

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

5

OP WEG NAAR HERSTEL

INHOUDSOPGAVE

DEEL 5

Persoonlijke kwaliteiten	1
De vijf fasen van herstel	2
Wat betekent het dat je bent hersteld?	3
STOTTEREN IS NIET ALLEEN EEN SPRAAKPROBLEEM	5
Bij de politie in dienst	6
De stotter hexagon	10
De principes toepassen	12
Een experiment bij de huwelijksvoltrekking	13
180° gedraaid	15
Een bezoek aan amerika	17
Horizon verbreden	19
EN HET STOTTEREN VERDWEEN	22
Fundamentele gedachten over stotteren	22
De mentale patronen die stotteren veroorzaken	23
Het onbekende onder ogen zien	24
Laatste opmerkingen	25
EEN INTERVIEW MET JACK MENEAR: IEMAND DIE IS HERSTELD	26
VAN STOTTEREN NAAR STABILITEIT	40
Vorige behandelingen	41
Neuro-semantiek	42
Wat is neuro-linguïstische programmering?	42
De weg vrijmaken	43
Het overleg	43
Eerdere resultaten	45
De laatste sessie	47
STRATEGIEËN OM OM TE GAAN MET HET STOTTERGEVOEL, SPRAAK EN COMMUNICATIE	50
Hoe ik er mee omging	50
Een paar afsluitende gedachten	54
DEFINITIE VAN STOTTEREN VANUIT DE SPREKER GEZIEN	56
De huidige situatie	56
Het huidige probleem	57
Een oplossing	57
Stuttering speech syndrome	58
Diagnose van het stuttering speech syndrome	59
Conclusie	60
EEN PROCES VAN HERSTEL	62
Klaar voor verandering	64
Belangrijke factoren	65
VRIJHEID VAN SPREKEN: HOE IK HET STOTTEREN OVERWON	67
Boca raton	67
"Timmy, je stottert!"	68
Middle school	69
High school	69
De Universiteit van Wisconsin	70

Inchecken	72
Zelfhulp	73
Toastmasters	73
Universiteit	74
Lunch met Dean Williams	75
De ziekenhuizen	75
Neurolinguïstisch programmeren	77
2001 tot nu	78
Wat ik heb geleerd	80
HET PROBLEEM MET SPEEKTECHNIEKEN	83
MIJN WEG NAAR GELUK	86
MIJN ONTWIKKELING ALS EEN PERSOON DIE STOTTERT	88
Ik herken een probleem	89
Wat het mij heeft opgeleverd	89
Het draait allemaal om commitment	90
Ik heb keuzes	91
LIEFDEWERK	92
WAARDOOR SPRONG HET VERKEERSLICHT OP GROEN?	94
Rood	94
Oranje	95
Groen	99
Vriendschap sluiten met mijn monster was de sleutel tot herstel	101
Het begin	101
Oude strijd en nieuwe hoop	102
Vrijwillig stotteren	102
De stotter hexagon	103
Vooruitgang boeken	104
Onderzoeken naar herstel	106
Is het permanent?	106
HAAL DE ANGST UIT DE SPRAAK	
(MIDDELS HARRISON'S HEXAGON)	108
Holding back	108
De onderlinge verbondenheid van alle dingen	108
Grote rode vlekken	109
Behandeling van het symptoom	110
Kijk naar de natuur	110
Emotie: de kip of het ei	111
Verlamming door analyse	112
Verbind, verbind, verbind	112
Het effect van denken op mijn spraak	113
Harrison's hexagon	113
Een Helen Keller moment	113
De negatieve gevolgen van denken	114
Het effect van overtuigingen op 'holding back'	115
Politionele percepties	116
Pesky overtuigingen	116
Van streek raken	116
Is het stotteren een controle kwestie?	117
Stotteren was als een boerka	117
Bespottelijke tolerantie	118
Emoties onderdrukken	119

De verlichting van expressie	121
De kracht van observatie	122
Mijn post-stotter hexagon	122
Kijkend naar het grote geheel	122
Ingebeelde overtuigingen	123
Je hebt ogen om te zien	124
HOE IK VAN MIJN CHRONISCH STOTTEREN HERSTELDE	125
Het onoplosbare oplossen	125
Vroegere ervaringen	126
Gevoeligheid en stotteren	127
Persoonlijkheidskenmerken	127
Mijn vroegere hexagon	128
Mezelf verliezen	129
Beperkende relaties	130
Enkele vroegere ontdekkingen	131
De kracht van observatie	131
Bepaalde persoonlijkheidskenmerken zijn nuttig	133
Toastmasters internationaal	133
De kracht van het synanon-spel	134
S. I. Hawakaya opent deuren	135
Totaal verschillende hexagons	137
Ons begrip over stotteren neemt toe	138
Dit zijn enkele dingen die je kunt doen	139

DEEL 5

Helaas gebeurt het herstel van chronisch stotteren niet van de ene op de andere dag, behalve in zeer zeldzame gevallen. Herstel gebeurt meestal zo geleidelijk dat de veranderingen moeilijk te herkennen zijn. Stel je eens voor dat je naar een appelboom kijkt hoe deze langzaam door de groeicyclus vordert. Eerst spruiten er nieuwe bladeren uit, en als de lente nadert bedekt een bloemenpracht de boom. Uiteindelijk sterven de bloemen en verschijnt de onvolgroeide vrucht. Naarmate de zomer nadert, groeit het fruit en rijpt het tot het klaar is om geplukt te worden. De veranderingen zijn constant maar subtiel, en dat is de reden waarom, als je de boom een uur nauwlettend in de gaten zou houden, je het moeilijk zou vinden om welke transformatie dan ook te zien.

In de ruim 35 jaar dat ik ben ondergedompeld in de stotter-zelfhulpgemeenschap, heb ik uit de eerste hand kunnen zien hoe de spraak van honderden mensen in de loop van de tijd is geëvolueerd. Ik ken degenen die volledig hersteld zijn en wiens spraak geen spoor van de eerdere slopende blokkades bevat. Ik ken veel PDS die hun spraak aanzienlijk hebben verbeterd en die zijn uitgegroeid tot zelfverzekerde, overtuigende sprekers. Ik heb zelfs mensen ontmoet wiens stotteren na slechts enkele sessies met een NLP- of een andere soort therapeut volledig verdwenen was. (Over het algemeen had zo'n 'snel herstel'-persoon zijn of haar persoonlijke groei al enige tijd voordat met de therapie werd begonnen en wachtte alleen nog op het laatste zetje om een vloeiend spreker te worden.)

Herstel kan verschillende dingen betekenen voor verschillende mensen. Voor mij betekent het dat je in staat bent om je op de boodschap te concentreren en met een natuurlijke flow te spreken zonder vooruit te lopen op blokkades of vermijdingsgedrag. Spreken is niet langer een probleem voor jou.

Maar toch zijn er mensen die willen weten wat er nodig is om de blokkades volledig te laten verdwijnen. "Wat zijn mijn kansen?" vragen zij. Dus dacht ik, laat ik delen wat ik heb waargenomen over de persoonlijke kwaliteiten die iemands kansen lijken te vergroten om hun blokkering te laten verdwijnen, en de vijf stadia van herstel door te nemen.

PERSOONLIJKE KWALITEITEN

Een actieve nieuwsgierigheid. De mensen die ik ken die met succes het chronisch stotteren hebben overwonnen, lijken geïntrigeerd door het wat, het waarom en hoe van de dingen. In plaats van naar de

logopedist te gaan voor alle antwoorden, vragen ze zich af waarom ze in deze situatie wel stotteren, maar niet in die andere situatie; met deze persoon wel, maar niet met die ander; of waarom, juist als het praten

gemakkelijk gaat ze ineens weer blokkeerden. Hoe konden ze een hele week zo gemakkelijk hebben gesproken en daarna het weer moeilijk vonden om 20 seconden lang te praten zonder te blokkeren. Wat veranderde er? Ze blijven alert op alles wat niet logisch is en blijven vragen stellen. Dit leidt vaak tot zinvolle ontdekkingen.

Een goede waarnemer. Ze merken op wat er om hen heen gebeurt en slaan alles op dat relevant lijkt voor hun spraak.

Gedreven door intenties. In plaats van hun levens te laten leiden door hun verwachtingen, worden ze gedreven door hun intenties (wat ook betekent dat ze hun intenties definiëren). Daardoor behouden ze het gevoel dat zij hun eigen leven leiden.

Ze communiceren graag. Hoewel hun spraak niet altijd vloeiend is, doen ze steeds moeite om contact te maken met anderen. Dit kan het delen van persoonlijke ervaringen en het doen van suggesties aan anderen op internetfora en via Skype zijn. Het kan ook betrekking hebben op deelname aan plaatselijke stotter-steungroepen en bij Toastmasters en spreek-clubs.

Tonen geduld. Ze erkennen dat Rome niet in één dag is gebouwd en zullen zelfs de kleinste successen vieren.

