. Ik moest het laten gebeuren. Naarmate ik meer en meer woorden en zinsdelen leerde, kon ik steeds meer begrijpen wat Ralph tegen me zei. Maar als ik een moment bang was de betekenis van een woord te missen en mijn focus verlegde op de woorden, verloor ik meteen de gedachtegang.

Kortom, om de ervaring onder de knie te krijgen moest ik de controle loslaten.

Meesterschap kwam alleen door herhaling, vertrouwen en overgave.

Dit loopt parallel met mijn vroege ervaringen met stotteren. In mijn schooltijd vertrouwde ik er niet automatisch op dat het goed zou komen wanneer ik met iemand anders sprak. Mijn vertrouwen in mijn verbale vermogen fluctueerde. Vaak was ik bang om het verkeerd te doen. Ik vertrouwde het niet.

Maar er was nog iets anders dat ik miste, iets waar ik op dat moment geen vinger op kon leggen.

"Het zelfbewustzijn is de grootste belemmering voor de juiste uitvoering van alle fysieke actie." - Bruce Lee

Met Reading Dynamics werk je met de hogere centra van de hersenen. Deze hogere centra staan routinematig een persoon toe om opmerkelijke dingen te doen. Ik heb gezien dat andere individuen heldendaden verrichten die alleen konden worden gedaan door op hun hogere intelligentie te vertrouwen. Jij hebt vast en zeker ook een aantal hiervan gezien.

De eerste keer dat ik een jonge Olympische turnster aan het werk zag, maakte ze niet alleen radslag op de balk, ze deed zelfs achterwaartse salto's zonder haar handen te gebruiken. De volgende deelnemer verbaasde me nog meer. Ze belandde op de balk door op een springplank te springen en een voorwaartse salto te maken, waarbij ze veilig op de balk landde. Hoe kon iemand zichzelf voldoende vertrouwen om zo'n gevaarlijk uitziende act te doen? Het was gewoon ongelooflijk.

Ik heb nog meer verbluffende staaltjes van vertrouwen gezien. Een paar jaar geleden kwam het Russische circus naar San Francisco. Koorddansers zijn de top-acts voor elk circus. Maar in dit circus zag ik een performer die de schuine draad opliep die door een man vanaf de grond werd vastgehouden. Kun je je voorstellen hoe moeilijk dat is? Toen deed hij ook nog een 'onmogelijke' prestatie. Terwijl hij nog steeds op de tuidraad zat, deed hij een

achterwaartse salto! Tot op de dag van vandaag weet ik niet hoe iemand na een achterwaartse salto op een schuine draad kan landen. En hij deed het zes keer per week!

Heb je ooit de Blue Angels gezien, het waaghalzige luchtacrobatiektteam dat vliegshows over de hele wereld uitvoert? In sommige acts vliegen twee vliegtuigen naar elkaar toe op meer dan 350 meter hoogte. Ze raken elkaar bijna bij een snelheid van meer dan 700 km. Dat is vertrouwen.

Wat dacht je van de pianist die met het symfonieorkest gaat zitten en Gershwin's Rhapsody in Blue speelt zonder ooit naar een pagina met bladmuziek te kijken. Hij heeft de muziek, de vingerzetting, alles uit het hoofd geleerd. Hij vertrouwt eenvoudig dat zijn geest en lichaam het zullen uitvoeren, en terwijl hij speelt, ontvouwt de muziek zich automatisch in zijn geest als de geperforeerde rol die een draaiorgel bestuurt.

Idem voor de acteur die zichzelf verliest in de rol van Hamlet. Mooie zinnen in het Elizabethaans-Engels rollen van zijn tong, en hij of zij vertrouwt er eenvoudig op dat ze op de juiste manier in de juiste volgorde verschijnen.

Beoefenaars van aikido moeten zichzelf erop trainen om anders te reageren wanneer ze fysiek worden aangevallen. In plaats van de aanvaller op defensieve wijze uit te dagen, keren ze hun lichaam naar de aanvaller toe en leiden ze de persoon naar de grond. In het begin zijn deze reacties contra-intuïtief. Iemand wil van nature een defensieve houding aannemen en een arm opheffen om een klap te blokkeren of de aanvaller rechtstreeks te confronteren. De leerling moet erop kunnen vertrouwen dat de bewezen technieken van aikido effectiever zullen werken, en het kost tijd plus maanden praktijk om dat vertrouwen op te bouwen.

Elke piloot in opleiding zal je vertellen over de eerste keer dat hij of zij solo landde. Dat het allemaal draait om zelfvertrouwen.

Wat dacht je van de kampioen tennisser die, met één slag verwijderd van de nederlaag, alles op alles zet en zijn vertrouwen in een hogere macht plaatst en alles op een doorbraak met forehand riskeert. Hij geeft zich over aan het moment, draait zijn spel om en wint tenslotte het toernooi.

Dan is er de Zen-boogschutter die, schijnbaar zonder te richten, de pijl in het midden van de roos schiet ... en dan de eerste pijl binnen een seconde doormidden splijt.

De strenge training van de Zen-boogschutter wordt beschreven in het baanbrekende boek 'Zen in the Art of Archery', geschreven in de vroege jaren vijftig door Eugen Herrigel.

Wat me opviel toen ik Herrigel's autobiografische verslag las, was de mate waarin de student zich moet overgeven aan de discipline. Hij moest oefenen op een manier die totaal vreemd was aan mijn eigen manier van functioneren:

Hij moest duizenden pijlen schieten die hun doel volledig misten en vervolgens niet ontmoedigd raken door het uitblijven van succes.

Hij moest zijn instincten trainen zonder het bewust te proberen.

Hij moest elk tijdslimiet op zijn zoektocht naar succes opgeven, maar eenvoudigweg accepteren dat het zo lang zou duren als het zou duren.

Hij moest zijn ego terzijde schuiven en zich volledig overgeven aan de ervaring; dat wil zeggen: zich niet persoonlijk identificeren met zijn successen of zijn mislukkingen.

Hij moest alleen door zijn intentie worden geleid en gedreven.

Wat drijft sommige mensen om zichzelf in gevaar te brengen in situaties waarin ze zich, om te slagen, moeten overgeven aan een hogere macht die ze niet bewust kunnen beheersen?

Waarom zijn sommigen bereid om deze kans te grijpen en zijn anderen bang om in actie te komen? En wat is er nodig om bereid te zijn om jezelf in gevaar te brengen? Wat geeft je de moed om te handelen?

Deels is het vertrouwen. Je moet loslaten en vertrouwen.

Dit is de eerste vereiste van vloeiend spreken. De tweede vereiste is het overtuigd zijn en een heldere intentie hebben.

Het volgende verhaal zal licht werpen op dit probleem.

2600 VOET BOVEN CALISTOGA

Mijn voeten waren bezweet en mijn maag draaide om toen ik recht naar beneden keek, zesentachtig verdiepingen naar beneden. Ik was 10 jaar oud en ik was met mijn ouders een dagje uit om het Empire State Building in New York te bezoeken. We zaten op een extreme hoogte, zesentachtig verdiepingen boven de straten van Manhattan.

Vandaag de dag is er een draadomheining die je ervan weerhoudt om recht over de rand te kijken. Het werd daar in de vroege jaren '50 geplaatst om zelfmoorden te voorkomen, nadat verschillende depressieve zielen zich over de rand slingerden. Maar toen ik het Empire State Building bezocht, kon je over de rand leunen, 86 verdiepingen recht naar beneden kijken en voelde je je week in de knieën. Ik was gefascineerd door de ervaring. Ik haatte het ook. Ik was bang om te vallen.

Maar 17 jaar later bevond ik me op een metalen balk vlak buiten de deuropening van een klein vliegtuig boven Calistoga, Californië. De wind beukte met een snelheid van 80 mijl per uur, en dwong me om mij stevig vast te houden aan een tweede balk vanwaar ik doodsangsten uitstond.

Ik stond op het punt om mijn eerste parachutesprong te maken.

"Nou," denk je, "als John niet van hoogtes houdt en bang is om te vallen, waarom hangt hij dan buiten een vliegtuig op 2600 voet?"

Laat het me uitleggen. Terug in New York aan het einde van de jaren 'vijftig las ik op een dag in de 'Esquire' en vond een kort artikel over een sport genaamd Skydiven. Het bleek dat een paar doorgewinterde gasten een vrije val maakten uit vliegtuigen boven een klein stadje, genaamd Orange, New Jersey. Stel je dat voor. Mensen sprongen expres uit vliegtuigen. Hoe ongemakkelijk ik me ook voelde met hoogtes, ik begon toch te denken dat ik dit gewoon moest doen.

Ik heb altijd gedacht dat achter mijn onbehagen rond hoogtes een geheime drang was om te springen. Gewoon impulsief mezelf over de rand gooien. Waarom? Ik weet het eigenlijk niet. Ik heb gehoord dat angst om te vallen overeenkomt met angst om te falen. Misschien is dat het dan. Ik wist alleen dat ik moeite had met hoogtes, en dat ik op een dag deze angst zou moeten aangaan door uit een vliegtuig te springen.

Een jaar nadat ik in Californië was aangekomen, ontmoette ik op een legerbijeenkomst een jonge kerel, Jerry. Hij maakte regelmatig sprongen bij een vliegveld in Calistoga, ongeveer een uur ten noorden van San Francisco. Hij begreep mijn interesse en nodigde me uit om dat weekend met hem mee te rijden om een kijkje te nemen. Dat deed ik, en het deed mijn interesse nog meer toenemen. De week daarna schreef ik me in voor de Parachute Club of America en ik legde een datum vast voor mijn grondtraining die ik de week erna voltooide.

De dag van mijn eerste sprong maakte ik een kort testament op en stopte het in de sokkenla van mijn kast. Ik pikte Doris op met wie ik net was begonnen te daten, stak de Golden Gate Bridge over en ging noordwaarts naar Calistoga.

Calistoga is een rustig stadje in het wijngebied ongeveer 60 mijl ten noordoosten van San Francisco. Het staat bekend om zijn mineraalwater en om zijn warmwaterbronnen, waar je kunt baden in een modderbad en je vervolgens kunt ontspannen bij een relaxte massage. Er is ook een groot, natuurlijk verwarmd zwembad, waar gezinnen in de zomermaanden plonzen en stoeien. Bovendien hebben ze een klein vliegveld waar vandaag de dag de piloten van zweefvliegtuigen een vlucht tot 5000 meter kunnen maken, vervolgens losgekoppeld worden

en op de thermiek kunnen vliegen als ze geluk hebben. Maar in 1962 waren er geen zweefvliegtuigen, er waren alleen springers. Heel veel.

Toen ik op het vliegveld aankwam, was Jerry er al.

"Kom op," zei hij. "Je bent laat en je moet eerst je parachute inpakken. "Wat zeg je? Ik dacht dat ik een parachute kreeg die al klaar was," antwoordde ik. "Ik weet niet hoe ik een parachute moet inpakken."

"Het is makkelijk. Ik zal het je laten zien," zei Jerry. "We pakken allemaal onze eigen parachute in."

Ik had visioenen van trekken aan het trekkoord en niets anders zien dan een wirwar van lijnen en zijde, dat boven me hing als een Romeinse kroonluchter.

We liepen de hangar in. Jerry liep naar een hoek en pakte een stapel, wat leek op een grote bundel wasgoed. "Hier is de parachute," zei hij. "Ik zal je laten zien hoe je het moet doen."

Hij legde de parachute in de lengte en begon toen te bundelen en te vouwen. Telkens als hij een handjevol zijde opvouwde, wikkelde hij er een elastiek omheen om het op zijn plaats te houden.

"Zo doe je dat. Zo, dan ben je klaar."

Ik knielde neer en probeerde te kopiëren wat Jerry deed. Behalve waar hij in 15 seconden een handvol parachutezijde bundelde en bond, was ik een volle minuut bezig. Ik probeerde elk bundeltje dezelfde lengte aan te houden.

"Oh god," zei Jerry ongeduldig. "Het is geen hersenoperatie. Je kunt het gewoon in de verpakking stoppen, en dat werkt waarschijnlijk ook prima."

Ik was niet overtuigd.

Ik haastte me zo snel als ik kon. Toen het klaar was, deed Jerry mij het harnas om en klikte het vast. We stonden een paar minuten klaar totdat het tijd was om te gaan en liepen toen naar het vliegtuig. Het was een Piper Club met een ontbrekende deur aan de passagierszijde. Vlak voor de deur waren twee metalen staven aan de romp gelast. De ene was een steunpunt voor als je de deur uit stapte, de andere was een houvast.

We gingen het vliegtuig in en ik stond als de tweede persoon om te springen. Het vliegtuig ging van start en klom langzaam in rustige cirkels. Ik keek naar de hoogtemeter terwijl het vliegtuig 1500 meter bereikte en dacht: "Oh mijn god, ik ga dit echt doen."

Vandaag de dag, als je een vrije val wilt maken, kun je een tandemsprong maken vanaf 12.000 voet of meer, vastgebonden aan het harnas van een instructeur. Maar begin jaren '60 waren er geen tandemsprongen, en nieuwkomers mochten geen vrije val maken totdat ze eerst vijf statische lijnsprongen voltooiden. Dit zijn gecontroleerde sprongen waarbij de lijn van de parachute aan het vliegtuig is bevestigd, zodat de parachute automatisch wordt geopend als de springer valt. We gingen allemaal statische lijnsprongen maken.

Toen we op een hoogte van 2600 voet kwamen, direct boven de landingszone, gooide de springmeester een indicator naar buiten om de wind te meten. Dat is een gewicht met een kleine parachute erachter die de koers en snelheid van afdaling van een springer met een volledig geopende parachute benadert. Hoe ver de indicator buiten de dropzone valt, wordt het voor de springmeester duidelijk waar de springer aan de andere kant van het doel moet loslaten om de meeste kans te hebben om op het dropgebied te landen.

Binnen enkele ogenblikken liet de eerste springer zich uit de deur vallen, de 80 mph wind in. Hij hing daar op een armlengte afstand van mij ... en plotseling was hij weg!

Toen kreeg ik het teken dat ik aan de beurt was en ik wierp mezelf uit de deur. Ik was verrast hoe krachtig de wind was toen ik me stevig vasthield aan de metalen balk, terwijl ik tegelijkertijd de springmeester in de gaten hield die op de grond beneden stond. Plots zei hij: "Ga!" En ik liet los en ging weg.

Ik zou je graag vertellen over die eerste twee seconden voordat de parachute werd geopend, maar in werkelijkheid was mijn angstniveau zo hoog, dat ik er absoluut geen herinnering aan heb. Ik weet alleen dat toen de parachute openging, het vliegtuig vrolijk door ging en me in de lucht achter liet.

Dit was cool. Ik trok aan de pinnen en draaide eerst in de ene richting, dan de andere. Helemaal goed! Toen keek ik om me heen. Het licht was helder en zuiver, het centrum van Calistoga lag onder me met wijngaarden en huizen die zich uitstrekten zover het oog kon zien. Het was allemaal zo nieuw en opwindend dat ik niet dacht aan de gevaren: de watertorens, de telefoonlijnen, het openbare zwembad, de wijngaard met honderden houten palen die dreigend in mijn richting wezen. Het veld was in tweeën gesplitst door een hek, en het was kleiner dan wat was voorgeschreven, iets dat ik pas later leerde. Dat deed er allemaal niet toe. Ik voelde me helemaal 'at the top of the world' (waar ik natuurlijk ook was!).

Terwijl ik afdaalde, concentreerde ik me om mezelf in de wind te houden. Even leek het erop dat ik op een groot wit paard zou gaan landen in het veld. Maar op het laatste moment dreef ik langs het geschrokken paard, raakte de grond en deed een parachute-landingsval, de standaard voorwaartse worp die ik had geoefend in de springschool. Toen Doris en Jerry naar me toe renden, voelde het alsof ik net op de maan had gelopen.

De week daarna bleef ik me koesteren in de gloed van mijn overwinning. In mijn ogen was ik een heldhaftige kerel. Maar misschien was ik toch niet zo heldhaftig. Andere beginnende springers hadden haast om hun vijf vereiste statische lijnsprongen te voltooien en sommigen maakten twee sprongen per dag. Hierdoor konden ze hun statische lijnsprongen voltooien tegen het derde weekend en enkelen deden zelfs hun eerste vrije val. Daarentegen slaagde ik erin om mijn vijf statische lijnsprongen over een periode van zes weken te rekken.

Vervolgens brak er een korte periode van slecht weer aan. Ik reed verschillende keren naar Calistoga, maar de wind was te sterk voor beginnende springers en ik eindigde met het kijken hoe meer ervaren jongens hun vrije val maakten. Op dat moment begonnen mijn zenuwen af te nemen. Misschien had ik te veel tijd om erover na te denken. Misschien had ik mijn nieuwsgierigheid bevredigd en was de nieuwigheid aan het afnemen. Of misschien zat het rondhangen op een vliegveld bij de andere springers gewoon niet in een scène waarmee ik me identificeerde.

Wat de redenen ook waren, de vrije val begon zijn gloed te verliezen, mijn intentie nam af en toen begon mijn geest zich op de gevaren te concentreren. Toen de vrije val langzaam ophield mijn belangstelling te wekken, werd ik overvallen door beelden van een landing in een wijngaard of van richting veranderen en daardoor op een watertoren stuiten. Of zelfs het nieuws in de lokale kranten halen door mezelf te branden aan een elektriciteitsleiding of mensen te verwonden, wanneer ik zou landen in het zwembad. Stel dat de eerste parachute niet was geopend. Zou ik dan de tegenwoordigheid van geest hebben om de reserve te openen?

Hoe meer ik aan de gevaren dacht, hoe meer ik besepte dat ik het risico niet wilde nemen. Als ik gewond raakte om iets te doen waar ik niet zoveel om gaf, zou ik het mezelf nooit kunnen vergeven. En op een dag gaf ik, toen ik me erg onzeker voelde, mijn droom van de vrije val op.

WAT IK HEB GELEERD

Na verloop van tijd verdween het gevoel van teleurstelling, maar pas vele jaren later begreep ik de betekenis van deze ervaring met betrekking tot stotteren. Het had te maken met het zelfvertrouwen dat ik voelde wanneer ik iets deed wat ik echt wilde doen, en het zelfvertrouwen dat ik niet voelde als ik die verlangens ontbeerde. Zonder die overtuiging maakte ik me vooral zorgen over wat er mis kon gaan. Met een sterke intentie concentreerde ik me alleen op mijn doel.

Op de middelbare school waren mijn gevoelens voor mezelf zelden duidelijk, en onderdrukte ik mezelf altijd als ik in de klas moest presenteren of als ik naar een onbekende of autoriteit ging. Omdat ik nooit zeker was van mezelf, was ik zo gericht op wat ik dacht dat de andere persoon wilde horen, dat ik bang werd om mijn gedachten te uiten. Ik was bang dat ik niet goed genoeg was voor hen. Dit ondermijnde mijn gevoel van eigenwaarde.

Weten wat je leuk vindt en wilt, geeft je de moed om te handelen, en vooral om risico's te nemen. Toen ik in Calistoga mijn passie om te springen verloor, raakte ik mijn lef kwijt.

Hetzelfde gebeurde met mijn spraak.

HET BLOOTLEGGEN VAN HET GEHEIM

Hoe verander je dit in het vermogen om te vertrouwen? Eerst moet je uitzoeken wat er aan de hand is. Persoonlijke verandering vraagt om zelfobservatie, want zonder dat tast je in het duister.

Eén van de eerste observaties die ik deed over de relatie tussen moed, verlangen en mijn bereidheid om risico's te nemen, vond plaats rond mijn dertiende verjaardag. Mijn ouders maakten deel uit van de Hervormde Joodse tempel. Ik had eerder dat jaar besloten dat ik een 'bar mitswa' wilde hebben. Om eerlijk te zijn was ik niet erg religieus, maar anderen in mijn klas vierden hun 'bar mitswa', en ik denk dat ik deel wilde uitmaken van die meerderheid.

De diensten in onze tempel waren tamelijk seculier, vergeleken met de nabijgelegen joodse conservatieve tempel, en in plaats van Hebreeuws te studeren en te lezen uit de Thora, zoals mijn vrienden deden die behoorden tot de andere synagoge, was alles wat ik moest doen in mijn 'bar mitswa' het reciteren van een enkele alinea van getranscribeerd Hebreeuws.

Oh ja, er was nog een andere vereiste. Het was traditioneel dat de 'bar mitswa'-jongen de avond ervoor deelnam aan de vrijdagavonddienst, waar hij aan het einde van de dienst naar de preekstoel ging en de aankondigingen las. Zo gebeurde het dat ik de mededelingen voorlas van een blad dat me eerder was overhandigd.

"De mannen..... ..club ontmoet elkaar..... bij de te..... tempel ...volgende... ..dinsdagnacht om Zzzzzzzzzzeven p.m."

Het ging zo door, de ene pijnlijke minuut na de andere, totdat ik alle aankondigingen had voorgelezen. De schaamte en het gevoel alsof ik doodging toen ik met een rood gezicht van de kansel liep, staat nog steeds in mijn geheugen gegrift, een halve eeuw later.

Maar de volgende dag was mijn ervaring verrassend anders. Hoewel ik me zorgen maakte over hoe het zou gaan tijdens mijn korte speech in het Hebreeuws, ging het zonder problemen. Ik had er helemaal geen moeite mee.

Ik heb die dag iets opgemerkt dat in latere observaties weer naar boven kwam. Ik merkte dat als iets kort was om te onthouden, zoals een alinea, en als ik het herhaaldelijk kon lezen, totdat het een deel van mij was geworden, zodat ik het voelde en het 'bezat' en het wilde uiten, dan was de neiging om te blokkeren minder aanwezig. Op dat moment verbaasde dat me. Later begon ik te begrijpen waarom dit zo was.

Als ik iets repeteerde totdat het bekend was, maakte ik er deel vanuit, en voelde ik me volledig gegrond. Ik wist en geloofde in wat ik te zeggen had. Ik voelde me gehecht aan de woorden. Er was geen ambiguïteit, geen ambivalentie.

De vraag die ik 20 jaar later stelde, was: "Waarom voelde ik niet dezelfde geaardheid en zelfvertrouwen als ik spontaan sprak?"

Uiteindelijk had ik het door. Spontaan spreken houdt twijfel en onzekerheid in; en ik vond het moeilijk om te spreken met volledige overtuiging, omdat ik nooit wist wat ik geloofde en of het wel of niet juist was. Met gerepeteerd materiaal kwam mijn gevoel van overtuiging door herhaling. Ik kon spontaan zijn in mijn presentatie, omdat ik al de woorden had goedgekeurd, gezuiverd en doorgelicht. Ik raakte gehecht aan die woorden. Ik had ze als mijn eigendom opgeëist. Ik hoefde me geen zorgen te maken over of het wel goed was. Er was zekerheid. Dat is één van de redenen waarom mensen niet stotteren als ze zingen. Alles - de woorden, het doel, de emotionele expressie - is allemaal van tevoren uitgewerkt.

Ik vind dit probleem overwegend terug in de wereld van het stotteren. Degenen die stotteren praten over de angst om afgewezen te worden. We groeien op met het idee om vooral geaccepteerd te worden, dat het, als we niet worden geaccepteerd, het een overlevings-issue wordt. Om dat op het spel te zetten, houdt een risico van afwijzing in en een psychische dood.

Mezelf vertrouwen om spontaan te spreken en los te laten, leek op het uit het vliegtuig springen en er niet zeker van zijn dat de parachute zou openen. Zonder de overtuiging dat ik mijn ding deed en het correct deed, kon ik gewoonweg het risico niet nemen.

TOP-PERFORMERS GEVEN DE BEWUSTE CONTROLE OP

Dat brengt ons bij het centrale uitgangspunt van dit essay - de factor die zich door alles heen weeft waarover we hebben gesproken.

Dat is de zaak van het vertrouwen.

Om iets vloeiend te doen, moet je bewuste controle opgeven en gewoon vertrouwen. Je laat los en vertrouwt.

De student van het Zen-boogschieten moet pijl na pijl op het doel schieten, vertrouwend dat als hij de instructies van de meester opvolgt en de juiste techniek en vorm toepast, dat de pijlen uiteindelijk hun doel zullen raken. Hij moet het doen zonder na te denken en zonder enige moeite om bewust te controleren wat hij doet. Hij moet duizenden en duizenden pijlen op het doelwit schieten tot de innerlijke manager, het mysterieuze 'het' het overneemt en zijn inspanningen leidt.

Iedereen die een hoge mate van vloeiendheid bereikt, zoals de
koorddanser op het schuine koord

Olympische turner

trapeze-artiest

skiër die bergafwaarts gaat

concertpianist

prima ballerina

jongleur

acteur

kalligraaf

autocoureur

aikido meester

motiverende spreker

student van Reading Dynamics

moet een houding van vertrouwen aannemen. Ze doen er alles aan om hun vaardigheden onder de knie te krijgen, en op een gegeven moment geven ze de bewuste controle op en vertrouwen ze gewoon. Ze moeten vertrouwen, omdat de complexiteit van wat ze proberen te doen, en het niveau waarop ze willen presteren, buiten hun vermogen ligt om het bewust te controleren.

Als de koorddanser zelfs maar aan zijn voeten denkt, kan hij zijn evenwicht verliezen.

De concertpianist die obsessief zijn vingers stuurt, kan uiteindelijk over de toetsen struikelen.

De aikidomeester die nadenkt over wat hij moet doen als zijn tegenstander toeslaat, kan zijn focus en de wedstrijd verliezen.

De professionele acteur die zich zorgen maakt over het onthouden van zijn tekst, levert waarschijnlijk een houterige uitvoering op. Zijn focus verschuift van 'Hoe wil ik' naar 'Kan ik het doen?'

Om al deze taken met succes uit te voeren, geeft de beoefenaar de controle over aan een hogere macht. Hij controleert niet langer wat hij doet. Zijn intentie regelt wat hij doet. Om al deze vaardigheden vloeiend uit te voeren, moet hij erop vertrouwen dat door spontaan zichzelf te zijn, door zichzelf te verliezen, de klus geklaard wordt.

LEREN OVER DE OPMERKELIJKE MOGELIJKHEDEN VAN DE GEEST

Het was oktober 1968. Ik zat in de kappersstoel in de Ambassador Health Club op Sutter Street in San Francisco, en bekeek het nieuwste nummer van Sports Illustrated, toen ik een artikel tegenkwam dat mijn aandacht trok. Het artikel was getiteld 'Shooting by Instinct' en het beschreef Lucky McDaniel, een jonge 33-jarige instructeur uit Upson County, Georgia, die iemand kon leren een schutter te worden in iets meer dan een uur. Martin Kane, de auteur, begon met te beschrijven hoe iemand meestal de kunst van het schieten benaderde.