Blijf open staan voor nieuwe ideeën. Is stotteren genetisch bepaald? Kan zijn. Of misschien is het slechts een bijdragende factor. Ze zetten zichzelf niet vast in een positie en blijven alles door hetzelfde venster zien. Ze behouden een open geest en een brede focus. Ze lezen, niet alleen boeken en artikelen over stotteren, maar over alles wat hen een algemene basis verschaft in de menselijke natuur.

Ze hebben gevoel voor humor. Zelfs als dingen lijken in te storten, houden ze een gevoel van perspectief. Ze weten dat dingen kunnen en moeten veranderen.

Een optimistische kijk. Ze hebben het vermogen om niet stil te blijven staan bij wat niet werkt, maar de resultaten eenvoudig op te merken en verder te gaan.

Dit roept echter nog steeds de vraag op wat er nodig is om verlost te zijn van stotteren. Als iemand die zo'n herstel heeft meegemaakt, vind ik dat ik in de juiste positie verkeer om over dit proces te rapporteren. Ik kan niet bevestigen dat iedereen die de volledige weg aflegt, precies dezelfde transformatiestadia zal ondergaan. Maar ik vermoed dat een groot percentage dat het heeft gehaald dit pad heeft gevolgd.

DE VIJF FASEN VAN HERSTEL

FASE EEN: Ontkenning. Bijna iedereen die ik heb ontmoet en die een chronisch stotterprobleem heeft gehad, had zijn (of haar) eerste jaren in ontkenning doorgebracht. Waarom mijn spraak plotseling zou 'blokkeren' was voor mij een volkomen raadsel. Ik wist dat het me overkwam en ik was doodsbang voor de sociale gevolgen. Ik was me er bewust van en was overdreven gevoelig over het afwijken van de norm. Dus net als andere PDS, heb ik manieren bedacht om de blokkades zo goed mogelijk te verbergen.

FASE TWEE: Acceptatie. Stel je voor dat je plotseling in een kuil van anderhalve meter bevindt. "O mijn hemel", zeg je, "ik ben in een kuil beland", terwijl je duwt en worstelt om eruit te klimmen. Maar stel dat je gelooft dat slimme, intelligente mensen nooit in een kuil van anderhalve meter zouden belanden. Omdat je jezelf slim en intelligent vindt, en omdat je wilt dat mensen dat ook vinden, zul je meteen je huidige situatie ontkennen.

"IK? Sta ik in een kuil? Dat is gek! Waarom zou ik dat doen?" Vraag je. "Dat zou stom zijn." Maar als je dan wilt weglopen, merk je dat je wordt belemmerd. Om een of andere reden kom je niet vooruit. Maar als je accepteert waar je bent, zie je misschien dat je in een kuil staat. Hoewel je, door dit te aanvaarden, je misschien dom zult voelen, bevrijdt het je om erachter te komen hoe je eruit kunt klimmen en weg kunt gaan.

FASE DRIE: Begrip. Het helpt om mensen in je leven te hebben met wie je over je uitdagingen kunt praten en je frustraties en successen kunt delen. Je kunt inhoudelijk meer leren door je ideeën te delen en naar andere PDS te luisteren in groepsbijeenkomsten en op internet-stotterforums. Het betrokken zijn bij therapiegroepen met diverse mensen liet me zien hoe individuen het beste van zichzelf lieten zien, wanneer ze volledig eerlijk en open waren.

Ze kwamen er minder goed uit wanneer ze probeerden iets achter te houden en een verkeerd beeld presenteerden. Bepaalde programma's van welke aard dan ook - in woord of in persoonlijke groei - zijn niet essentieel, maar je moet wel een goede waarnemer zijn en de bereidheid hebben om te onthullen wie je bent.

FASE VIER: Overstijgen. Het oplossen van een zwak zelfbeeld kost tijd. Maar terwijl je jezelf observeert, zal er geleidelijk een nieuw beeld ontstaan. Je komt er misschien niet zo mooi of zo goed uit als je dacht dat je was. Wellicht merk je dan hoe je routinematig capituleert voor diegenen waarvan je denkt dat ze sterker of slimmer zijn. Je komt misschien veel woede, angst en verdriet tegen die je hebt vastgehouden sinds je klein was.

Je begint misschien te begrijpen dat je hebt geprobeerd jezelf te verhinderen om de echte JIJ te kennen en te ervaren. Dat maakt je bang. De boze jij. De sterke jij. De zelfverzekerde jij. Al die jij's waren jaren geleden onderdrukt toen je je aanpaste aan wat je dacht dat de volwassen wereld van je wilde.

Als de geest eenmaal uit de fles is, zal dit je vermogen zijn om jezelf uit te drukken. Als je meer zelfkennis kunt combineren met trainingen die je hebt gedaan en programma's zoals Toastmasters en sprekers-clubs, kun je nog sneller vooruitgang boeken. En je kunt ontdekken hoe sterker en krachtiger en meer capabel je bent dan je ooit dacht dat mogelijk was.

FASE VIJF: Herprogrammeren. Het veranderen van een verkeerde gewoonte is zoals al het andere. Het komt door oefening en doorzettingsvermogen. Het is net als de krijgsman die op een dag verrast is dat hij automatisch het juiste deed als hij werd aangevallen door een tegenstander. De herstellende PDS ontdekt op een dag dat hij niet langer automatisch blokkeert wanneer hij wordt geconfronteerd met een angstige situatie. En zelfs als hij blokkeert, levert het niet langer dezelfde slag op.

"Oh, ik had een blokkade," zegt hij. "Ik vraag me af waardoor dat kwam?" Dan kan hij nagaan wat er gebeurde en wat hij heeft gedaan en zich bewust worden van zijn automatische angstreactie. Door dit te doen, kan hij voorkomen dat hij in een volledige paniecreactie terechtkomt.

Als hij (of zij) een aanpak heeft geleerd voor het beheersen van stotteren en blokkeren, zoals de McGuire-techniek, ademhalings- of vloeiendheidsvorming, kan hij daar een beroep op doen om de minicrisis aan te pakken en vervolgens terug te gaan naar automatische spraak.

Over het algemeen is communicatie plezierig geworden voor mensen die het chronisch stotteren en blokkeren hebben overwonnen. Ze verwelkomen elke gelegenheid om te praten. Vergeet niet dat de bottom line niet perfect vloeiend is. Sommige mensen zullen van nature vloeiend zijn, en anderen zullen van nature struikelen wanneer er druk op ligt. Waar het op neerkomt, is of je kunt zeggen wat je wilt. De manier waarop je het wenst. Aan wie je wilt. Wanneer je wilt.

WAT BETEKENT HET DAT JE BENT HERSTELD?

De mensen die in dit hoofdstuk vertellen hoe ze zijn hersteld, hebben allemaal hun stottermonster onder ogen gezien en komen er sterker uit. De meesten worden niet langer als stotteraar geïdentificeerd. En hoewel sommigen nog steeds af en toe een blokkade hebben, gaat het snel voorbij zonder in het oude worstelgedrag te vervallen.

De verhalen zijn allemaal verschillend omdat de mensen allemaal anders zijn. Het recept voor herstel is geen uitgestippelde oplossing. Elk succes weerspiegelt het unieke profiel en de persoonlijkheid van het individu.

Hoofdstuk 5 bevat ook een belangrijk stuk van Dr. Mark Irwin dat een nieuwe klinische / diagnostische term introduceert die de multidimensionaliteit van chronisch stotteren en blokkering erkent. Het is iets dat al lang ontbrak.

STOTTEREN IS NIET ALLEEN EEN SPRAAKPROBLEEM

door Alan Badmington

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

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

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

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

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

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

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

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

- ik niet kon spreken voor groepen of personen die ik niet persoonlijk kende;
- ik geen woorden kon gebruiken die begonnen met de beginletter 'b, c, d,' enz.;
- ik nooit gedetailleerde uitleg zou kunnen geven;
- ik nooit kon spreken als ik het middelpunt was;

- alleen anderen zich in spreeksituaties konden uiten (en ik benijdde diegenen die moeiteloos en zorgeloos leken te spreken).

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

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

BIJ DE POLITIE IN DIENST

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

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

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

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

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

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

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

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

*Een politieman die stottert in de rechtszaal
voor wie het afleggen van de eed beroering veroorzaakte.
Hij zei: "Ik zzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzweer".
Toen gaf hij het op in wanhoop
en kon geen enkel woord nog uiten.*

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

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

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

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

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

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

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

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

Het was gewoon afschuwelijk; stel je eens voor dat een geüniformeerde politieman een keelmicrofoon en gehoorapparaatjes draagt, verbonden met een schakelkast met draden en slangen, verborgen onder zijn kleding en haar. Inderdaad, de originele machine was uitgerust met wat alleen kan worden beschreven als een stethoscoop. Dit was esthetisch onacceptabel en daarom had ik gevraagd om de gehoorapparaatjes kleiner te laten maken.