'De meeste vaardigheden stellen je in staat om een bepaald vaardigheidsniveau te bereiken door bewuste controle. Schieten op een schietschijf is een goed voorbeeld. Je kijkt naar het doel. Je ademt rustig. Je ogen bewegen over het doel heen en weer. Je vindt het onmogelijk om het weifelende zicht te beheersen, maar je hoopt dat je een ritme kunt ontdekken dat je in staat stelt om de kogel op het juiste moment af te schieten. Je probeert daarom de aarzelende blik, het kloppen van je hart, de buitengewone turbulentie van je zachtste ademhaling te timen. Als je denkt dat je alles in het ritme hebt, haal je niet de trekker over. Je drukt het zo zachtjes in en zorgt ervoor dat je je adem inhoudt. Je probeert het overhalen van de trekker zo te timen, dat de kogel wordt afgeschoten tussen twee hartslagen in.'

Dat klonk als de manier waarop ik mezelf voorbereide om te spreken. Maar Lucky McDaniel had een andere aanpak. Hij noemde het 'instinctief schieten' en het leverde vrijwel ongelooflijke resultaten. In het artikel vertelde Kane dat ...

'... hij leerde me, in ruim een uur, om zo nauwkeurig te schieten dat ik snel kruipende kevers en in de lucht geworpen centen raakte met een BB [pellet] wapen, vrijwel zonder te missen De eerste keer dat ik ooit met een pistool vanuit de heup schoot, kon ik een dennenappel op de weg raken, op een afstand van ongeveer 20 voet, zes keer van de zes.'

Voor een te beheerst persoon als ik was dit verwant aan ketterij. Hoe kan iemand leren om dit te doen? Het artikel ging door.

'...voor een student van de Lucky McDaniel-methode ('The Lucky McDaniel System of Muscular Coordination and Synchronization Between Eyes and Hands') is zorgvuldigheid niet onbelangrijk. Een echte McDaniel-volgeling zal zo ver gaan dat de merken van zijn wapens worden verwijderd, omdat ze hem afleiden. Hij zal het geweer of pistool zo natuurlijk richten zoals hij een vinger kan richten, net zoals goede schutters dat doen: als hij kijkt naar wat hij wil raken en zonder rekening te houden met het kantelen van zijn wapen of de toestand van zijn ademhaling, haalt hij de trekker over. Dat is alles. Hij raakt het doelwit, dat misschien een vliegend muntstukje of een Alka-Seltzer-tablet is die Lucky in de lucht gooide.'

Tegen die tijd sloeg ik vol ongeloof de bladzijden om. Voor iemand die het moeilijk had gevonden om gewoon los te laten en te spreken, ging het idee om impulsief te schieten, met zulke resultaten, mijn ervaringsgebied te boven. Even later in het artikel beschreef Kane de manier van lesgeven van McDaniel.

'De manier van instructie van Lucky is een wonder van eenvoud. Er is eigenlijk heel weinig instructie, want Lucky wil de geest van de leerling niet belemmeren met remmingen.

De leerling krijgt een BB-pistool en vertelt dat hij het een paar keer moet schieten zonder doel. Hij wordt gevraagd of hij de kogel het loop heeft zien verlaten. Als hij Lucky tevreden heeft gesteld dat hij het echt heeft gezien, mag de leerling schieten op voorwerpen die Lucky in de lucht gooit; hij staat aan zijn rechterkant met een halve stap naar achteren. Praktisch het enige advies dat hij krijgt, is om het geweer tegen zijn kaak te houden [breng het pistool naar de kaak] om naar het voorwerp te kijken zonder de loop te zien.

"Aan je kaak en schiet", vertelt Lucky de leerling terwijl hij het eerste doelwit opwerpt, een vrij grote ijzeren ring, iets groter dan een zilveren dollar.

De leerling mist het helemaal.

"Waar is de BB gebleven?" vraagt Lucky.

De leerling zegt dat hij het schot onder het doel zag komen.

"Dat klopt," zegt Lucky en hij gooit het voorwerp weer omhoog. "Aan je kaak en schiet". De leerling mist opnieuw, en wordt gevraagd waar de BB ging en opnieuw zegt hij dat het onderdoor ging. Lucky is het ermee eens dat dat zo was. Maar op de vierde of vijfde misser kan een leerling zeggen dat hij de BB over het doelwit zag gaan.

“Nee”, zegt Lucky resoluut. “Het gaat er nooit overheen. Je zult nooit missen door erover heen te schieten. Probeer er nu overheen te schieten en je raakt hem.”

De leerling probeert over het voorwerp heen te schieten. Hij raakt het. Op dat moment wordt het een schampschot. Kleinere en nog kleinere ringen worden in de lucht gegooid en de missers worden zeldzaam. Uiteindelijk raakt de leerling ringen zo klein als een muntje en kan hij zelfs de boven- of onderkant raken, zoals gevraagd door Lucky.

Dit gebeurt binnen een paar minuten, meestal minder dan een half uur. Gedurende die tijd is de schutter erg druk bezig. Lucky geeft hem geen tijd om na te denken over wat hij doet, geen tijd om te theoretiseren, geen tijd om zich in te spannen. Doelwitten worden snel achter elkaar gegooid, terwijl Lucky een suggestie-patroon bijhoudt dat vrijwel impliceert dat dit zowat de slimste leerling is die hij ooit heeft onderwezen. De leerling is geneigd om dat ook te denken.

Na het opbouwen van deskundigheid met het BB-pistool, gaat de schutter over op de .22-geweer. De routine is vrijwel hetzelfde, behalve dat het doelen kunnen zijn van kleine kleiduiven tot houtskool-briketten, die beide uiteen kunnen vallen wanneer ze door een kogel worden geraakt. Het is bijna nooit moeilijk om de overstap naar de .22 te maken. De schutter heeft nu een diepgeworteld vermogen om weerstand te bieden aan de verleiding om te richten. Hij kijkt alleen naar het doelwit, haalt de trekker over wanneer hij op de een of andere manier voelt dat hij goed richt. Dit is een heel duidelijk gevoel, maar moeilijk te beschrijven. Het is een gevoel van empathie met het doelwit. Het tot stand brengen van dit 'gevoel' is het voornaamste grondbeginsel van de leer van Lucky.’

Wat bij me opkwam, is dat kinderen zo leren spreken. Als er geen angst is om te haperen of fouten te maken, of als ze niet per ongeluk in slechte spraakgewoonten terechtkomen, volgen ze een gedachteloos proces van proberen, falen en opnieuw proberen totdat een of ander innerlijk proces de controle overneemt. En zie, ze beginnen woorden te produceren. Kane vervolgt:

“Een reden om te zien dat de BB het geweer verlaat, zegt Lucky, is dat hij wil dat de leerling leert om zich te concentreren op een enkel object zonder naar al het andere rondom hem heen te kijken”.

"Ik zeg dat hij het wapen rustig tegen zijn kaak moet houden, en niet dat hij zijn kaak op de normale manier tegen het pistool moet duwen," legt hij uit. "Zodra hij begint met schieten, weet ik wat hij verkeerd doet. Er zijn duizend dingen die hij verkeerd kan doen. Maar ik ga hem niet opjutten. Je moet hem vertrouwen geven, anders zal hij zich inspannen. Ik vertel hem dat hij het doelwit zal raken en meestal heb ik gelijk. Als hij te hoog schiet, wijs ik niet naar waar hij moet schieten. Ik gooi de objecten en wijs terwijl ik ze gooi. Ik houd dit gestaag vol, zodat hij erin meegaat. Dan blijf ik het doel verplaatsen, dus we zullen niet op één doelwit focussen.

"Dit is instinctief schieten en het wordt heel gemakkelijk".’

Vergelijk deze methode van schieten met de eerste methode die in dit gedeelte wordt aangehaald, waarbij de schutter bewust elke factor probeert te beheersen. Voor mij rikt de eerste naar een precieze vloeiendheidstechniek, waarbij de persoon probeert elk aspect van zijn of haar spraak bewust te beheersen. Het verschil tussen de twee methoden is dat de tweede manier van functioneren vloeiend is. Het stroomt gewoon. De eerste is niet vloeiend, hoewel er misschien geen spraakblokkades zijn. Vloeiendheid gaat niet over het ontbreken van blokkades. Het gaat over het hebben van flow.

Om flow te creëren, is het enige wat de spontane schutter en de spontane spreker moeten hebben is vertrouwen.

Je moet vertrouwen op iets dat je niet kunt voelen of aanraken of dat je bewust kunt controleren, precies waar wij, als mensen die stotteren en blokkeren, moeite mee hebben om te doen.

Terwijl je kunt leren om met een geweer op de "traditionele manier" te schieten door bewuste controle uit te oefenen en aanvaardbare resultaten te krijgen, is vloeiend en expressief spreken een zeer complex proces dat vraagt om op een intuïtief niveau te werken.

Eenvoudig en duidelijk, je kunt je spraak niet nauwkeurig beheersen en het vloeiende gevoel ervaren. Er zijn gewoon te veel processen die gelijktijdig moeten worden gecoördineerd. Om de woorden gemakkelijk te laten vloeien, moeten ze worden beheerst door je intentie, je onderbewustzijn, of wat de zenmeester je 'het' zou noemen. Dit is hoe de show verloopt.

Wanneer je opzettelijk jouw spraak probeert te controleren, bemoei je je met een spontane handeling en breekt de vloeiendheid af. Je kunt misschien zonder stotteren praten, maar veel mensen die ik in de loop der jaren heb ontmoet, mensen die geprobeerd hebben hun spraak te controleren, eindigen met het opgeven van de vloeiendheidstechniek die ze onlangs hebben geleerd. Ze hebben allemaal dezelfde reden om het op te geven.

"Natuurlijk kan ik zo praten", zeggen ze, "maar als ik dat doe, heb ik gewoon niet het gevoel dat ik mezelf ben."

Nou, dat is geen verrassing. Zelfexpressie is een spontane daad. Het gaat om subtiele veranderingen in timing, volume, tonaliteit en dergelijke. Je kunt dit niet bewust beheersen en je volledig vrij voelen.

Als je jezelf niet vertrouwt om spontaan te zijn ... als je je niet kunt overgeven aan het moment ... als je een conflict hebt binnen je intenties ... als je de vaardigheid niet kunt oefenen en dan de oefening vergeten en gewoon de vaardigheid uitvoeren ... is de interferentie waarschijnlijk om je zelfbewustzijn te activeren. En je begint terug te trekken.

Om echt vloeiend te zijn, moet het spreken intuïtief worden uitgevoerd, net zoals het dynamisch lezen intuïtief moet worden uitgevoerd. En gymnastiek. En lopen op een hoog koord. En Aikido. En een muziekinstrument bespelen. En alle andere vaardigheden die prestatie op het hoogste niveau vereist, alleen om ze op de juiste manier te doen.

Dat is voor mij wat vloeiend is.

HOE VERKRIJG JE VLOEIENDHEID?

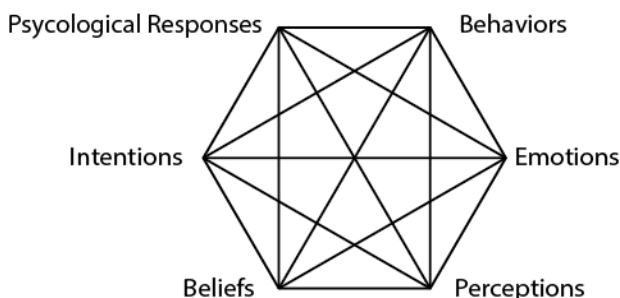
In 1985 bereidde ik me voor op een lezing op de eerste nationale conventie van de National Stuttering Association. Ik wilde komen met een paradigma voor stotteren dat alles omvatte wat ik had ontdekt over het probleem en over hoe ik in staat ben geweest om het te laten verdwijnen.

Na jaren van persoonlijke groei-programma's begreep ik stotteren, niet alleen als een spraakprobleem, maar als een systeem waarbij ikzelf betrokken was - een interactief systeem dat bestond uit minstens zes essentiële componenten: gedrag, emoties, percepties, overtuigingen, intenties en fysiologische reacties.

Dit systeem kan worden gevisualiseerd als een zeskantig figuur - een stotter hexagon, waarin elk punt van de zeshoek mee doet en wordt beïnvloed door alle andere punten. Het is de dynamiek, van moment tot moment interactie van deze zes componenten die het homeostatische evenwicht van het systeem handhaaft en dat maakt het zo moeilijk om te veranderen.

Dit model legt uit waarom je niet zomaar naar een therapeut kan gaan, aan je spraak gaat werken en dat dat vervolgens blijvend zal zijn. Om een blijvende verandering te maken, moet je het systeem wijzigen dat de manier waarop je spreekt ondersteunt.

Kortom, om je spraak te veranderen, moet je zelf veranderen.



Ik vond de Hexagon een bruikbaar concept omdat het de vraag beantwoord of een spraakblokkade emotioneel of fysiek of genetisch of omgevingsgebonden was. Zoals je in dit paradigma kunt zien, is stotteren/blokkeren geen of/of probleem, maar eerder een systeem dat de voortdurende interactie van al deze factoren impliceert. Blokkeren is aan emotionele-, fysieke-, perceptuele-, genetische- en omgevingsfactoren gebonden. Elk punt kan op de andere punten een negatieve of positieve kracht uitoefenen.

Dus, in een systeem waar de meeste punten je vermogen om te vertrouwen en voor jezelf op te komen niet ondersteunt, is de kans klein dat winst in vloeiendheid of het gemak van zelfexpressie blijvend zal zijn. Aan de andere kant, als je winst hebt gemaakt rondom de Hexagon, dan zal dit je vloeiendheid ondersteunen, omdat je niet alleen je spraak veranderd hebt, je hebt het systeem veranderd dat opdracht gaf jezelf te onderdrukken.

Alleen door het systeem te veranderen, kun je echte, ongeremde, spontane, gedachteloze vloeiendheid creëren.