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

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

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

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

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

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

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

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

Nog maar een paar minuten eerder (voordat het apparaat was uitgevallen) was ik erin geslaagd de rol van presentator op me te nemen, zij het niet in de vorm van Michael Aspel¹. Toen het Masker zijn werk deed, geloofde ik dat ik redelijk goed kon praten. Ik kon mijn eigen stem niet horen en ik kon er afstand van nemen. Toen het maskerende geluid eenmaal was verdwenen, ervoer ik echter grote problemen en keerde ik terug naar mijn oude spraakgedrag. Maar ik had de situatie tenminste niet vermeden.

Bij een andere gelegenheid speelde ik Goldilocks in een pantomime² dat ik had geschreven voor een kerstfeest. Ik sprak met een vrouwenstem en had geen enkel probleem. Het was niet de assertieve Alan Badmington, maar Goldilocks. Het was acceptabel dat zij luid en assertief voor de menigte stond, maar ik niet.

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

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

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

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

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

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

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

In die tijd hoorde ik voor het eerst van het bestaan van John Harrison, één van de eerste leden van het National Stuttering Project in de VS, en ook voormalig Associate Director. Die organisatie werd later bekend als de National Stuttering Association en John was al jarenlang redacteur van de nieuwsbrief *Letting GO*. Hij en ik zijn goede vrienden geworden sinds onze

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

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

eerste ontmoeting in Californië, augustus 2000, en ik weet dat ik zoals ik nu spreek aan hem heb te danken.

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

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

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

DE STOTTER HEXAGON

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Overtuigingen zijn de meest krachtige invloed op de lange termijn op je zeshoek en zullen het laatste zijn dat je kunt veranderen als je de rest van de zeshoek behandelt. Sterker nog, ik zou zeggen dat overtuigingen het begin zijn van de echte verandering. Zodra je je overtuigingen positief hebt veranderd, ben je goed op weg naar empowerment.

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

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

DE PRINCIPES TOEPASSEN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mijn bedoeling was dat ik de eed zou afleggen en het bewijs zou geven. Maar mijn spreken faalde. Er werd aan mij getrokken door twee tegengestelde krachten - de polen van verdeelde intentie. Ik wilde de eed afleggen, de situatie eiste dat ik de eed zou afleggen, maar ik was

bang om te stotteren. Ik was bang om mijn geheim, mijn tekortkomingen, aan alle aanwezigen te onthullen. Dus hield ik mezelf tegen en blokkeerde.

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

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

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

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

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

EEN EXPERIMENT BIJ DE HUWELIJKSVOLTREKKING

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

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

Laten we nu die gebeurtenis eens onderzoeken.

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

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

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

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

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

Ben ik getrouwd met mijn vrouw?

Ben ik getrouwd met de dominee?

Is mijn vrouw getrouwd met de dominee? Of

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

180° GEDRAAID

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

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

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

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

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

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

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

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

"Blijf vooruitgaan" en "Trek jezelf uit je comfortzones" waren twee van de vele uitspraken die ik in mijn hoofd had. Goeie hemel, ik had dat meerdere malen gehoord in die vier dagen. Ik wist

dat ik me aan dit advies moest houden als ik de ongelooflijke winsten wilde behouden die ik had bereikt. Dus, met behulp van de nieuwe techniek die ik had geleerd, begon ik meteen met het ontrafelen van het psychologische raamwerk dat ik had opgebouwd om mezelf te ondersteunen tijdens een leven met stotteren.

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

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

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

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

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

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

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

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

Bij elk telefoontje werd de angst verminderd. Ik had mezelf bewezen dat ik tijdens een langdurig telefoongesprek overtuigend kon spreken met volslagen vreemden. Natuurlijk ervoer

ik angst, maar ik hoorde de woorden van de Amerikaanse psycholoog, Susan Jeffers, steeds in mijn hoofd: "Voel de angst, en doe het hoe dan ook."

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

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

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

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

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

EEN BEZOEK AAN AMERIKA

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

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

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

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

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

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

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

Verschillende componenten in mijn zeshoek veranderden aanzienlijk die nacht:

Ik geloofde dat mensen genoten van het luisteren naar mij.

Ik geloofde dat ik anderen kon inspireren.

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

Ik geloofde dat anderen mijn mening wilden horen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

HORIZON VERBREDEN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Aan de andere kant, als we dit zelfbeeld kunnen verruimen om tegemoet te komen aan de verschillende kanten van onszelf, dan kunnen we al deze rollen spelen en ons prettig voelen. Op het moment dat je bereid bent je oude zelfbeeld op te geven, zal je merken dat er

ongelooflijke kansen zijn voor verandering. Maar tenzij je je Stotter Hexagon verandert, vecht je tegen alle veranderingen in je spraak omdat deze niet past binnen je normale zelfbeeld.

Om dit te bereiken, moet je bepaalde dingen steeds opnieuw doen totdat dit gedrag een gewoonte wordt en je eraan gewend raakt jezelf in deze nieuwe rol te zien. Alleen dan zullen ze een welkom en aanvaardbaar deel worden van de 'echte' jij. Totdat permanente veranderingen plaatsvinden - door voortdurende expansie - blijft de zeshoek kwetsbaar.

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

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

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

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

Alan Badmington houdt van dialogen met mensen over de hele wereld en is te bereiken op alan@highfieldstile.fsnet.co.uk.

Degenen die meer willen weten over het McGuire-programma, worden doorverwezen naar de website van de organisatie www.mcquireprogramme.com.

EN HET STOTTEREN VERDWEEN

door Jack Menear

[Begin 1982 vond ik een nogal ongewoon artikel dat iemand naar de National Stuttering Association had gestuurd. De auteur, Jack Menear, was blijkbaar hersteld van stotteren en hij schreef zijn herstel toe aan het feit dat hij een andere manier van denken had aangenomen. De ideeën, hoewel in verschillende woorden uitgedrukt, waren opmerkelijk vergelijkbaar met wat ik ook had ontdekt over mijn eigen stotteren. Misschien was wat ik had geleerd meer een universele waarheid dan ik me had voorgesteld. We hebben het artikel uiteindelijk bij twee verschillende gelegenheden in Letting Go geplaatst en het genereerde meer reacties en opmerkingen van onze lezers dan welk ander artikel dan ook dat we tot nu toe hadden geplaatst. - JH]

Ik heb twintig jaar lang gestotterd en het leek erop dat er geen enkele manier was om echte hulp te vinden. Gedurende een jaar van zelfanalyse van het probleem werd de uitweg duidelijk. Omdat ik nooit de weg van logopedie heb gevolgd, is mijn benadering om vloeiend te worden niet-standaard. Het is mij duidelijk geworden dat stotteren eigenlijk een levensstijl is, gebaseerd op verkeerde mentale gewoonten. Wanneer de spraakblokkades worden geïdentificeerd als de uiterlijke uitdrukking van deze mentale gewoonten, kunnen de gewoonten worden veranderd en verdwijnt het stotteren.

Het is belangrijk om het passieve element in deze benadering vast te stellen. In plaats van me te concentreren op het 'verslaan van stotteren', concentreerde ik me op het elimineren van de mentale gewoonten die er aanleiding toe gaven. Het stotteren valt weg zonder directe confrontatie. Als gevolg hiervan is de klassieke benadering van pre-, post- en in- de blokkade-correctie niet belangrijk.

FUNDAMENTELE GEDACHTEN OVER STOTTEREN

Malcomb Fraser (oprichter van de Stuttering Foundation of America) deed een interessante uitspraak over stotteren: "... de stelling is dat stotteren vooral is dat de stotteraar probeert om niet te stotteren. Met andere woorden, het is een ongelooflijke truc die je op jezelf toepast omdat je zo'n innerlijke drang voelt om vloeiend te praten." Deze verklaring weerspiegelt nauwkeurig dat de reden waarom we stotteren is: omdat we bang zijn om te stotteren.

Dit artikel verscheen voor het eerst in de National Stuttering Project maandelijkse nieuwsbrief Letting GO in januari 1982.

Later in hetzelfde hoofdstuk, vervolgt Fraser met: "Als er een manier was waarop je je gedachten kon afleiden van gedachten over angst, of je zou er niet over nadenken, zou je mogelijk geen problemen hebben. Of als je zou kunnen vergeten dat je een stotteraar was, zou je waarschijnlijk niet stotteren, maar we weten niet hoe je zo'n vergeetachtigheid zou kunnen ontwikkelen."

Het is geen wonder dat mensen het ontwikkelen van 'het vergeten' hebben opgegeven. Hoe harder je probeert niet aan iets te denken, hoe meer je er eigenlijk over denkt. Je zou kunnen zeggen: "Ik wil niet aan stotteren denken. Ik wil niet aan stotteren denken. Ik wil niet aan stotteren denken." Maar de waarheid is dat je denkt aan stotteren. Wat is dat een frustrerende cirkel!

Maar ik denk niet dat deze route moet worden verwaarloosd. Er is een manier om dit dilemma te omzeilen en het is de snelste manier om het stotterprobleem te beëindigen. Als deze route wordt gekozen, ben je niet afhankelijk van blokkadetechnieken of -trucs. En omdat de route gebaseerd is op waarheid en eerlijkheid, is het bestendig.