Helaas hebben veel therapieprogramma's een strategie waarin de focus bijna geheel ligt op het creëren van opzettelijke, fysieke spreekvaardigheid. Dit kan leiden tot gecontroleerde vloeiendheid, maar het creëert in feite een mindset die werkt tegen spontane vloeiendheid. Het weerhoudt je ervan om ooit het gevoel van vloeiendheid te ervaren, dat ongecontroleerd, spontaan en expressief is.

Dus wat heb ik gedaan om spontaan vloeiend te worden?

Ik kon mijn fysiologische gestel niet veranderen. Dat was een gegeven. Het was gecodeerd in mijn genen. Hoe ik reageerde op stress en hoe snel ik overstapte op een vecht- of vluchtreactie stond vast.

Wat niet vast lag, was hoe ik mijn ervaringen kaderde.

Als ik een situatie niet in crisistermen in zou kaderen, zou ik niet zo geneigd zijn om crisisbeheersende strategieën (blokkades) te initiëren.

Ik heb mijn overtuigingen veranderd, niet alleen over mijn spraak, maar over mezelf en over andere mensen. Dit veranderde op zijn beurt hoe ik mijn ervaringen van moment tot moment waarnam.

Ik loste het conflict wat betreft mijn intenties - conflicten die mijn verlangen om te spreken en tegenhouden tegelijkertijd bleken te voeden.

Ik heb geleerd om meer op mijn gemak te zijn met mijn emoties.

Ik begreep beter wat ik fysiek deed als ik blokkeerde en leerde de spieren te ontspannen die de blokkade veroorzaakten.

In de loop van tijd heb ik veel veranderingen aangebracht. Ik oefende om voor anderen te spreken. Ik heb geleerd assertief te worden. Ik vond het prettig om te zeggen wat ik voelde. Ik veranderde hoe ik mijn ervaringen kaderde. Uiteindelijk loste ik mijn stotersysteem op en alles bij elkaar stopte ik helemaal met denken aan stotteren.

Heel geleidelijk bouwde ik een systeem op waarin spontane vloeiendheid en zelfexpressie synoniem waren.

SAMENVATTING

Hoewel je het misschien niet beseft, functioneer je al je hele leven op een intuïtieve manier.

Toen je voor het eerst leerde lopen, concentreerde je je op het ene been vóór het andere.

Toen, op een dag, deed je het instinctief.

Evenzo, toen je voor het eerst probeerde te fietsen, had je moeite met je balans. Je hield je vast, vertrouwde op je zijwieltjes en trapte bij elke gelegenheid op de rem. Plotseling kwam het op een dag allemaal samen. Je had je evenwicht gevonden en het vertrouwen opgebouwd om los te laten en te trappen - genietend van een fietsritje.

Bij het leren autorijden richtte je je aanvankelijk obsessief op de voetpedalen, het stuur, jouw positie op de weg, de andere auto's. Je was je overdreven bewust van voetgangers op oversteekplaatsen. Na een tijdje ontspande je, werd het autorijden automatisch ... en vloeiend.

In de Reading Dynamics, Lucky McDaniel, skydiving en bar mitswa verhalen, zagen we dat het ontwikkelen van vloeiendheid in een complexe vaardigheid behaald wordt door

- een duidelijke intentie hebben
- gedachteloze herhaling zonder aandacht voor consequenties
- het vertrouwen in jezelf en in het proces ontwikkelen.

Maar als het ging om het beheersen van spraak, liep er iets mis. We hebben ergens ons vertrouwen verloren. We begonnen onszelf in te houden.

Gedurende dagen en weken en maanden had het inhouden dat we tientallen keren per dag oefenden consequenties. We struikelden. We worstelden. We ontwikkelden onbewuste vermijdingspatronen. Deze leidden tot gevoelens van hulpeloosheid en een stortvloed van negatieve overtuigingen en gedragingen. Uiteindelijk zijn we gestopt met geloven dat we onze spraak konden vertrouwen, anderen, zelfs onszelf.

Het laatste wat ik jou hierover wil zeggen is dit. Het is geweldig om hard te werken om jezelf te ontdoen van slopende spraakblokkades. Maar simpelweg een afwezigheid van blokkades hebben (dat wil zeggen: vloeiendheid tegen elke prijs) is misschien niet waar je naar op zoek was. Wat voor de meesten van ons het ultieme doel lijkt, is het vermogen om onszelf, authentiek en expressief, te zijn. Om het gevoel van ware vloeiendheid te veroveren, moeten we eerst het gevoel van vertrouwen herwinnen.

Referenties

Gallwey, T. (1979) *The inner game of tennis*. New York: Bantam Books

Green, B. & Gallwey, T. (1987) *The inner game of music*. New York: Pan Books

Herrigel, E. (1989) *Zen in the art of archery*. New York: Vintage Books

Sightless in Georgia:
Lucky McDaniel teaches instinct shooting, *Sports Illustrated*, 26:5, January 9, 1967

EEN OVEREENKOMST MET GOLF

door Jake Dean

[Als je je ooit hebt afgevraagd of het blokkeergedrag van stotteren aanwezig is in andere performance-activiteiten, zou dit golfverhaal van Jake Dean je moeten overtuigen. Toen ik dit ontving, was Jake eerstejaarsstudent aan de Cornell University in Ithica, New York. - JCH]

Hallo, ik ben een eerstejaarsstudent op Cornell en ik heb ongeveer zes jaar lang een probleem gehad met het blokkeren van mijn spraak. Ik heb je artikel gelezen en het was echt op mij van toepassing.

Ik werk nu samen met een aantal counselors op de campus om vooruitgang te boeken. Als ik alleen ben (zoals het geval is bij veel mensen die stotteren) is alles goed, maar op het moment dat ik met mensen moet praten, wordt het allemaal lastig, net als het incident wat je overkwam en waar je het over had toen je in San Francisco was, behalve dat mijn incidenten niet af en toe voorkomen. Ze zijn de hele dag aan de gang.

Het is niet erg opvallend voor andere mensen, maar het frustreert me. Ik kijk vooruit naar woorden die ik ga zeggen, en als ik dat doe, blokkeer ik. Maar iets heel interessants is dat mij precies HETZELFDE overkwam met mijn golfslag.

Ik begon competitief te spelen op 12-jarige leeftijd en begon me zorgen te maken over het resultaat van elke slag. Ik ontwikkelde de gewoonte om naar de bal toe te gaan en te focussen, maar was niet in staat de club op te heffen. Het voelde alsof mijn armen bevroren waren en helemaal niet konden bewegen.

Uiteindelijk verminderde dat gevoel, en kon ik de slag ternauwernood afmaken, maar ik speelde niet volledig mijn potentieel.

Een ander interessant punt is dat als er geen bal was, ik zondermeer kon slaan, wat ongeveer overeenkomt met het feit dat ik zonder blokkades kan spreken als er geen mensen in de buurt zijn.

In de lente van mijn laatste jaar op de middelbare school ging ik naar de driving range en zei tegen mezelf: "Wow, het doet er nu niet meer aan toe," omdat ik wist dat ik niet ging golfen in competitie. En die gevoelens stopten onmiddellijk. Ik kon nu mijn gedachten beheersen en kiezen waar ik aan wilde denken.

Ik heb die blokkade dat gehele jaar niet gehad. Dat was behoorlijk opmerkelijk omdat het zes jaar lang tijdens iedere slag gebeurde. Ik denk echt dat er een verband is met dat en mijn stotteren.

OBSERVATIES

door Helen Vyner

Ik heb lang gedacht dat ik over het stotteren heen was dat mij 46 jaar heeft geplaagd. Ik had hard gewerkt aan het gebruik van een ademhalingstechniek (ontwikkeld door het McGuire-programma) waardoor ik mijn blokkades kon beheersen. Bovendien had ik heel hard gewerkt aan het veranderen van mijn denkwijze, of zoals John Harrison het noemt de Stotter Hexagon.

Ik voelde me terecht trots op alles wat ik had bereikt. Ik vertrouwde erop dat ik mijn woorden kon uitspreken, zelfs als ik me gestrest voelde of een moeilijke situatie moest verwerken. Mijn nieuw gevonden zelfvertrouwen en eigenwaarde stelde me in staat rollen op me te nemen die ik nooit had kunnen dromen, van het voorzitten van vergaderingen tot het doen van vrijwilligerswerk met jongeren tot het argumenteren en debatteren over mijn standpunt en tot om zonder angst een spreeksituatie in te gaan.

Om mijn comfortzone uit te breiden, ging ik zelfs naar een dramaworkshop (iets wat ik nooit zou hebben gedaan als een persoon die stottert), en op een avond manifesteerden al mijn oude angsten zich in een mega-spraakblokkade.

Even een stukje achtergrond. Hoewel ik mezelf als iemand beschouwde die geen probleem meer had met haar spraak, voelde ik toch dat er ruimte was voor verbetering. Niet met mijn spraak als zodanig, maar met het feit dat ik niet echt los kan laten. Dus een drama workshop, gericht op improvisatie, leek het antwoord. En hoewel ik niet echt van de ervaring genoot, was elke sessie een uitdaging en kwam ik altijd weg met een goed gevoel over wat ik had bereikt.

Op een avond werd ons door de leraar gevraagd om in groepen van vier te splitsen. Ze gaf ons een schets voor een korte scène en we moesten de inhoud bedenken. Onze groep besprak hoe we de scène moesten spelen en verschillende mensen deden suggesties, waar ik me niet prettig bij voelde. Maar omdat ik geen alternatief had, voelde ik dat ik geen andere keus had dan mee te gaan in wat de groep uiteindelijk had bedacht.

Het probleem was dat ik het scenario niet leuk vond. Hoewel ik had afgesproken om er in mee te gaan, had ik niet het gevoel dat het mijn keuze was. Bovendien castten ze me uit als een tv-verslaggever, een rol die ik niet wilde en die ik moeilijk te identificeren vond.

Om het samen te vatten, begon een van onze groep, een tamelijk spraakzaam en overweldigend lid, mij te dicteren hoe hij wilde dat ik mijn rol speelde. Ik voelde me niet gegrond, deels omdat ik niet echt begreep wat er werd verwacht. Ik voelde dat de rol mij was opgedrongen. Ik sprak me niet uit. En het meest verwarrende vond ik dat ik mezelf blokkeerde.

De volgende paar dagen begon ik te begrijpen wat er was gebeurd. Ik besepte dat ik voor een moment in mijn oude denkwijze was teruggevallen en mijn kracht verloren had. Ik was overstuurd omdat ik die ervaring heel lang niet had gehad en alle pijnlijke gevoelens kwamen terug die ik als PDS had ervaren. Ik dacht ook dat ik mijn vrijheid van spraak zou verliezen en weer zou gaan stotteren (wat overigens niet gebeurde).

Kortom, ik was terug gegleden in de rol van een kind dat gedwongen werd om anderen te plezieren, het kind dat stotterde en blokkeerde.

Maar merkwaardig genoeg was de enige emotie die ik niet ervoer verlegenheid. Vroeger had ik mezelf ervan langs gegeven en mezelf afgevraagd wat iedereen van me dacht. Dachten ze dat ik stom was? Zouden ze me nog steeds mogen? Zouden ze weer met me willen werken? Ik besepte dat ik die weg niet hoefde te volgen, en dat was een geweldige zelfontdekking.

Toen het eenmaal duidelijk voor mij werd wat ertoe geleid had om te blokkeren, voelde ik me echt opgetogen. Verheugd omdat het een geweldige leerschool was die me in staat stelde om de soorten problemen te begrijpen die al vele jaren achter mijn spraakblokkades lagen.

Ik vond het een echt positieve en verhelderende ervaring.

HOE IK DOOR MIJN GOLFSPEL STOTTEREN ONTWIKKELDE

Drie jaar na het doorlopen van het McGuire-programma vond ik mezelf behoorlijk vooruitgegaan. Ik vertrouwde erop dat ik elke spreesituatie kon ingaan zonder de angst om te gaan stotteren, en in werkelijkheid blokkeerde ik zelden. Totdat ik ging golfen.

Ik had me ingeschreven voor een cursus bij een professional en tot mijn verbazing ontdekt dat het spel veel moeilijker en frustrerender was dan ik me ooit had kunnen voorstellen. Op dat moment gebeurde er iets vreemds.

Beetje bij beetje besepte ik dat mijn stotteren, waar ik zo hard aan gewerkt had en zo succesvol had overwonnen, opnieuw was opgedoken. Niet op een dramatische manier - er waren geen grote blokkades - geen uiterlijke tekenen van een worsteling - maar soms was mijn spraak niet zo soepel als die was geweest. Als gevolg hiervan begon het vertrouwen waarmee ik elke spreesituatie tegemoet trad zeer geleidelijk te verminderen.

In eerste instantie dacht ik dat het slechts een van die dingen was - dat ik misschien harder aan mijn spreken moest werken - meer gedisciplineerd moest zijn in de ademhalingstechniek dat mijn standaard was geworden. Of misschien moest ik mezelf in meer uitdagende spreesituaties plaatsen.

Maar diep vanbinnen dacht ik niet dat dit het echte probleem was.

Langzamerhand begon ik te analyseren wat er gebeurde. Hoewel ik mijn Hexagon met succes had veranderd in relatie tot hoe ik me voelde over mezelf en mijn spraak, realiseerde ik me dat wanneer ik met deze geheel nieuwe uitdaging werd geconfronteerd - een uitdaging die totaal geen verband leek te houden met spraak - alle kenmerken die ik als een PDS had vertoond, in een ander gebied opnieuw naar voren waren gekomen.