In een notendop; het antwoord op het ontwikkelen van deze 'vergeetachtigheid' vereist dat je stopt met vechten tegen het stotteren. Vecht niet eens tegen de oorzaken. Wees gewoon bereid om de denkpatronen op te geven die het stotteren stimuleren. Vecht niet en ga het aan - laat het gewoon los.

DE MENTALE PATRONEN DIE STOTTEREN VEROORZAKEN

Om de mentale patronen die stotteren veroorzaken te begrijpen zijn er twee voor de hand liggende punten om naar te kijken: (1) de verschillen tussen hoe een niet-stotteraar denkt wanneer hij spreekt in vergelijking met een stotteraar, en (2) het verschil dat je vanbinnen voelt tijdens perioden van vloeiend en niet-vloeiend spreken.

Het is een feit dat we de gewoonte hebben om te anticiperen en datgene proberen te beheersen wat aanleiding geeft tot de angst en spanning, die uiteindelijk tot stotteren leiden. Waarschijnlijk zijn stotteraars, als een groep, de meest introspectieve mensen in de wereld. De gedachte aan stotteren is zo beangstigend dat we onze hele wereld naar binnen richten. Op dat moment is deze innerlijke focus alles wat we weten. Het wordt geaccepteerd dat we bewust anticiperen elke keer dat we zullen moeten praten. Een paniekerig gevecht om controle te krijgen werkt tegen je, en tegen de tijd dat we daadwerkelijk moeten spreken, hebben we de ervaring honderd keer 'in onze gedachten' 'beleefd'. Door te anticiperen en proberen te controleren, hebben we de angst voor stotteren in staat gesteld zo'n belangrijke plek te krijgen dat we onszelf dwingen te stotteren.

Als we de mentale gewoonten van anticiperen en beheersen loslaten, maken we ons ongevoelig voor de angst voor stotteren en daarom verdwijnt het stotteren zelf. In wezen laten we onszelf nadenken over spreken als een niet-stotteraar. Een niet-stotteraar laat gewoon zijn woorden vloeien; het komt nooit bij hem op om te anticiperen op zijn woorden of om te bepalen hoe elk woord zijn mond verlaat.

Gelukkig (of helaas) is stotteren niet de enige aandoening op basis van angst voor de angst. De PDS is bang dat hij (of zij) een angst voor stotteren heeft; agorafobieën (mensen die bang zijn om de veiligheid van hun huis te verlaten) zijn ook bang voor hun angst. En het is natuurlijk gebaseerd op anticipatie en de behoefte om controle uit te oefenen. Dr. Claire Weekes heeft vier eenvoudige regels voorgesteld die agorafobieën effectief hebben geholpen, en deze regels gelden evengoed voor PDS. De regels van Dr. Weekes (gewijzigd met toelichtende verklaringen) zijn als volgt:

Onder ogen zien: ga het niet uit de weg. Wanneer anticipatie en dwanggedachten opkomen, kijk dan naar voor wat ze zijn. Onderdruk ze niet of verberg ze niet; herkennen en definiëren.

Accepteer: vecht niet. Accepteer rustig dat deze ongewenste gedachte naar boven is gekomen.

Laat het voorbij gaan: luister er niet naar. De gedachte is er, maar je hoeft deze gedachtegang niet te beheersen (hoewel het je gewoonte is dat wel te doen). Besluit om 'het te laten gaan'.

Geef het de tijd: wees niet ongeduldig. Stotteren zal niet meteen verdwijnen met begrip van dit concept. Het is een gewoonte van jaren en het kost tijd om het volledig te laten verdwijnen. Je bent niet 'het stotteren aan het verslaan', je oefent gewoon je keuze om ongewenste gedachten los te laten. Dientengevolge komt het stotteren steeds minder frequent voor.

Het vergt vertrouwen om mentale gewoonten te veranderen, en dat komt door het gevoel 'ik ben goed zoals ik ben'. Vanwege de complexiteit en de schaamte over stotteren, kun je makkelijk een 'ik ben niet goed genoeg' houding aannemen (zoals blijkt uit het niet willen vertellen aan mensen dat je stottert).

Laten we eerlijk zijn. Jij en ik zitten opgescheept met stotteren. We wensen allebei dat we dat niet hadden, maar we hebben het nu eenmaal. Maar dat is geen reden om me niet goed genoeg te voelen. Misschien is het vervelend om te stotteren, maar het stotteren staat los van jou en je bent veel meer dan iemand die stottert; je hebt het recht om je goed te voelen. Je hebt net zoveel recht om je goed te voelen als ieder ander op deze wereld. Terwijl je het stotteren laat verdwijnen, neem dan de tijd om dit 'ik voel me goed' gevoel in je op te nemen.

Ik heb het niet over een paar affirmaties dat het goed komt. Ik bedoel deze overtuiging die geabsorbeerd wordt door de bewuste en onbewuste geest op basis van een waarheidsgetrouwe innerlijke blik. Stel je open voor jezelf. Natuurlijk, je stottert, nou en! Je hebt ook eigenschappen waarom je benijd wordt. Je houdt van mensen. Je bent eerlijk. Je hebt een aantal moeilijke avonturen beleefd. Je bent trots. Kijk naar al je echte gevoelens. Als je iets ziet dat je niet leuk vindt, voel het dan niet als negatief; het is gewoon iets dat je wilt veranderen. 100% open zijn; er is niets om je voor te verbergen. En wanneer je jezelf kunt zien zonder zelfbedrog, baseer je het 'ik ben oké' gevoel op de waarheid ... en dat blijft altijd!

HET ONBEKENDE ONDER OGEN ZIEN

Jarenlange gewoonten worden een levensstijl. Voor de PDS begeleiden angst, spanning, anticipatie en meedogenloze behoefte aan controle elke beweging. Nu besluit je het op te geven. Logischerwijs zeg je: "Ik wil het opgeven." Maar de innerlijke geest wil vasthouden. De angst, spanning, anticipatie en controle zijn alles wat hij kent. Misschien zijn ze slecht, maar ze zijn tenminste vertrouwd; en er is troost in vertrouwdheid. Je zult dat comfort moeten opgeven en een compleet nieuwe manier van denken en leven moeten aangaan.

Laat dit je niet tegenhouden. De reis is het waard. Anderen hebben het gedaan. En sinds je je goed voelt, verdien je het om de verandering aan te brengen. Je verdient te leven zoals jij dat wilt.

Alles wat ik tot nu toe heb gezegd, is op feitelijk niveau. Om je een idee te geven van hoe het voelt om op een niet-stotterende manier te denken, wil ik enkele gedachten en gevoelens delen waarmee ik me identificeer.

Ik voel me volkomen bewust en kalm. Ik ben me bewust van mijn acties en richtingen, maar ik ga eenvoudig van moment naar moment, handelend zoals die in de situatie zich voordoet.

De bewuste geest is stil. Vroeger was het gevuld met een eindeloos gechatter van woorden. Maar nu kies ik waar ik aan wil denken en 'luister niet' naar de ruisgedachten. Het gevolg is dat er bepaalde perioden zijn waarin minder woorden mijn gedachten passeren.

Mijn geest is niet bezig met gedachten over aanval of verdediging.

Ik heb mezelf beloofd me door het leven te laten meevoeren door mijn ware zelf te zijn in elke situatie zoals die zich voordoet. Soms word ik gedwongen om een rol te spelen (bijvoorbeeld: als werknemer), maar ik ben me bewust van de rol en speel de rol om mezelf te zijn zoveel als dat ik kan.

Ik ben niet bang voor stottergedachten, omdat ik weet dat ik ze kan laten gaan. Ik zeg tegen mezelf: "Dat is gewoon de stottermentaliteit," en ik kies ervoor om er niet om te geven of te volgen.

Ik probeer volledig bewust te zijn bij alles wat ik doe, maar ik ben niet gepreoccupeerd met de resultaten van mijn actie.

Soms voel ik me bijna onverantwoordelijk of niet doelgericht door slechts van moment naar moment te gaan, maar ik weet dat het alleen maar zo is in vergelijking met het buitengewoon anticiperende en controlegerichte denken dat ik vroeger had. Het is nu goed en voorheen verkeerd. Dit wordt ondersteund door mijn sterk verbeterde prestaties bij alles wat ik doe (inclusief werk, waar discipline en orde wordt verwacht).

Ik weet dat het stotteren aan het verdwijnen is, maar het kan me niet schelen op welke manier. Het gebeurt nog wel eens dat ik stotter, maar het gebeurt zo zelden dat het er niet toe doet. Maar ik accepteer dat het zou kunnen gebeuren; het maakt me gewoon niet uit. In feite gebeurt het buiten mij om of ik stotter. Ik kan alleen maar de anticipatieve en controlegerichte manier van denken over spraak loslaten. Ik wil beslist niet vechten tegen het stotteren.

Ik hoef de wereld niet te vertellen dat ik stotter. Maar als ik voelde dat het nodig was om het aan iemand te vertellen, zou ik niet aarzelen omdat ik ben wie ik ben.