Hoe ik met golf presteerde, werd erg belangrijk voor me. Net zoals ik mezelf niet wilde laten zien toen ik stotterde, wilde ik mezelf nu niet laten zien op de golfbaan. Net zoals ik me zorgen maakte over wat anderen van me dachten toen ik stotterde, maakte ik me nu zorgen over wat anderen van me zouden denken als ze me op de golfbaan zagen stuntelen.

Hoewel ik rationeel wist dat mijn stotteren niet van belang was voor anderen, kon ik dat emotioneel niet accepteren. En ook, hoewel ik rationeel wist dat het niemand veel kon schelen hoe ik golfde (golfers zijn veel te veel bezig met hun eigen spel om zich om iemand anders te bekommeren), dat kon ik niet accepteren. Ik was overweldigd door dezelfde gevoelens van imperfectie waarmee ik worstelde toen ik stotterde. Ik voelde precies hetzelfde.

Net zoals ik boos werd en op mezelf schold als ik stotterde, werd ik boos en kon mezelf wel voor m'n kop slaan als ik een slechte ronde golf speelde. Ik concentreerde me uitsluitend op prestaties. Ik had er alles aan gedaan om geen slechte indruk te maken. Omdat ik zo bang was om te 'falen', stond ik mezelf niet toe om vrijuit te gaan. Ik heb mezelf geen vrijheid gegeven.

Kortom, ik hield me in.

Als gevolg daarvan ontwikkelde ik een "golf-stotter"! Ik had golfblokkades in plaats van spraakblokkades!!

Nu dat ik me realiseer wat er aan de hand was, zijn er twee dingen gebeurd. Ten eerste ... hallelujah! Mijn golf is verbeterd. Loslaten en plezier maken op de golfbaan, niet alleen gericht op prestaties, heeft mijn spel verbeterd. Ik denk niet dat Tiger Woods zich nog ergens zorgen over hoeft te maken - maar kijk eens, wat een plezier!

Het tweede punt is dat mijn spraak terug is naar het niveau van waar het was. Hoewel het natuurlijk niet mijn spraak is die terugkomt naar waar het was, is het mijn zeshoek die wederom goed in balans is.

Ik kende de theorie. Ik kende het concept van de zeshoek, maar de realiteit was veel moeilijker te begrijpen - dat mijn uitvoering een weerspiegeling is van mijn hele zelf: hoe ik denk, waarneem, voel en geloof. Ik had nooit gedacht dat er een verband was tussen het golfspel en mijn spraak.

Nu weet ik dat het er is.

WEERSTAND TEGEN VERANDERING

Maryanne's verhaal

Tijdens mijn eerste 10 jaar in het National Stuttering Project woonde ik regelmatig de week-bijeenkomsten van het San Francisco-deel van de NSP bij. Deze bijeenkomsten, meestal gehouden in het appartement van uitvoerend directeur John Ahlbach, waren een soort vorming voor de verscheidenheid van mensen die deel uitmaken van de stottergemeenschap.

In die tijd hadden we een vaste kern van mensen die genoten van de kameraadschap en de mogelijkheid om te praten in een ontspannen, prestatievrije omgeving, en ze misten bijna nooit een bijeenkomst. Er kwamen ook mensen die sporadisch aanwezig waren, maar die desondanks bij de club bleven. Dan waren er nog anderen die San Francisco bezochten en wilden langskomen om een paar vriendelijke gezichten te zien. En ten slotte hadden we een groot aantal vaak wanhopige mensen die over ons hadden gehoord en die kwamen opdagen omdat ze dachten dat we De Magische Pijl hadden. Ze waren onveranderlijk teleurgesteld en binnen een maand waren ze meestal verdwenen.

Iemand uit de beginperiode die ik me nog levendig herinner was Maryann, een vaste bezoeker van de bijeenkomsten. Maryann was een verlegen, teruggetrokken vrouw van in de dertig met een matig stotterprobleem. Wanneer Maryann blokkeerde, opende ze wijd haar mond als ze geruisloos probeerde het gevreesde woord naar buiten te persen. Maryann was lerares in het basisonderwijs, en ik vermoed, een goede. Ze was getrouwd en had een paar kinderen; ze was buitengewoon aardig en zorgzaam en leverde als vaste deelnemer veel bij aan de geest en het welzijn van de groep.

Hoewel Maryann meestal deelnam aan het informele gesprek van de groep, slaagde ze erin elke gelegenheid te ontlopen om bij de bijeenkomst het woord te voeren. Om die reden was ik benieuwd of Maryann uit haar comfortzone zou komen door voorzitter van de avond te worden. Uiteindelijk hebben we haar ertoe kunnen brengen om die rol voor de volgende week op zich te nemen.

Ons standaard programma was bedoeld om mensen die stotteren op hun gemak te stellen en in staat stellen hun vertrouwen op te bouwen in spreesituaties. De eerste helft van de bijeenkomst was gereserveerd om ervaringen te delen. Had iemand een slechte ervaring gehad die onschadelijk kon worden gemaakt? Heb je interessante inzichten gekregen? Dat waren het soort onderwerpen waar we het over hadden.

De tweede helft van de bijeenkomst was gereserveerd om te spreken. Het format vereiste dat iedereen een onderwerp opschreef om over te praten en het vervolgens in een hoed deponeerde. De hoed werd doorgegeven en iedereen trok het onderwerp van iemand anders eruit.

Praten over het onderwerp was niet verplicht, maar we moedigden mensen aan om hun zelfvertrouwen op te bouwen door het een kans te geven. Dat onderdeel van spreken bracht mensen uit hun comfortzone, maar niet zozeer dat ze zouden dichtklappen. De focus lag op het plezier maken van spreken.

Mensen werden uitgenodigd om hun praatje te houden zolang ze wilden, tot drie minuten, waarna ze een daverend applaus ontvingen. Daarna werden ze gevraagd om te delen hoe zij dit hadden ervaren. Ten slotte was het podium vrij voor alleen positieve feedback. Het was een bruikbaar format, omdat je geen getrainde voorzitter hoefde te zijn om de bijeenkomst te leiden. Iedereen zou het kunnen doen.

De rol van de voorzitter bestond uit het uitleggen aan een nieuwkomer hoe de bijeenkomst zou verlopen, en het was dit gedeelte, om voor de groep te staan en de regels uit te leggen, dat Maryann toegaf dat ze zich ongemakkelijk voelde.

Op de avond dat het haar beurt als voorzitter was, kwamen er maar vier mensen opdagen, en het waren allemaal oudgedienden. Toen Maryann zag dat er niet veel aanwezigen waren, zag ze er zichtbaar opgelucht uit. In haar hoofd zou ze haar rol niet langer hoeven te vervullen omdat iedereen de regels al kende. In feite is een voorzitter voor bijeenkomsten misschien zelfs niet nodig. Het leek erop dat ze ervan af kwam.

Toen kreeg ik een idee. "Maryann," zei ik, "zou je toch bereid zijn om het voorzitterschap op je te nemen?"

Dat verraste haar. Ze dacht dat ze er onderuit was gekomen.

"Weet je, ik zei:" alleen om te oefenen."

Het kostte haar even tijd om te reageren.

"Ik denk het wel."

Maryann stond op om zich voor te bereiden voor het openen van de bijeenkomst en was duidelijk niet op haar gemak.

"Zijn er, voordat je begint, spreesituaties waarin je je volledig zelfverzekerd en comfortabel voelt?"

Maryann dacht even na.

"Als ik les geef."

"En stotter je dan?"

"Nooit. Ik stotter nooit in de klas."

"Interessant," antwoordde ik. "Zou je bereid zijn iets ongewoons te proberen?"

Maryann keek me achterdochtig aan.

"Het stelt niets voor. Je zult het leuk vinden om het te doen."

"Nou, oké," zei Maryann voorzichtig.

"Oké, hier is de deal. Wij zijn met z'n drieën zesjarigen die totaal onhandelbaar en vol van onszelf zijn. We gaan het je moeilijk maken en het is jouw taak om ons in het gareel te houden. Denk je dat je dat kunt doen? "

"Ik denk het wel."

"Oké dan. Laten we beginnen."

Na dit gezegd te hebben begonnen we ons met z'n drieën als kleine kinderen te gedragen, die geen aandacht kregen. We waren totaal onhandelbaar. We kletsten. We draaiden op onze stoelen. We gooiden dingen naar elkaar. We renden constant heen en weer.

Toen, plotseling, het leek wel een goocheltruc, veranderde Maryann voor onze ogen. Zo timide als ze was, ging ze nu opeens over in een gezaghebbende, assertieve, zelfverzekerde lerares die heel zeker was van haar vermogen om ons in het gareel te houden. Wat echt mijn aandacht trok was haar verandering in emotionaliteit, wat psychologen 'affect' noemen. Van iemand die haar emotionele aanwezigheid niet toonde, had ze nu de totale emotionele controle over de situatie. Ze informeerde ons in niet mis te verstane bewoordingen wat we wel en niet konden doen, en met haar nieuw gevonden assertiviteit was het voor ons onmogelijk om niet daaraan te voldoen.

Oh, en nog een ding.

Maryann was helemaal vloeiend. Ik bedoel, absoluut.

Ik herinner me mijn reactie. Ik was altijd een beetje voorzichtig bij Maryann, misschien omdat ik me er constant van bewust was hoezeer ze zich terugtrok. Maar nu beroerde haar kracht van loslaten me tot tranen toe. Ik was diep onder de indruk van haar indrukwekkende transformatie.

Maryann ging zo op in haar rol, zolang ze het toestond. Toen zei ze: "Dat is het." En ging zitten.

"Hoe was dat?" vroeg ik.

"Goed."

"Ben je bereid om nog een stap verder te gaan?"

Oh oh. Ik kon de angst in haar ogen zien opkomen.

"Op welke manier?"

"Kun je weer in contact komen met hoe je je voelde toen je met ons omging als lerares?"

"Ja..."

"Oké. Dit is de uitdaging. Praat met ons als volwassenen. Vertel ons alsof we nieuwkomers zijn over hoe de tweede helft van de bijeenkomst zich zal ontfouwen, maar blijf vasthouden aan de gevoelens die je had toen je de lerares was en wij zesjarigen waren. Plaats die gevoelens op deze situatie. Denk je dat je dat kunt doen? "

"Nou ... (lange pauze) ... oké."

Maryann begon uit te leggen hoe de tweede helft van de bijeenkomst zou verlopen. En gelukkig hield ze vast aan diezelfde hoge mate van assertiviteit en emotionele aanwezigheid die ze projecteerde in haar rol als lerares.

Mijn mond viel open. Ik had haar nog nooit zo gezien. Ze was een heel ander persoon. Ik kon haar aanwezigheid voelen. Ze was krachtig, autoritair. Volledig zelfbewust.

Deze vrouw had een transformatie ondergaan!

En nogmaals, ze was helemaal vloeiend.

Maryann hield het ongeveer 90 seconden vol, blijkbaar zolang ze de gevoelens kon verdragen. Toen ging ze opnieuw zitten met een gebaar van 'dit was het'. Dat was het absoluut voor die avond.

"Hoe was dat?" Vroeg ik.

"Oké."

"Oké?" dacht ik bij mezelf? "In vredesnaam, je hebt net een openbaring gehad. Weet je niet wat er gebeurde? Realiseer je je de verborgen kant van jou ... de echte jij ... die gewoon doorbrak. "

Blijkbaar was dat niet zo, want de avond eindigde kort daarna en zonder veel discussie scheidde onze wegen.

Ik ging die avond helemaal opgetogen naar huis. Ik voelde dat ik iemand had geholpen op een moment van transformatie. Zeker, ze zou terugdenken aan wat er was gebeurd en de betekenis zien van hoe dit verband hield met haar spraak. Nadat ze de gelegenheid had gehad om na te denken over de gebeurtenissen, zou Maryann de volgende week vol energie terugkomen en graag de ervaring herhalen. Ze zou het verband zien tussen haar overtuigingen, haar gevoelens en haar vloeiendheid.

Ze zou terugkeren met enthousiaste plannen om haar transformatie voort te zetten. We bedachten nieuwe experimenten voor Maryann en terwijl ze nieuwe manieren ontdekte om haar energie vrij te maken, zou haar spraak een snelle, en uiteindelijk permanente, transformatie ondergaan. Ik kon niet wachten op de volgende bijeenkomst.

Maar Maryann kwam nooit opdagen. Evenmin verscheen ze bij de plaatselijke bijeenkomst. Evenmin bij de bijeenkomst daarna. Maryann was pas acht maanden later bij een andere bijeenkomst aanwezig. Sterker nog, ze kwam nog een avond. En toen hebben we haar nooit meer gezien.

ENKELE OVERDENKINGEN

De laatste jaren heb ik veel over Maryann nagedacht en ik heb gespeculeerd over wat er door haar heen ging. Ik dacht dat ze opgewonden zou zijn door de bevrijding die ze opeens ervaarde. Maar dat was duidelijk niet het geval. Was Maryann doodsbang voor dat andere, meer krachtige zelf?

Ik denk dat dat het was.

De ervaring drong door dat het punt van herstel van chronisch stotteren meer is dan alleen een spraakprobleem. Het is een probleem met je zelfbeeld. Om te herstellen, moet je de echte jij vinden. Je moet naar de plaats gaan waar je dat nieuwe zelf als de echte jij accepteert. Om een duurzaam herstel te bewerkstelligen, moet je de Stotter Hexagon (d.w.z. alle delen van jou die bijdragen aan het probleem) veranderen.

Maar je moet klaar zijn voor die verandering.

Het was duidelijk dat Maryann er niet klaar voor was. Toen niet, hoe dan ook.