Ik heb het recht om te leven zonder onnodige angst. Iedereen die bereid is de consequenties van zijn levensstijl te aanvaarden, kan deze beslissing nemen. Het is een keuze.

Ik 'repeteer' nooit een aankomend gesprek in mijn gedachten (anticiperen en verlangen naar controle), ook ga ik het gesprek niet uit de weg (omdat dat vermijding is en ik het recht heb om te leven zonder onnodige angst).

LAATSTE OPMERKINGEN

Omdat controle jarenlang een groot deel van je denken is geweest, zal het moeilijk zijn je voor te stellen hoe je kunt overleven zonder elk moment te beheersen. Je denkt misschien dat je zonder controle doelloos zweeft en mentaal uitgeput raakt. Misschien voel je je ongewapend in gevaarlijke situaties terechtkomen, of kom je in situaties die je niet aankan. Laat je niet misleiden; het zijn gewoon je controle- en anticipatiegewoontes die zichzelf opnieuw bevestigen.

De waarheid is dat je zonder de 'babbelbox' in je hoofd situaties extra helder betreedt en reageert met "Ik ben oké".

Vecht niet en wees niet bang. Kijk uit naar elk nieuw moment en betreed het zonder angst. Ga je gang.

EEN INTERVIEW MET JACK MENEAR: IEMAND DIE IS HERSTELD

[In het nummer van Letting GO van januari 1982 publiceerde de NSP een artikel van Jack Menear genaamd "And the Stuttering Just Dies", waarin enkele ongewone ideeën werden gepresenteerd over de mentale gewoonten die gepaard gaan met stotteren. Het artikel beschreef ook hoe iemand deze gewoonten kon omkeren om vloeiend te worden zonder aan zijn spraak te werken.

Zoals zoveel mensen was ik ontzettend nieuwsgierig om erachter te komen hoe Jack tot zijn inzichten was gekomen en daarvoor wilde ik hem opzoeken. Mijn brief bereikte hem in San Antonio, Texas, waar hij onlangs naar toe was verhuisd, en waar hij werkte als vastgoedmakelaar (hoewel hij tegenwoordig terug is naar zijn oorspronkelijke roeping als chemicus). Zo heb ik een anderhalf uur durend telefonisch interview kunnen afnemen, dat ik verder heb uitgewerkt. Vervolgens hebben we het interview als een speciale bijlage in Letting Go toegevoegd. Dit was de eerste keer dat we dit hadden gedaan, maar ik vond Jack's verhaal indrukwekkend en vooral relevant voor andere NSP-leden.

Jack was de eerste persoon die ik had ontmoet die zijn stotterprobleem volledig onder de knie had. (Jack bleek niet alleen volledig vloeiend, maar was ook verstoken van het soort denkwijzen van 'vloeiende stotteraars'.) Ik was nog nooit iemand tegengekomen die duidelijk het stap-voor-stap-proces kon uitleggen dat leidde tot de oplossing van zijn stottergedrag.

Dit is een lang interview en het zal tijd in beslag nemen om het door te nemen. Maar ik garandeer je dat de weg de moeite waard is. Je zult worden blootgesteld aan een aantal radicale gedachten over de essentiële aard van stotteren. En vooral, ontdek je de manieren waarop stotteren een weerspiegeling is van hoe een persoon zijn of haar leven leeft. - JCH]

JOHN HARRISON: Vertel me iets over je ervaringen als iemand die stottert. Hoe was je jeugd? Hoe erg was je spraak?

JACK MENEAR: Ik zal je zeggen dat het tijdens de basisschool en de middelbare school heel erg was. Op de universiteit was het erg genoeg om in plaats van een vraag te stellen tijdens het college, ik dacht: ik zoek het later wel uit. Dat was geen goed standpunt. Ik voelde dat het echt beperkend was. En, zoals met de meeste mensen, het ging gewoon door. Soms was het echt erg en soms ging het beter. Als ik uitging en dronk met mijn vrienden stotterde ik niet. En dus dronk ik veel. Ik heb dat eerst niet met elkaar in verband gebracht.

Ik leefde erop los en het kon me niets schelen. Ik ging zover dat ik het nog kon beheersen. Ik kon een punt bereiken waarop ik mijn weg door de woorden heen kon banen. Maar dat is natuurlijk iets dat niet altijd werkt. Dat is de moeilijke manier om het te doen. Je vecht altijd. Ik had mijn stotterprobleem nooit echt opgelost, tot een paar jaar geleden. Het was er altijd en ook als ik niet stotterde, had ik altijd die spanning, die angst. Het was er altijd. Misschien heb ik het voor andere mensen verborgen, maar ik stotterde nog steeds van binnen.

JH: Hoe manifesteerde je stotteren zich? Waren het herhalingen of stille blokkades?

JM: Het had zoiets kunnen zijn. De waarheid is dat ik me nooit heb verdiept in de symptomen. Ik wist alleen dat ik niet kon praten.

JH: Was het omdat je gewoon geblokkeerd was?

JM: Er waren momenten dat ik iets begon te zeggen, en de eerste lettergreep steeds ging herhalen. Maar gewoonlijk, als ik het niet kon zeggen, dan zei ik het niet.

JH: Dus het begon op de middelbare school?

JM: Ik zou basisschool zeggen.

JH: Stotterde je als kind al?

JM: Nee. Het begon letterlijk op de basisschool. Ik herinner me de eerste ervaring nog. Het gebeurde tijdens de aardrijkskundeles. Er was nog een ander kind in de klas dat stotterde. En ik denk dat ik toen dacht: "God, ik hoop dat dit mij nooit zal overkomen." En op een keer heb ik zolang stilgestaan bij die angst, dat het begon. En iemand stelde me een vraag en ik kon er geen antwoord op geven. Het was behoorlijk angstaanjagend. En gedurende een lange periode werd het werd het erger. Echt verschrikkelijk. Toen vocht ik, zoals de meeste mensen, om enige controle uit te oefenen. En ik kwam op een acceptabel niveau. Maar weet je, ik vond het niet leuk om uit te gaan, en meer van dat soort dingen.

JH: Dus het zat je in de weg.

JM: Ja, het stond mijn sociale leven in de weg.

JH: Wat waren de omstandigheden die hebben geleid tot jouw specifieke inzichten en alle dingen die sindsdien zijn gebeurd?

JM: Wat er wezenlijk gebeurde, is dat ik er genoeg van kreeg. Ik heb alles geprobeerd. Ik probeerde hypnose. Ik heb van alles gedaan, weet je. Waarschijnlijk gaf alles wat ik probeerde een beetje verlichting. Maar het was nooit permanent en ik wist nooit wanneer die terugval zou plaatsvinden. Het leek altijd uit de lucht te komen vallen. Het was er een tijdje niet, en dan was het er ineens weer. Ik had net besloten dat ik van baan zou veranderen. Ik gaf mijn huidige sociale omgeving op, en zou veel tijd alleen doorbrengen.

JH: Wat voor werk heb je gehad?

JM: Ik was een marketingman. Ik kwam daarin terecht omdat ik vond dat ik met mensen moest praten en dat was mijn manier om ermee om te gaan. Maar toen begon ik deze periode van introspectie. Het was rond de kerst en mijn huisgenoten verlieten het huis. Ik besepte dat als ik het stotteren zou willen veranderen, er meer zou moeten veranderen. Ik moest een ander persoon worden.

JH: Dat is fascinerend. Ga verder.

JM: Wat er gebeurde was dat ik van baan was veranderd en ik was verhuisd. En dat was het moeilijkste deel. Ik heb geen nieuwe vrienden gemaakt. De reden was dat ik heel erg zuinig was met mijn tijd. Ik wilde meer tijd voor mezelf. Elke avond schreef ik in mijn dagboek. Overigens vind ik het moeilijk te geloven dat iemand de stottergewoonte kan doorbreken zonder de koers van een dagboek. Het is een zeer sterke aanbeveling, omdat het dingen met elkaar verbindt. Je ziet welke richting het opgaat.

JH: Het helpt je om een waarnemer te zijn van wat er gaande is.

JM: Ja. En omdat het je doel is om niet aan stotteren te denken, hoef je het niet te doen als je het op papier zet. Je hoeft de gedachte niet in je hoofd te hebben. Als je iets goed hebt gedaan, hoef je je niet te herinneren hoe je het hebt gedaan. Het is op elk moment toegankelijk. Het is je permanente verslag van je verleden. En dat was van onschatbare waarde. Eigenlijk ben ik nogal aangeslagen, want iemand heeft mijn dagboek gestolen. Ik had alles opgeschreven, stap voor stap, het hele proces. Ik ben het niet vergeten, maar het zou leuk geweest zijn om veel van dat werk te redden. Maar hoe dan ook, ik ging naar huis en elke avond werd ik heel rustig. Ik begon open te staan voor alles wat er gaande was. Ik begon een plan op te stellen en logisch te achterhalen wat ik kon doen. Veel ervan gaf mij inzicht. Weet je, als je heel relaxed bent, komt er een gedachte bij je op. Ik ging het meteen op papier proberen vast te leggen. Soms begreep ik niet wat het betekende. En op andere momenten voelde het alsof de pen uit zichzelf bewoog, en was ik gewoon een waarnemer. En alles kwam er uit. Maar langzaam begon ik het samen te stellen. Het begon logischer te worden. Maar ik zou nooit echt helemaal open gaan.