Maar enkele jaren later hoorde ik via het roddelcircuit dat Maryann haar man en kinderen had verlaten en alleen woonde in een appartement in een andere stad. Ik vroeg me af wat er door haar hoofd was gegaan en of die avond toch invloed op haar had gehad. Had het een proces van zelfontdekking ontgrendeld? Had ze zich plotseling gerealiseerd dat haar levenskeuzes haar niet echt steunden en dat er een krachtiger zelf was dat gewoon wachtte om bevrijd te worden? Waren de banden verbroken en was alleen verder gaan het enige alternatief dat ze had?

Ik ben er nooit achter gekomen.

HET LAATSTE SPEL

door John C. Harrison

Dit verhaal is geschreven toen ik vierentwintig was. Het was het begin van een moeilijke tijd waarin ik niet wist wie ik was of wat ik voelde over wat dan ook in het leven. Maar toch, ondanks alle beroering had ik het gevoel dat ik iets begon te begrijpen van mijn spraak en wat achter de moeilijkheid zat die ik had bij het uiten van mezelf. Op een avond ging ik ervoor zitten om op te schrijven wat sommige van mijn inzichten in perspectief zou plaatsen, en dit was het resultaat. De gebeurtenissen in het verhaal zijn fictief, maar de gevoelens zijn echt.

Terwijl Robert door de straat liep, wist hij dat hij dicht bij het park kwam, want hij hoorde het aan het harde geschreeuw en gelach van de jongens. Het was vrijdag. De school was nog geen halfuur geleden uitgegaan en hij had zin in het langverwachte weekend, dat eindelijk was aangebroken. Hij voelde zich vrij; het briesje dat zijn armen en voorhoofd streefde maakte zijn lange blonde haren in de war. Niemand die zijn tijd opeiste of iets van hem verwacht. Dit was echt de luxe van het leven.

Hij liep op het gebarsten trottoir en ging helemaal op in het knisperen van de droge, bruine bladeren onder zijn schoenen. Het was al ver in de herfst en de bomen hadden hun laatste prachtige bladeren verloren. Herfst was een tijd van vergankelijkheid. Alles stierf af. De bomen werden skeletten van vroegere grootsheid. De schoonheid van het veld verdween langzaam als het hoge gras vergeelde en verwelkte in somber verval. De krekels en sprinkhanen die hem tijdens de zomer onafgebroken met hun droge, ritmische geluidjes hadden opgevrolijkt waren dood of trokken zich terug in de verharde grond. Toch was er schoonheid, zelfs in deze onvermijdelijke dood van de natuur. Het was een diepe en zachte rouw die hem nog steeds ontroerende in dit jaargetijde.

In de straat lagen voor elk huis de bladeren hoog opgestapeld of verspreid in grote hopen, rook spuwend of, wanneer de wind waaide, likten aarzelende vlammen aan de lucht. De rook was geurig, bijna aromatisch voor Robert, want het rook naar het bos en de natuur.

Soms werden de brandende bladeren verzorgd door hoveniers met bamboe of metalen harken. Ze stonden er lusteloos bij, puffend aan pijpen of er bengelden vergeten sigaretten aan hun lippen als ze de rook zagen opkomen en de vlammen dansten in de middagbries. Soms duwden de hoveniers aan een takje of porden in een brandende hoop met hun harken. Meestal stonden ze gewoon en keken naar de hypnotische transformatie van blad in sintel en rook.

Robert liep de hoek om van Mandell's Candy Store en naderde het park. Het was geen groot park, maar het was toereikend voor de kleine stad waarin hij woonde. Er waren kronkelende asfalt- en grindpaden met op regelmatige afstand banken en fonteinen die onophoudelijk borrelen. Onder de eiken en esdoorns, die in de zomer de wandelpaden overschaduwden, liepen nanny's in hun gesteven en kraakheldere uniformen, met rennende, kirrende peuters. Oude vrouwen zaten op banken en keken naar het vergaan van weer een eindeloos jaar, waarvan het precieze aantal enigszins wazig of vergeten was. Het einde van het park kwam uit bij een honkbalveld. Robert liep langs de buitenkant van het park tot hij dichtbij genoeg was om over de haag te kijken en te zien wat er aan de hand was. Hij zag de jongens teams kiezen. Schreeuwend, ruzie makend en strijdlustig, stonden ze in een grote groep en wachtten om te worden gekozen in een team. Het was een eer om als eerste gekozen te worden, en Robert kon de overgeblevenen somber zien worden terwijl de laatste paar met tegenzin in een team werden opgenomen. Eindelijk, de teams waren compleet en de aanvoerders maakten zich klaar om te beginnen.

Robert sloop stiller omhoog naar de houten tribunes. De tribunes waren oud en verweerd; ze hadden vele jaren van sneeuw en zon en lenteregen doorstaan. Hij stapte behoedzaam

van het ene niveau naar het andere, voorzichtig om niet met zijn knieën of zijn tenen op de versplinterde planken te stappen. Hij klom tot hij de bovenste laag bereikte en ging toen zitten om de wedstrijd te bekijken.

Het was leuk om alleen op de tribune te zijn, zo hoog en alleen, naar een honkbalwedstrijd te kijken op een mooie herfstmiddag. Soms zou hij in het weekend naar een wedstrijd willen kijken, maar dan zouden de tribunes overvol zijn met juichende, duwende mensen en dat was niet hetzelfde. Op de een of andere manier had de wedstrijd een exotische, pittoreske sfeer, zoals een afbeelding op een ansichtkaart.

Vanuit zijn positie op de tribune kon hij het hele park zien met de kale bomen en de mensen die langzaam voorbij liepen. Buiten het park reden de auto's rustig door de straat. De middagzon stond laag aan de hemel en elke jongen liet een schaduw zien die, vanuit Robert's oogpunt, meer dan tweemaal zijn eigen lengte leek.

Monty Cafasso had de grootste schaduw van allemaal. Robert herkende hem van school. Hij was een lange, stevige jongen, te groot voor de achtste klas die hij voor de tweede keer deed. Hij had ruwe trekken en stijl, donker haar dat hij met een snelle beweging van zijn hoofd weerhield om over zijn ogen te vallen. Wat Monty misschien miste in intellectuele capaciteiten, maakte hij goed in atletisch talent, want Monty blonk uit in elke sport. Sommigen zeiden dat hij ooit grote competities zou spelen als hij zou afstuderen.

Monty was een zelfbenoemde aanvoerder bij elke wedstrijd, net als Johnny Sorro, een minder begaafde maar nog steeds zeer bekwame speler. Waar Monty donker en stevig was, was Johnny slank, snel en licht van kleur en haar. Hij was ook snel geïrriteerd en had een reputatie opgebouwd met zijn vuisten.

Robert strekte zijn armen en benen tevreden uit op de tribune en ging zitten om de wedstrijd te bekijken. Hij hield ervan om naar dingen te kijken en bracht vaak tijd alleen door in het bos of op het veld, en observeerde de insecten en de dieren in het wild. Andere keren wandelde hij door het centrum van de stad, kijkend naar de etalages en de mensen die zich haastten. Hij vond het leuk om dingen te zien gebeuren en volgde vaak een politieagent vanaf een veilige afstand, zag hoe hij bekeuringen uitschreef en ruzie maakte met mensen die helaas een moment te laat kwamen. Hij had drie branden gezien en had eens het geluk dat hij getuige was van een echt ongeluk.

De pitcher begon de bal rond te gooien, terwijl de catcher zijn uitrusting aantrok. Iemand gooide een bal naar het buitenveld en schreeuwde "Ja, snel!", En er was een gevecht om wie de bal zou vangen. Het thuisteam verzamelde zich rond het honk, opmerkingen en grappen makend. Soms stelde Robert zich voor dat hij met de honkbalknuppel sloeg en ook grapjes maakte.

Eindelijk riep Monty, die aan het pitchen was, "Oké, laten we maar eens gaan slaan", en een slagman liep naar de plaat.

Hij zwaaide zijn honkbalknuppel een paar keer en hield hem toen stil. Monty spuwde in zijn handen en veegde ze af aan zijn broek. Robert kon de vegen zien die hij maakten over de licht geruite stof. Monty nam de bal in zijn rechterhand en keek vol vertrouwen naar de slagman. Toen nam hij een overdreven houding aan, hield de bal een ogenblik tegen zijn borst en wierp het naar de catcher.

"Steeerike!" riep de scheidsrechter die nogal dik was en in het eerste jaar van de middelbare school zat.

De slagman stapte van de plaat af, raapte wat aarde op en wreef het tussen zijn handen. Monty keek hem opnieuw aan met een zelfverzekerde blik. Hij helde naar voren en hield de bal achter zijn rug, nog steeds naar de slagman kijkend. De slagman zwaaide de knuppel een

paar keer en hield het stil. Iedereen ging zo op in het spel dat niemand, behalve Robert, het kleine meisje zag totdat ze voor hen stond.

"Harry," riep ze plotseling en iedereen ontspande zich en draaide zich om en keek haar aan. Ze was ongeveer tien jaar oud met lang blond haar en een vrolijk gezichtje. Ze had een rode korte broek en een wit T-shirt aan en liep vol vertrouwen naar de groep jongens.

"Harry, moeder vraagt naar je," zei ze in een half-jammerende, half-spottende, superieure stem van meisjes die zich plotseling machtig voelen.

"Waarom?" Vroeg de jongen op het tweede honk.

"Moeder zei dat ik je moest zeggen dat je meteen naar huis moet komen omdat je rekenwerk niet goed was en je je huiswerk nog niet gedaan hebt."

"Ik doe het vanavond na het avondeten," zei de jongen op een toon, waardoor de vraag niet nog eens zou worden herhaald en sloeg een paar keer tegen zijn handschoen om zijn gelijk kracht bij te zetten.

Het kleine meisje leek hierop voorbereid, want ze ging door op dezelfde toon. "Moeder zei me om je te vertellen," hield ze vol, "dat als je niet meteen thuiskomt, het er niet zo best voor je uitziet."

"O ja? Wat gaat ze doen?" vroeg hij, een beetje geschrokken van de dreiging van onbekende straffen, maar probeerde een dapper gezicht te trekken.

"Dat heeft ze niet gezegd", antwoordde het meisje. "Ze heeft me alleen gezegd om je te vertellen," jammerde ze, "dat als je niet meteen naar huis zou komen, je ervan langs zou krijgen."

De jongen aarzelde. "Goed," zei hij. "Zeg haar dat ik over een minuutje thuis ben."

"Nu!" antwoordde het kleine meisje.

"Goed," zei de jongen en draafde weg van het veld, zijn gezicht rood met neergeslagen ogen.

"Dag, dag, Fwankie." riep iemand uit het buitenveld en zwaaide met zijn handschoen.

"Doei, doei." iedereen schreeuwde en lachte.

"Ah, hou op," zei Frankie en verdween achter de heg. Iedereen lachte nog een moment, en viel toen stil en keken naar elkaar. Johnny Sorro verbrak de stilte.

"We hebben een man nodig," zei hij. "Heeft iemand ideeën?" "Wat dacht je van Jimmy Kent?" vroeg de derde honkman.

"Hij is ziek."

"Mizwinsky" riep iemand.

"Hij speelt niet meer."

Meer stilte.

"Nou, wat vinden jullie van HEM?"

"Wie?"

"HEM!"

Plotseling realiseerde Robert zich dat ze allemaal naar hem keken.

"Hé jongen," riep Monty hem toe. "Hé ... hoe heet hij eigenlijk?" Vroeg hij.

"Prince."

"Hé Prince, wil je een balletje meespelen?"

Robert voelde zijn maag samentrekken en hij werd misselijk. Hij voelde het zonlicht in zijn nek en het zweet verzamelde zich langzaam in zijn handpalmen. Hij voelde het zweet op zijn voorhoofd en zijn hart klopte in zijn keel. Hij worstelde met het woord, probeerde een "nee" uit te persen, maar zijn keel spande zich aan en hij voelde lichte stuiptrekkingen voordat hij zeker wist dat hij niet kon antwoorden en gaf het op.

Iedere seconde voelde als een jaar.

Hij voelde ze wachten, wachtend tot hij sprak, om een teken te geven. Hij stond op en de ogen waren nog steeds op hem gericht. Hij liep naar beneden en stapte langzaam over de versplinterde en rottende stoelen, van de ene laag naar de andere, wanhopig hopen dat er een of andere vreemde jongen plotseling vanachter de heg tevoorschijn zou komen en zou vragen: "Hé, heb je een plek voor mij?"

Toen hij de grond bereikte, zag alles er bedrieglijk groot uit. Monty zag er enorm uit. Hij was zich nu alleen bewust van de jongens om hem heen, de lichte, blonde slagman, de aarde op het honk en de nieuwsgierige blik van Monty.

"We zetten hem in het achterveld," zei Monty. "Joey," riep hij, "jij speelt middenveld en Kip op het tweede honk." De overstap was gemaakt en iemand gooide Robert een handschoen toe. Hij ving het op en trok het aan, en beukte tegen de paal met zijn vuist.

"Kom op," zei Monty. "We hebben niet de hele dag de tijd."

Robert ging in een draf en bewoog zich door het veld, hij voelde zich onbetekenend en erg mager. Hij ging het achterveld in en ontsnapte uit de schaduw van de bomen, zijn eigen schaduw sprong uit de grond. Het leek precies op de schaduw van de andere jongens die hij van boven af had gezien.