Toen ik op een avond uitgestrekt in de woonkamer lag begon ik na te denken over het stotteren. Het leidde me naar allerlei innerlijke gedachten, en uiteindelijk kwam ik op het terrein waarbij ik voelde dat als ik erover nadacht, ik gek zou worden. Ik herinner me dat ik deze visualisatie had. Er was een brandende poort en ik wist dat als ik er doorheen liep, ik gek zou worden. Maar ik dacht, bekijk het, ik ben dit gewoon beu. Ik zal er hoe dan ook doorheen lopen. Dus liep ik er doorheen en ik was er nog steeds. De opluchting die ik die avond voelde, betekende dat ik niet langer bang was om bij elke gedachte stil te staan. En daarmee begon het stotteren snel weg te ebbem.

JH: Wat interessant. Was dat waar je doorheen ging van persoonlijke aard ?

JM: Ja. Het was behoorlijk persoonlijk. Maar op dat moment wist ik niet wat ik daar zou gaan vinden. Het bleek dat de gedachte volkomen onschadelijk was. Ik bedoel, ik kan me zelfs niet herinneren wat het nou was. Maar het was de angst om er naar te kijken. Toen ik eenmaal over de angst om te kijken heen was, besepte ik dat er geen enkele gedachte mij pijn zou kunnen doen.

JH: Hoe oud was je toen?

JM: Ik was in de dertig.

JH: Hou oud ben nu?

JM: achtendertig.

JH: Dus je moet kijken naar iets waar je bang voor bent. En het klinkt alsof je geleidelijk meer bewust werd van jezelf en met wat er gebeurde, vooral wat je misschien tegenhoudt.

JM: Precies! Het is interessant dat je die woorden gebruikt. Omdat hier een gedachte is die ik heb geschreven voor iemand met wie ik al enige tijd geleden werkte. Voor zover ik weet, stottert hij niet meer. We hadden goede gesprekken en hij vertrok na ongeveer zes maanden. Hij ging naar een school in Stanford, en net voordat hij van school ging, belde hij me op en vroeg me om samen te dineren. We hadden een goed verlopend gesprek. Het was prachtig. Ik vertelde: "Zonder een duidelijk gedefinieerde kennis van innerlijke gevoelens, zijn onbehagen, angst en nervositeit natuurlijk." En dan natuurlijk tussen haakjes: "Soms lijkt het op terughoudendheid of angstig zorgen maken over wat er staat te gebeuren." Dat is precies jouw perceptie. Zelfs je woorden zijn hetzelfde.

JH: Als je het woord 'stotteren' gebruikt, kijk je naar de zichtbare manifestatie van het probleem.

JM: Precies.

JH: Maar als je het woord 'tegenhouden' (holding back) gebruikt, stel je de vraag - "Wat houdt ik tegen?" - en het moedigt je aan om dieper te kijken.

JM: Daarom vond ik de dertien punten zo goed ('13 observaties over mensen die stotteren' - afgedrukt in het nummer van Letting GO uit januari 1982). Omdat mijn artikel maar heel summier ging over het idee om zelfbewustzijn te ontwikkelen. Maar ik herkende dat zonder die gedachten aan jouw '13 punten', mensen niet in staat zullen zijn om los te laten totdat ze bereid zijn te kijken naar wat hen tegenhoudt.

JH: Je zei dat je betrokken bent geweest bij de vechtsport. Ik had het gevoel dat je betrokkenheid ertoe heeft bijgedragen je meer inzicht te geven in de aard van spraakblokkades. Ik vraag me af of je commentaar kunt geven op wat je hebt geleerd van vechtsporten die hebben geholpen bij het formuleren van je ideeën over stotteren.

JM: Het enige dat ik heb geleerd, is dat in plaats van te proberen je script van het leven te schrijven, het gewoon meer te laten stromen. Gewoon laten gaan.

JH: laat het script zichzelf schrijven, om zo te zeggen.

JM: Laat het zichzelf schrijven. Je kunt nog steeds plannen hebben en weten waar je naartoe wilt. Maar probeer niet elke seconde te controleren. Probeer niet elk gesprek te controleren. Maak meer deel uit van een groter geheel. Zie jezelf niet zo veel als het centrum. Dat is een heel oosterse manier van denken. Maar in de vechtsporten moet je zo zijn. Ik garandeer je dat je tijdens een oefenwedstrijd wordt verslagen, als je een gedachte probeert te verwoorden. Maar als je zonder gedachten de wedstrijd begint, zul je waarschijnlijk winnen. Met andere woorden, als je bewust kunt denken wanneer je op de mat staat, als je een stoot ziet aankomen en het bewust registreert, dan ben je net geraakt. Maar als je loslaat, zal het bijna lijken dat je hand naar boven ging en de stoot blokkeerde op hetzelfde moment dat je het zag. Dus het gaf me enig inzicht over niet zoveel nadenken. Toen kocht ik een pistool om mijn inzicht nog verder te onderzoeken. Bij het schieten met pistolen moet je de trekker indrukken tot hij afgaat. Maar als je probeert te anticiperen wanneer dat pistool afgaat, zijn je scores verschrikkelijk. Aan de andere kant, als je simpelweg richt op het doelwit en indrukt, en elke keer dat het afgaat, het een verrassing voor jou is, zul je het geweldig doen.

JH: Heb je ooit een boek gelezen met de titel "Zen and the Art of Archery"?

JM: Ja. Het begon voor mij met pistolen. Ik kocht een boog, maar de boog was te moeilijk om te spannen. Het leek te veel op werk, maar het pistool gaf me dezelfde boodschap.

JH: Een opmerking die ik heb gemaakt, is dat het spraakgedrag van mensen echt een verlengstuk is van hun levensstijl. Dus wanneer iemand iets fundamenteels verandert, zoals hoe hij denkt of hoe hij zich verhoudt tot anderen, zal zijn spraak vaak ook veranderen.

JM: Iets dat echt hielp was dat ik mijn houding veranderde. Ik stond letterlijk met beide voeten op de grond, en ik nam de houding aan van een zelfverzekerd persoon. Ik ervaarde hoe dat voelde. Het voelde nogal abnormaal. Toen ik met mijn schouders naar achteren, mijn hoofd rechtop en met een open blik stond, was dat geen natuurlijke houding. Het was de pose van een zelfverzekerd persoon. Daarna nam ik weer mijn typische ingezakte houding aan om te

zien wat dat me vertelde. Het was een geweldige leraar. Sterker nog, ik heb onlangs een reeks van tien rolfingsessies afgerond om te werken aan deze ingezakte houding die ik overhield van het stotteren. Na die 10 lessen kan ik op een natuurlijke manier rechtop staan. (Rolfing is een serie diepe spiermassages die erop gericht zijn die spieren te ontspannen die vastzitten. - JH.)

JH: Rolfing is iets waar ik ook aan dacht om te doen.

JM: Oh, ik zou het je zeker aanraden. Van alles wat ik in mijn leven heb gedaan, is dat één van de meest bijzondere. Het biedt alleen maar voordelen. De natuurlijke houding die ik nu heb, is het resultaat van de zelfverzekerde houding waarmee ik speelde. Weet je, gedachten worden weerspiegeld in je lichaam ... in de herinnering zoals die is opgeslagen in je lichaam. Ik ben van gedachten veranderd en ik stopte met stotteren, maar mijn lichaam had het nog niet begrepen. Dat is waarom ik rolfing deed.

Een paar avonden per week deed ik strek-oefeningen, draaien en zware oefeningen om mezelf weer recht te zetten. Maar ik besepte dat ik eigenlijk wilde dat iemand de weefsels herschikte, zodat ik van nature rechtop kon staan. Ik wil het je sterk aanbevelen. Ik zou graag met je willen praten nadat je het hebt gedaan. Je zult er helemaal weg van zijn.

JH: Ik weet het wel zeker.

JM: Daar heb ik veel van geleerd. Hoe dan ook, ik bedoel dat er een zeer sterke relatie is tussen je fysieke houding, de manier waarop je staat en hoe je denkt.

JH: Wat kun je tegen iemand zeggen die niets weet over rolfing, of voor wie rolfing niet beschikbaar is?

JM: Mensen maakten veranderingen door lang voordat Rolfing bestond. Ik zeg alleen dat dat een mooie aanvulling was.

JH: Ken je boeken over assertieve training?

JM: Ik weet dat ze bestaan. Ik heb ze nooit hoeven lezen. Ik ben altijd relatief agressief geweest.

JH: Wat je zegt benadrukt mijn punt, omdat er een verschil is tussen assertiviteit en agressiviteit.

JM: Ik zou zeggen dat ik meer assertief was dan agressief. Het stotteren had me kunnen beletten alle dingen te doen die ik wilde doen. Maar ik liet me daardoor meestal niet tegenhouden. Ik zou het hoe dan ook doen. Als ik zou stotteren, dan was dat lastig.

JH: Het klinkt alsof sommige van de dingen die je deed een agressievere aard hadden, en dat toen je in contact kwam met dat gedrag, je van agressief naar assertief ging. Assertiviteit kan rustig en ontspannen zijn. Het betekent in wezen in contact zijn met jezelf als persoon en jouw recht om zo te zijn, ongeacht wat iemand anders doet of zegt.

JM: Weet je, misschien is dat waar. Omdat ik nu het gevoel heb dat ik gewoon kan doen wat ik wil doen. Ik denk dat de agressiviteit die ik eerder had een soort opdringerigheid was. Ik

ging mijn hakken in de grond zetten en zeggen: "Ik laat me door jou niet weg jagen." Dat soort agressiviteit.

JH: Het verschil is dat wanneer je agressief bent, dit meestal ten koste gaat van iemand anders.

JM: Ik ben nooit op die manier agressief geweest. Ik was altijd wel ontvankelijk naar andere mensen toe.

JH: Dat was ik ook. Maar laten we zeggen dat als ik iemand om een pakje sigaretten vroeg, dat eerder als een agressieve daad zou voelen in plaats van een assertieve. Op de een of andere manier had ik in mijn gedachten elke zelfbevestiging van mijn kant geformatteerd als een bedreiging voor iemand anders. Het is alsof ik, wanneer ik "won", die ander zou moeten "verliezen".

JM Was dit tijdens de tijd dat je stotterde, John?

JH: Nee, dat was over het algemeen mijn aard.

JM: Misschien is het dan een overblijfsel van het stotteren. De stotter-mentaliteit doet je geloven dat elke keer dat je een simpele vraag stelt, je moet worstelen.

JH: Ik was altijd bang om te sterk over te komen bij die ander. Assertief zijn werd vaak gezien als een confrontatie, omdat ik assertiviteit verwarde met agressiviteit. Herinner je je het spel 'King of the Mountain'? Dat soort mentaliteit werd overgedragen op alles wat ik deed. Of iemand anders was op de berg en ik moest hem eraf halen, of ik was op de berg en ze moesten me eraf halen. Maar nadat ik veel persoonlijke groei-trainingen had doorlopen, veranderde die kijk op de wereld in een wereld waarin iedereen zijn eigen berg had. Dus in plaats van een wereld met één berg was het een wereld met oneindige bergen en iedereen had de gelegenheid om naar zijn eigen top te klimmen.

JM: Ja, dat is een mooie visualisatie. Ik kan me niet precies herinneren of ik me zo voelde of niet. Op dit punt is alles wat ik heb geleerd eigenlijk geïntegreerd.

JH: Heb je andere veranderingen in je leven opgemerkt toen je spraak veranderde?

JM: Ik begon een meer holistisch beeld te zien. Nadat ik het stotteren had overwonnen, begon ik te zien hoe de geest het lichaam beperkt. Het volgende dat ik besloot te doen, was het Bates-systeem gebruiken om het gezichtsvermogen te verbeteren. En nu zie ik heel goed zonder bril.

JH: Hoe lang duurde het voordat je dat deed?

JM: ongeveer anderhalf jaar. Het kostte veel moeite en veel nadenken. Maar zeker weten, het was allemaal hetzelfde. Als ik je aankeek en te veel details zag, was dat al te agressief. En dus keek ik gewoon niet. Als ik je recht aankeek, was dat indringend. Dat zou je niet aan kunnen. Het was totaal niet acceptabel.

JH: Wat interessant.

JM: Ik was niet de enige. Dat was een veel voorkomende observatie bij mensen in de cursus. Het waren geen stotteraars, maar hun visie had te maken met dat soort mentaliteit. Ik heb mijn stotterervaring gebruikt om me daardoor te helpen. Het artikel dat ik schreef over hoe ik het stotteren overwon, begrijpen mensen wel op verstandsniveau. Maar als ze op verstandsniveau vastlopen, gebeurt er niets. Echter, als ze de gewoonte toelaten om gedachten te laten gaan, zal stotteren verdwijnen. Als je de Bates-oefeningen doet en met je verstand begrijpt hoe je anders kunt kijken, je open opstelt voor je omgeving enzovoort, dan is het gewoon een oefening die je af en toe in de les doet. Maar als je het voor de rest van je leven als een doel voor ogen hebt, zal je visie verbeteren.

JH: Welke overeenkomst vond je in wat je aan het doen was met jouw kijk en met jouw spraak?

JM: allemaal hetzelfde beeld. Terughoudendheid.

JH: Je zei eerder dat jouw rechteroog vrijwel blind was.

JM: Ja, het kan licht waarnemen, maar het kan niets onderscheiden ... volledig zien. Ik zag gewoon met het linkeroog. Als ik met je sprak, staarde het rechteroog. Het was meestal gesloten, of bijna gesloten. Het deed niets. Het was er gewoon. Ik moet hier nog steeds iets aan doen. Omdat ik nu met beide ogen kan zien, is het volgende om ze samen te laten werken. Ik heb systemen om dat nu te doen. Ik heb de kaarten in handen. Ik draag deze rode lens en deze groene lens. En één oog kan de ene kaart zien en de andere de andere. Als ik beide kanten zie, heb ik beide kanten van mijn brein aan het werk. Het is nog steeds een doorlopend ding, maar beide ogen werken nu. Ik denk dat we afdwalen van het stotteren.

JH: Niet echt.

JM: Maar hetgeen dat het gezichtsvermogen stopte ... Ik had een slecht gezichtsvermogen voordat ik stotterde, en als ik terugkijk op wat nodig was voor het herstel was het dezelfde mentaliteit, dezelfde terughoudendheid. Hetzelfde onvermogen om iets te laten functioneren zoals het bedoeld was. Ik wilde het beheersen, toch? Ik liet het lichaam niet werken zoals het bedoeld was. Ik wilde het zelf doen. En dat verpestte alles.

JH: Fascinerend. Je hebt zojuist een aantal fantastische dingen gezegd. Je hebt het gewoon met elkaar verbonden. In ons gesprek gisteren heb ik vermeld dat één van de observaties die ik deed over het Precision Fluency Shaping-programma, er uit bestond dat als iemand er klaar voor was en een verandering wist aan te brengen, het programma pas echt zou helpen... mede door al het oefenen dat ze doen nadat de cursus voorbij is.

JM: Ik zou dat niet oefenen willen noemen. Ik zou het 'in je leven willen integreren' noemen.

JH: Ze moeten letterlijk het komende jaar een bepaalde tijd oefenen, omdat ze leren hoe ze bepaalde spieren kunnen ontspannen.

JM: Het idee is om het in je dagelijkse leven te verwerken, om het deel van jezelf te maken.

Als je dat doet, is het niet langer een oefening, het is je gewoonte.

JH: Het punt is dat je op dat moment in je leven zover moet zijn, dat je echt bereid en gemotiveerd bent om de volgende stap te nemen, om zo te zeggen.

JM: Ik begrijp wat je bedoelt.

JH: Wat ik merk, is dat sommige mensen deze verandering niet in hun leven hebben toegepast, dus dat ze, hoewel ze een nieuwe vaardigheid hebben opgedaan, constant die vaardigheid bestrijden omdat het niet past in hoe ze zichzelf zien.

JM: Juist. Om die vaardigheid op te nemen, moeten ze iets vertrouwds opgeven en zullen ze het niet doen. Ik stopte ermee om er over te praten, omdat ik voelde dat het niet werkte. Ik nam mijn artikel mee en ging gewoon met mensen praten. Ik zou mijn praatje houden, en dan zou ik ze alle vragen laten stellen die ze hadden. Maar het blijkt dat als ik op zoek was om hen te helpen, niemand hulp kreeg. Maar als ze naar me op zoek waren ... zoals een man in het bijzonder; Mark Gottlieb. Mark belde me op een avond op en zei dat hij hoorde dat ik die toespraak ging geven en hij wilde het graag horen, maar hij kon het die avond niet halen. Dus vroeg hij of ik hem een kopie van dat artikel kon sturen. Ik heb het naar hem gestuurd. Hij las het en belde me meteen terug, en vroeg of hij mij kon spreken. We ontmoetten elkaar tijdens een diner en spraken over het artikel.

Hij wilde graag leren. Hij was echt gemotiveerd. Interessante kerel. Hij had ook een yoga-achtergrond. Dus toen ik sprak over het laten gaan van gedachten en een waarnemer zijn, kon hij zich daarin vinden. Hij belde me daarna een paar keer om te zeggen dat hij hier en daar wat problemen had. We spraken erover en kwamen weer samen voor een diner. Tegen die tijd sprak hij erg vloeiend. Toen verdween hij voor een paar maanden. Ik zag hem nog voordat hij vertrok, en hij sprak helemaal vloeiend. Toch kwam hij naar mij toe. Hij kwam kijken en was klaar om te veranderen.

JH: Hij had ook een standpunt dat werd versterkt door yoga.