Robert stond rechts in het veld, zijn ogen tuurden in de zon en vroeg zich af wat de jongens van hem hadden verwacht toen hij op de tribune zat zonder een woord te zeggen. Dachten ze dat hij stom was omdat hij niet antwoordde? Ze moeten iets vermoed hebben. Sommigen van hen kende hij van de huiswerkklas en wisten hoe hij was. Misschien hadden ze medelijden met hem. Ze hadden met slechts acht man kunnen spelen. Ze hadden hem niet nodig. Kijk waar ze hem hebben neergezet ... in het achterveld. Niemand heeft ooit het achterveld geraakt. Ze hadden hem alleen nodig voor een dummy, een invaller. Hij hoopte dat niemand het geluk zou hebben om in het achterveld te slaan. Hij bad dat het niet zou gebeuren.

"Hé, een kleine aanmoedigende yel, jongens!" riep Monty vanaf de plaats van de pitcher.

"Hé, geen slagman, geen slagman," riepen ze.

"Goed gedaan, Monty schat!"

"Sla ze daar neer!"

"Kon het niet raken als je het zo aangooit."

"Dat is de manier om te pitchen," schreeuwde Robert met een stem die hem broos en hoog scheen.

Hij probeerde het opnieuw en trachtte de hees, bijtende stem van de middelste veldspeler na te bootsen.

"Dat is de manier om te pitchen, Monty." Het klonk een beetje beter.

Robert verplaatste zijn gewicht naar één voet en wachtte tot Monty de bal gooide. Hij stompte een paar keer in zijn handschoen. Zijn benen voelden week en voelde nog steeds de misselijkheid die hij op de tribune had ervaren. Hij voelde dat hij heel gemakkelijk kon overgeven. Hij zag dat de middenvelder naar hem keek en richtte zijn ogen naar beneden om

de blik te ontwijken. Hij vroeg zich af of het andere team naar hem keek. Hij vroeg zich af wat ze zeiden. Hij was bang om het te raden.

Monty wilde een korte uitleg geven. Robert liet zijn handschoen op de grond vallen en strompelde naar de achtervang, zich afvragend wat hij ging doen. Iedereen was gegroepeerd rond Monty die de slagvolgorde uitdeelde. Robert stond onopvallend aan de buitenrand van de groep en luisterde naar zijn naam. Het kwam als laatste.

"Waar is 'hoe-is-zijn naam'?" Vroeg Monty.

"Prince", zei iemand.

"Hier ben ik," zei Robert haastig in één adem zonder zichzelf de tijd te geven om na te denken.

De groep ging uiteen en Robert merkte dat hij oog in oog stond met Monty.

Monty's gezicht was helemaal bezweet en zijn haar hing over zijn ogen.

"Hoe is jouw slag?"

"Ik-ik-ik-ik-ik-wwweet-het-niet," zei Robert, terwijl hij probeerde kalm te blijven en aan elk woord probeerde te denken voordat hij het zei.

("Robert denkt te snel," zouden zijn tantes zeggen. "Robert stottert omdat zijn hersenen te snel gaan voor zijn spraak.") Robert had vele malen geprobeerd om eerst aan elk woord te denken voordat hij het zei, maar het ging zeer zelden goed.

"Nou," zei Monty. "Ik zet je terug voor zolang het duurt, maar als je raakt, zetten we je ergens anders. Het lijkt erop dat er een of twee in het team zitten die zolang wachten en de bal hebben laten gaan alsof ze het eerst wilden laten afkoelen of zoiets."

De menigte grinnikte.

"Slagman," riep de pitcher vanaf zijn honk.

De groep verspreidde zich en de aanvoerder pakte een knuppel en ging naar de plaat.

Robert wenste dat hij onzichtbaar was. Hij sloop achterlangs en bedacht hoe anders het was om de wedstrijd vanaf de bovenste rij van de tribune te bekijken. Op die manier was het veel leuker. Hij kon ook alles een stuk beter zien.

De jongen op de plaat sloeg een groundbal naar de korte stop die het weer naar hem gooide voor de uitbal. Een andere kwam om te slaan.

"Jij uit de zevende?"

Robert keek op.

"Jij uit de zevende?" Herhaalde de jongen. Zijn naam was Julian Harrod. Zijn familie was Brits en hij was erg populair in de zevende klas.

"Ja, dat ben ik-ik-ik," zei Robert. De trekken van de Britse jongen waren scherp en gelijkmatig, zoals die van Robert; de ogen zachtvaardig en begripvol.

(Hoeveel keer had zijn moeder gezegd: "Robbie, je lijkt op de koning van Engeland toen hij een jongen was, zo'n mooie, verfijnde uitstraling.")

"Oke" merkte Julian op. "Ik heb je nog niet veel gezien."

"Ik-ik-ik zit in de huiswerkklass van S-S-S-Scanlon. Jij zit in P-Power's. "

"Maar na school ... "

"ga ik naar huis," onderbrak Robert. "Mijn moeder heeft me t-t-t-thuis nodig" loog hij.

"Wel," zei Julian. "We kunnen hier een extra gozer gebruiken. Dit soort dingen gebeurt altijd. Als het niet Harry is, is het iemand anders. Denk je niet dat je moeder je een middag vrij geeft, althans tot het gaat sneeuwen of het te koud is om te spelen?"

"Ik weet het niet," zei Robert opeens gevleid en verbaasd over de aandacht die hem werd gegeven. Hij had op de een of andere manier gedacht dat Julian hem had gemeden en was geschokt toen hij ontdekte dat de jongen niet eens wist dat hij er was. "Ik zou het haar kunnen vragen."

"Doe dat," zei Julian. "We kunnen je gebruiken."

De jongen op de plaat maakte een omtrekkende beweging en gooide de bal.

"Nou, laten we eens kijken of ik een homerun kan slaan," zei Julian terwijl hij zich bukte om een knuppel uit te zoeken. "Wens me geluk." Hij draaide zich om en liep naar de plaat.

"Veel succes," zei Robert. Hij realiseerde zich een moment daarna dat hij nauwelijks had gestotterd.

Julian nam een positie in op de plaat en wachtte tot de werper de bal gooide. Hij sloeg de bal raak en deze vloog over het hoofd van de middelste veldspeler. Julian rende als een kat, terwijl de middelste veldspeler achter de bal aanjoeg, met opgetrokken knieën. Julian rondde het derde honk, begon aan zijn thuishonk, en draafde toen terug naar het derde honk toen de bal in het middenveld terecht kwam. Het team juichte en Julian tikte aan zijn pet.

Er waren twee uit en een man op het derde honk. "Hank," riep Monty. "Zet 'em op en klop die Julie in."

Hank was een lange, hoekige jongen met een havikachtige neus en zwart, krullend haar. Hij slenterde naar de plaat, zwaaide de knuppel slechts eenmaal en wachtte op de worp. Toen het kwam, sloeg hij verschrikkelijk hard maar miste het op een voetlengte.

"Hank, in hemelsnaam," bromde Monty. "Je sloeg voordat hij de verdomde bal los had gelaten!"

Hank nam zijn positie weer in en wachtte af. De bal schoot in de richting van de plaat, en Hank, die weer vreselijk hard sloeg, miste de bal met een nog grotere marge.

"Ik heb hem bijna goed geraakt," zei Hank.

"Ja," antwoordde Monty. "Zijn schaduw."

De anderen lachten. Robert vond het jammer voor Hank. Opnieuw nam Hank zijn positie in. Deze keer deed hij twee oefenslagen. De werper keek hem uitdagend aan, zijn arm maakte een machtige boog naar achteren en wierp de bal. Hank sloeg terwijl de bal nog maar halverwege de plaat was. Er klonk een klap van de bal in de handschoen van de catcher.

Monty werd kwaad. "Als je zo de bal blijft missen kun je beter boodschappen gaan doen."

"Ahhh, bekijk het," zei Hank, terwijl hij de knuppel liet vallen en het veld op liep. Robert wierp een blik op Monty en zag tot zijn verbazing dat hij glimlachte.

Hij lacht om Hank, dacht hij, omdat Hank van zich af beet. Toen draafde hij ook het veld in.

Terwijl Robert stond, handschoen in de hand, wachtend tot Monty de eerste bal gooide, begon hij meer zelfvertrouwen te krijgen. Niet dat hij zich volkomen op zijn gemak voelde, maar de misselijkheid was verdwenen, net als het trillen van zijn benen. Hij voelde zich alert en sterk en wilde bijna dat iemand een bal naar hem toe sloeg. Geen harde of hoge bal. Nog niet in ieder geval. Eentje die hij gemakkelijk kon vangen en het veld in kon gooien om de loper op de tweede plaats te houden. Later op de dag, of misschien morgen, zou hij kunnen proberen een lange, hoge bal te vangen, het soort waar men voor rent en een gewaagde sprong maakt, te midden van het gejuich van zijn teamgenoten.

Het was leuk van Julian om hem uit te nodigen om morgen te komen. Misschien zou hij, als hij vaak genoeg zou meedoen, heel goed worden en dan zou Monty hem in het middenveld laten spelen. Hij zou graag het derde honk spelen. Vaak, als hij alleen op de binnenplaats was, oefende hij met een tennisbal en gooide hem tegen de zijkant van het witte stucwerkhuus. Hij gooide de bal naar een doelwit van zwart papier, een cirkel die met Scotch-tape aan de muur was bevestigd. (Zijn moeder dacht dat hij zo slim en attent was, om de muur niet vies te maken. Scotch tape, had ze tegen zijn vader aan de eettafel opgemerkt, laat geen sporen na als je het er afhaalt.)

Nadat hij drie keer op rij de zwarte plek had geraakt was hij heel trots, omdat hij wist dat niemand, behalve misschien Monty, dat kon doen. Ja, hij zou graag het derde honk spelen, want dan kon hij pronken, de anderen laten zien hoe snel en recht hij de bal als eerste kon gooien.

Monty gooide de bal. De slagman zwaaide met de honkbalknuppel en miste de bal.

Het was leuk om honkbal te spelen, veel leuker dan alleen maar kijken vanaf de tribune. Aan het einde van zijn slagbeurt ging hij terug en maakte grapjes met de andere jongens achter de thuisplaat. Misschien als hij zich meer, veel meer concentreerde, kon hij praten zonder te stotteren. Dan was het geen twijfel dat hij deel uitmaakte van het team.

Monty gooide een derde slag en de slagman liep weg. Een ander kwam op om zijn plaats in te nemen.

Hij hoopte dat hij kon slaan. Hij was niet erg groot, maar hij wist dat als hij zich echt zou inspannen, hij de bal een goede slag zou kunnen geven. Geen thuisrun. Alleen een dubbele, misschien. Hij zou meer eten, hij zou zwaarder worden en dan, misschien, zou hij in staat zijn om een drievoudige ... of zelfs een homerun te raken. Ze zouden zijn hand schudden als hij over de plaat stapte en hij zou grijnzen en zijn pet aantikken zoals Julian deed toen hij een homerun maakte. Monty kan hem zelfs naar de top van de slagvolgorde brengen. Hij zou de 'opruimman' zijn, nummer drie in de volgorde. Ze zouden op hem rekenen. Monty zei tegen hem: "Raak hem" en geef die gasten ervan langs. "En Robert knikte en wees naar het middenveld en zei: "Pas op, Monty," en Monty keek naar de bal die tegen de grond zeilde in het middenveld en zie hoe Robert katachtig en soepel rond de honken loopt. En Julian zou hem op de schouder kloppen en zeggen: "Goede show."

Monty gooide en de slagman sloeg een stuntelige slag via de grond naar de tweede honkman die hem ving en teruggooide, waardoor hij uit was. Een andere slagman liep naar het bord.

De zon was oranje en de lucht helder en koel. Er brandden ergens nog bladeren en de houtachtige geur bereikten zijn neusgaten. In de verte hoorde hij stemmen, zacht en muzikaal. Onder zijn voeten was het gras groen, hoewel er uitgedroogde plekken waren waar alles was afgestorven. Achter hem reed een trein het station binnen en hij kon de kinderen horen schreeuwen. Hij dacht aan de vele keren dat hij naar het station was gegaan om de treinen te zien binnenkomen, en hij kon zich nu zelfs de mannen met de kranten en de vermoeide gezichten voorstellen, moe van het perron afkomend ...

Er kwam een doorbraak. Robert zag de bal als eerste terwijl hij hoog in de lucht vloog en naar hem toekwam. Hij raakte in paniek en kon niet denken. Hij zag de bal nog hoger klimmen. Het zou voorbij hem kunnen gaan. Hij begon terug te rennen. Had hij maar gekeken. Hij rende achteruit en zag de bal naar beneden komen. Terwijl het afdaalde, leek de snelheid toe te nemen. Het kwam voor hem. Hij reikte omhoog en voelde de bal hoog in handschoen slaan. Hij voelde de bal van zijn vingers glijden, draaide zich om en zag de bal de grond raken en verder rollen. Hij rende erachteraan, rukte de handschoen van zijn hand, zodat hij sneller kon rennen. Hij stapte uit om de bal te stoppen met zijn voet. Gemist. Rende en stapte weer uit. Stopte het deze keer. Greep ernaar in zijn laatste zwakke stuiting. Bijna liet hij het weer

vallen. Gooide het met al zijn kracht in het middenveld. Voelde de ongebruikte spierspanning toen hij de bal omhoog gooide. Keek hoe de bal naar beneden kwam, opnieuw stuitte. Hij zag hoe de korte stop de bal oppakte en naar de homeplaat gooide. Zag de bal op de homeplaat terechtkomen een seconde na de runner. Hij keek naar de derde honkman die zijn handschoen vol afschuw neergooide. Zag hoe ze de runner op zijn rug sloegen. Zag Monty terwijl hij naar het achterveld keek.

Zag zijn ogen, hard en koud, op hem.

Robert liep terug naar zijn handschoen, het bloed klopte in zijn oren. Hij was zich van niets bewust behalve het bonken van zijn hart en de hitte van zijn rode gezicht. Hij ademde zwaar, zoog de lucht naar binnen. Hij voelde zich ziek, wilde ziek zijn, wilde zich hullen in pijn en duisternis. Hij wilde zich alleen bewust zijn van de figuren die boven hem uittorenden en zeiden: "Hoe is het met hem? Gaat het goed met hem? Haalt iemand een dokter? Ik hoop dat het in orde is. 'Hij kokhalsde en dacht dat hij zou overgeven, maar deed dat niet. Het spel vorderde ergens buiten hem om. Uiteindelijk gingen ze stoppen en kwam Robert langzaam van het achterveld naar het midden.

Hij liep door het middenveld en hield zijn hand in zijn zij.

Monty had hem gezien voordat hij zelfs de thuisplaat bereikte.

"Hé ... eh ..." Monty zocht naar zijn naam. "Hé Prince, wat was je aan het doen, slapen of zo? Het enige wat je hoefde te doen was teruglopen en je handschoen uitsteken. Dat kostte ons twee runs en nu staan we achter".

"He-he-he-he-het spijt me," stamelde Robert, zijn gezicht verwrongen van de inspanning. Hij kon niet meer goed nadenken en was in de war; niets was duidelijk. Hij was er zeker van dat iedereen hem gadesloeg en hij raakte in paniek dat hij het centrum van aandacht was.

"Ben je net zo slecht in het slaan als dat je in het veld bent?" Vroeg Monty.

Robert probeerde te antwoorden. Van ergens diep van binnen zei een stentoriaanse stem: "Denk na voordat je spreekt, Robbie, denk na voordat je spreekt."

Hij probeerde te denken, maar kon het op de een of andere manier niet helemaal duidelijk krijgen. "Ik we ... ik we ... ik we ... ik we... ik weet het niet," mompelde hij.

Monty keek hem aan en grijnsde op dezelfde manier waarop hij naar Hank had geglimlacht toen hij die ene gekke, wanhopige zwaai maakte en uithaalde. Hij lacht me uit, dacht Robert. Hij lacht omdat ik niet goed kan praten, en omdat ik de hoge bal niet kon vangen.

Robert keek weg, gekrenkt en slofte naar de achtervang waar niemand hem zou zien. Hij hoopte dat Julian er niet was. Hij keek om te zien dat niemand keek en sloop toen langs de haag naar het trottoir. Hij keek niet achterom. Hij was bang dat als hij iemand zou zien die naar hem keek, hij niet in staat zou zijn om te bewegen.

Toen hij de straat uit was, begon hij te rennen. Hij rende totdat hij duizelig werd, er kwam geen eind aan. Hij rende, naar voren leunend, duwde zichzelf recht op het moment dat hij bijna zou vallen. Zijn benen deden pijn en zijn maag kwam in opstand. Hij rende totdat hij het open veld naast zijn huis bereikte. Toen zakte hij neer in het hoge, ruisende gras en snikte een verstikkende, hijgende snik dat zijn hoofd deed tollen. Hij bleef zo liggen totdat, na een lange tijd, zijn ademhaling weer normaal werd.

Robert lag in het hoge gras en keek naar de zon. Het was nu diep oranje, zoals het altijd was voordat het onderging. De wolken waren rood, oranje, geel, met een gelijkmatige overgang van de ene kleur naar de andere. De wind fluisterde door het hoge gras, waardoor het zwaaide en rolde als de oceaan.

Robert keek naar de wind en hield ervan. Hij was dol op de manier waarop het zijn voorhoofd afkoelde en de overgave waarmee het kwam. Hij hield van de oranje zon en het knippen van de lichten weerspiegeld in het huis aan de overkant. Hij hield van de manier waarop de nacht vanuit het oosten naderde, de hemel diepblauw, zwart aan de horizon en de manier waarop de wolken, dieprood, zich een weg banen door de hemel.

Terwijl hij op zijn rug lag, snelde een mier zijn kant op en liep over zijn buik. Robert keek naar zijn verwoede reis en vroeg zich af of de mier echt een bestemming had om naartoe te gaan. Mieren hadden altijd haast, zelfs als ze de weg kwijt waren.

Na een tijdje stond hij op, strekte zich uit en liep door het veldje naar zijn eigen straat. Mensen kwamen terug voor het avondeten, sommigen in auto's, anderen te voet, sloegen deuren dicht en riepen een avondgroet naar elkaar. Mannen met hoeden en in donkere pakken. Jongens met knuppels, handschoenen en vangmaskers zwaaiden gedag, riepen "Zie je" en "Goed gespeeld", en gingen elk een kant op om hun eigen weg te gaan.

Robert vond het begin van de avond fijn. Iedereen ging ergens heen. Iedereen ging naar huis. Hij had een diep gevoel van saamhorigheid. Jongen, man, wind en avondzon; het was allemaal onderdeel van een geweldig geheel.

Hij liep door de straat naar zijn eigen huis, een wit stucwerk huis met groene luiken en een puntdak. De zon maakte de witte muren tot een rijke crèmekleur en Robert vond dat het huis er bijzonder mooi uitzag.

Binnen dekte zijn moeder de tafel. "Robbie," riep ze.

"Ja moeder."

"Wat heb je vandaag gedaan?"

"Ik sp-sp-speelde h-h-honkbal, moeder."

"Dat is goed. Heb je plezier gehad?"

"Ja moeder."

"Het eten is bijna klaar. Ga je handen wassen. "

"Ja moeder."

Robert ging naar boven en waste zijn handen en gezicht. Onderweg stopte hij om uit het raam naar de zon te kijken. De zon was ondergegaan en de lucht begon snel donker te worden. Lichten van auto's schenen door de straat. Robert vond dit één van de mooiste avonden.

EEN LANGE TOCHT

door James P. O'Hare

[Jaren geleden zag ik een aangrijpende film over een sheriff van een kleine stad in het westen, die weigert te vluchten voor een confrontatie met huurmoordenaars. Die film is High Noon, zoals je je misschien kan herinneren. Deze film had een krachtige boodschap voor mij; namelijk, om vrij van angst te zijn, is weggrennen geen optie. De enige manier om te zegevieren is om op te staan en te zeggen: "Hier ben ik. Laten we het onder ogen zien" Zeker, die houding is belangrijk voor iedereen die probeert te begrijpen wat hij of zij doet als je stottert. Door de jaren heen hebben veel inspirerende artikelen in de maandelijkse nieuwsbrief van de NSA, Letting GO, deze houding weerspiegeld. Dit stuk van Jim O'Hare is een van de beste. - JC H]

De afstand was zes meter. Van de klapstoel tot het geïmproviseerde podium dat aan de zijanten was kromgetrokken en bedekt met een waas van jarenlange transpirerende handen, leek het alsof elke meter een lange en kronkelige mijl was.

Toen ik opstond en langs de honderd vreemde gezichten liep, geschokt en verward door wat er straks met mijn woorden ging gebeuren, vergezelden me de geesten van ontelbare vernederingen, frustraties en tranen. Alhoewel onhoorbaar en bijna net zo snel kloppend als mijn hartslag, weerkaatsten deze geesten elke opvatting dat ooit tot mij was gericht uit bijna vier decennia van stemmen vol medeleven ("Oh jee, die arme jonge man heeft zoveel moeite met praten!"); onverschilligheid ("Wat is er in hemelsnaam mis met dat kind?"); en beledigend ("Kom op, kom op, gooi het er uit, Porky Pig!"). Ja, de afstand was zes meter. En toch had ik vierentwintig jaar nodig gehad om ernaar toe te lopen. Het had lang geduurd en de gevolgen zullen nog heel lang duren. Ik stond daar rechtop op die warme en vochtige avond ... en sindsdien loop ik nooit meer gebogen door het leven.

Het was 13 augustus 1988 en een meer dan passende climax voor een overigens drukkende, hete en rustige zomer. In de Knights of Columbus Hall, aan de oostelijke rand van Cedar Rapids, Iowa, kwam de LaSalle High School Class van 1968 samen om twintig jaar van prestatie, nederlaag, glorie en verdriet te vieren. Er vond een evenement plaats met de gebruikelijke festiviteiten van diner, happy hour en dans. Weet je, ik zou na het diner een toespraak voor mijn klasgenoten houden..., klasgenoten die heel goed wisten dat ik al die jaren geleden stotterde ... en wisten dat ik nu nog stotter. Hoewel ik spoedig zou ontdekken dat mijn niet-vloeiendheid nooit een probleem voor hen was geweest; het was voor mij een heel groot probleem en had me een knagende, levenslange angst gegeven dat ze me nooit serieus hadden genomen en dat ik altijd de 'vreemde eend in de bijt' of de 'zielige jongen' was geweest die niet kon praten.

Vanwege deze krankzinnige vrees en omdat ik als spreker in een Twin Cities Toastmasters Club enige mate van succes had bereikt, had ik vroeg in de lente een rede geschreven over de calamiteiten van het jaar 1968 met het uitdrukkelijke doel om het aan mijn klas te vertellen. Er waren een paar demonen die ik moest bedwingen. Deze demonen, angst en onzekerheid, zouden een menselijke vorm aannemen in de onschuldige mensen die voor me zaten. Deze demonen hadden vierentwintig jaar in de achterste regionen van mijn psyche gewoond ... sinds de eerste dag waren we samen de voordeuren van LaSalle binnengegaan. Dit waren vrienden die, op enkele uitzonderingen na, de waarheid van mijn stotteren hadden omzeild met dezelfde vasthoudendheid als ik had. Als ik zou breken met het verleden ... een verleden vol van schaamte en schuld van het nooit hebben kunnen overwinnen van mijn stotteren ... en als ik ooit vrede zou moeten sluiten met de persoon die ik elke ochtend in de spiegel zie, moest ik die zes meter lopen, erkennend, voor het eerst aan hen, dat ik stotter en verder ga! Ik moest al die geesten, demonen, herinneringen en zelfbeschuldigingen loslaten. En ik moest het nu doen!

Met een bezweet voorhoofd, knikkende knieën en mijn Arid Extra Dry hopeloos overbelast, begon ik met een geïmproviseerde verklaring "Zoals jullie allemaal weten", zei ik terwijl ik oog

in oog stond met iedereen in de zaal, "heb ik mijn hele leven gestotterd. Er waren veel mensen in LaSalle, misschien zelfs sommige in deze groep die geloofden dat spreken in het openbaar buiten mijn bereik lag en ik het ook maar niet moest proberen. Jarenlang ... veel langer dan ik zou toegeven ... geloofde ik hetzelfde. Toch heb ik in mei van dit jaar de toespraak gehouden die ik hier ga houden en een trofee mee naar huis genomen. Zou je dan kunnen zeggen dat ik iedereen voor de gek zou hebben gehouden?"

Het applaus was oorverdovend maar niets vergeleken met de ovatie die ik ontving toen de toespraak uiteindelijk werd beëindigd. Met zelfs een paar tranen in de zaal ... en één of twee op mijn wang vallend, liep ik terug naar de klapstoel, me niet bewust van alles behalve het besef dat ik het meest invloedrijke monster in mijn leven had opgegraven, onder ogen gezien en had overmeesterd.

Het heeft me lange tijd gekost om de emoties die ik die avond heb ervaren te onderzoeken en zelfs nog langer om ze op papier te zetten. De gevoelens van trots, opluchting en succes die ik toen had, zijn verminderd met de realiteit van het dagelijks leven, maar de impact die ze op mijn geest hebben zal waarschijnlijk altijd aanwezig zijn. Maar het echte product, de echte ontdekking van die 13e augustus is datgene wat de langste tijd en de grootste moeite heeft gekost om te accepteren. *Dat is de waarheid dat mijn stotteren niet van belang was voor deze mensen ... of voor de meeste anderen!*

Pauzeer even om na te denken over deze verklaring.

Zonder twijfel is deze waarheid van toepassing op ieder van jullie! Heel vaak is onze perceptie van anderen met betrekking tot ons stotteren volkomen ongegrond. Als gevolg hiervan missen we vaak gelegenheden voor intimiteit, groei, plezier en gewoon genieten omdat we vasthouden aan het ongefundeerde principe dat ons stotteren ons verbiedt ons eigen leven te ervaren. We verbergen ons steeds meer en verwijderen ons van degenen om ons heen en we zinken dieper en dieper in het slijk van zelftwijfel, zelfhaat en zelfmedelijden! Vergis je niet, ik heb het grootste deel van mijn leven in die drie gevangenissen gewoond. Maar bij die bepaalde reünie op de middelbare school, omringd door de korenvelden van Iowa, veranderde dat allemaal. *Ik verzamelde wat schamele moed en trots die ik bezat en nam het risico om al die spookbeelden los te laten! Het heeft me vierentwintig jaar gekost. Hoe veel langer wacht jij nog?*

Tot slot moet ik je zeggen dat ik nog steeds stotter ... en heel duidelijk soms. In die zin was mijn stotteren op geen enkele manier 'genezen'. Maar sinds die zomeravond kan ik mezelf, mijn stotteren of de wereld waarin ik leef, niet op dezelfde manier bekijken. Ik ben niet langer de 'vreemde eend in de bijt' of die 'arme jonge kerel'. Integendeel, ik ben iemand die zijn grootste angst onder ogen zag ... en laat die angst als eerste zien!

En, tot slot, begrijp alsjeblieft dat mijn vermogen om die avond op het podium te staan in grote mate te danken was aan de steun en kracht die ik van de NSP heb gekregen. Het National Stuttering Project kan inderdaad levens veranderen, en ik wil mijn dankbaarheid betuigen aan iedereen die bij de zaak betrokken is. Mogen jullie allemaal nog vele jaren de NSP vereren.