JM: Ik denk dat zijn yoga hem veel heeft geholpen. Toen ik eenmaal hoorde dat hij yoga beoefende, stelde ik zelfs iets voor dat ik in het begin zelf deed. Ik noemde het kalibreren van mijn geest. Elke ochtend zou ik het yoga-concept van de blinde geest beoefenen. Ik denk dat ze het de 'kijken naar de vlam' noemen ... ze hebben er een miljoen namen voor. Ga zitten en probeer geen gedachten te hebben. Natuurlijk, als je probeert de gedachten in je hoofd te laten stoppen, krijg je er gewoon meer van. Maar als je de rust hebt om gewoon in het oog van de orkaan te zitten, verdwijnen de gedachten. Dan kun je beginnen je meesterschap te beheersen. Hij identificeerde zich daar sterk mee. En hij deed het; elke ochtend stond hij op en gedurende het eerste halfuur ging hij naar de blanco geest. Het idee is om de blanco geest door je leven te voeren. Als je dat kunt, stotter je niet, omdat je niets verwacht.

JH: Weet je, iemand heeft er recentelijk op gewezen dat het je uit het contact met je huidige ervaring haalt.

JM: Oh, absoluut.

JH: En het probleem dat je geen contact hebt met je ervaring, is dat je niet effectief kunt omgaan met wat er gebeurt. Dus je reacties zijn meestal onbewust en automatisch.

JM: Daar ben ik het helemaal mee eens. Als je gedachten mentaal verwoordt, ben je niet langer in de huidige ervaring. Je kunt niet langer volledig ervaren wat er aan de hand is. Omdat je in het verleden of in de toekomst bent.

JH: Terwijl als je echt *in* de ervaring bent, ben je er niet eens van bewust dat je spreekt. Het lijkt meer alsof het spreken gewoon gebeurt.

JM: Ja, ja. Ik denk niet dat ik helemaal in dat stadium ben. Ik wou dat ik dat was. Dat is mijn ideaal. Ik jaag dat na. Ik denk dat ik elk jaar beter word. Ik denk dat er heel veel niveaus zijn om dat te begrijpen, en ik denk dat ik nog een lange weg te gaan heb.

JH: Een paar maanden geleden raakte ik betrokken bij een improvisatie (acteer) klas die dezelfde soort spontaniteit vereist. Ik had dat jaren geleden niet kunnen doen omdat ik te veel zou denken en het op mijn manier zou doen. Improvisatie vereist dat je bereid bent te vertrouwen op wat er naar boven komt en het gewoon laat gebeuren, hoe dwaas je je op dat moment ook voelt.

JM: Je hebt helemaal gelijk. Het is alsof we zeggen, houd je niet te vast aan het script, leef het gewoon. Het gaat helemaal terug naar hoe je je op je gemak voelt ... naar je 13 gemeenschappelijke kenmerken van mensen die stotteren. Als je weet wie je bent, is het vrij eenvoudig om jezelf eenvoudig te richten op elk moment dat komt. Als je niet weet wie je bent, weet je niet zeker of je het aankan.

JH: Dus het klinkt zoals wat je zegt dat het moeilijk is om veranderingen aan te brengen zonder op zijn minst een bepaald niveau van zelfkennis te hebben. Omdat zonder dat, je de neiging hebt om jezelf tegen te werken.

JM: Ja, er zit altijd een onbekende factor in je die je tegenhoudt. Als je niet het lef hebt om naar binnen te kijken ... is het heel moeilijk. Ik wou dat ik wist hoe ik mensen moest vertellen dat te doen. Maar als je jezelf blokkeert door je gevoelens en je gedachten ... je idee van wie je bent ... mijn god, daar kan je gewoon doodsbang voor worden. Alles wat onbekend is, is angstaanjagend. Daarom ben ik blij dat jouw 13 punten in hetzelfde nummer als mijn artikel verschenen. Ze vullen elkaar echt aan. Want als mensen niet aan jouw 13 punten denken, zal wat ik schreef simpelweg een intellectuele oefening zijn waar mensen aardige dingen over zeggen, maar niemand zal er baat bij hebben.

JH: We hebben mensen aanbevolen de Lifesprong te doen (dat waren persoonlijke groeiprogramma's die aan de westkust begonnen en nationaal beschikbaar werden. -JH) of één van de andere groeitrainingen om een gevoel om zichzelf als mens te ervaren. Wat ik heb opgemerkt over mensen die stotteren is dat er veel onbewustheid over zichzelf als mens lijkt te zijn. En vooral, op het moment dat een persoon stottert of blokkeert, is er een gevoel van paniek en volledige onbewustheid over wat er gaande is. Mensen weten niet eens dat ze op dat moment gevoelens hebben. Ze hebben die oncontroleerbare blokkade en ze relateren het niet aan iets als, nou, ik voel misschien iets dat ik wil blokkeren en daarom doe ik het in mijn spraak.

Dus de blokkade lijkt een ongebonden fenomeen te zijn. Zelfs de taal ondersteunt dit, zoals: "Ik ben getroffen door een ongeleid projectiel", alsof iemand het vanaf de bovenste verdieping heeft laten vallen in plaats van dat de blokkade iets is dat ze zelf creëren.

JM: Ik voelde me zo toen ik stotterde. Niemand kan mij helpen. Niemand kan het definiëren. Het komt uit het niets. Nou, het kwam niet uit het niets. Ik was het elke keer aan het creëren. Vroeger vertelde ik mensen dat als ze aanvankelijk mijn artikel zouden lezen, ik hiermee geen aanpak zou bieden om stotteren te genezen. Alles wat ik zou bieden, is een manier om te stoppen met het creëren ervan. Omdat je het iedere keer weer creëert.

JH: Precies. En wat fascinerend is - en dit is ook wat mensen moeilijk vinden- is dat stotteren verdwijnt als een bijproduct door iets anders te doen.

JM: Absoluut. Dat is het hele punt van wat ik probeerde te schrijven. Je valt stotteren niet aan. *Jij* verandert. En dan hoort het stotteren bij een andere mentaliteit. Of een vroegere levensstijl. En als je een remissie hebt waarin je erin terugvalt, kijk dan naar wat er met je leven is gebeurd, en je zult merken dat je weer terug bent in diezelfde oude mentaliteit. Maar als je het kunt zien, als je het kunt bepalen, spring je er meteen weer uit.

JH: Dus op die manier kunnen de blokkades, het stotteren een heel goede indicatie zijn van wat er in je leven gebeurt ... zoals een soort wijzerplaat of meter. Dus in plaats van het te zien als iets om van weg te rennen, beschouw je het als iets om te gebruiken. Het is jouw lichaam dat tegen je praat. Het is hetzelfde als pijn krijgen van te veel bewegen. Of pijn als je je lichaam niet goed gebruikt. Je lichaam vertelt je dingen. En je spraak, onderdeel van je lichaam, vertelt je ook dingen.

JM: Het is een boodschap, weet je, dat is zeker. Sterker nog, ik weet zeker dat je je zo moet voelen omdat het jezelf hierheen bracht. Je hebt ontzettend veel geleerd over hoe je lichaam en geest werken. En ik denk dat dit een voordeel is. Ik kan niet zeggen dat ik blij ben dat ik ooit heb gestotterd, maar omdat ik ben waar ik nu ben, heb ik de neiging om het gevoel te hebben dat ik een groot voordeel heb ten opzichte van veel mensen in termen van mezelf begrijpen. Ik denk dat het een kans is die je krijgt om er doorheen te komen, en dus voor iedereen die zoiets onderneemt, zal hun doel veel lonender zijn dan alleen maar het niet stotteren. Hun leven gaat echt leuk worden.

JH: Wat zijn enkele van de vragen die mensen jou hebben gesteld wanneer je deze ideeën aan hen presenteert, Jack? "

JM: De meest voorkomende vraag van mensen met wie ik anderhalf jaar geleden heb gewerkt - zouden zeggen: "Hoe kan ik mijn voortgang monitoren?" En dat was een zeer serieuze vraag, want vergeet niet dat je geen symptomen gaat bestrijden. Je vecht tegen de mentaliteit die ze creëert. Dus heb je succes als je niet aan stotteren denkt. Ik werd moe van het feit dat mensen uitgingen van het percentage vloeiend spreken - dat is onzin! Wat ze doen is simpelweg het meten van een frequentie van symptomen. Wat je echt zou moeten doen als je stotteren wilt volgen, is door de bergen te wandelen, er een hele dag op uittrekken en omhoog te gaan naar Muir Woods en te wandelen. En als je de hele dag denkt over de bomen en de natuur en de planten en frisse lucht en zonneschijn, gaat het beter. Omdat je niet hebt nagedacht over stotteren. Als je thuiskomt en je zet je favoriete plaat op zonder na te denken over stotteren, ben je op de goede weg. Dus eigenlijk is de enige echte maatstaf voor je verbetering hoe goed je gefocust kunt blijven op wat je doet. Dat is hoe je het meet.

JH: Wat je lijkt te zeggen is dat de beste manier om iets aan te pakken waar je bang voor bent, is om te doen wat vaak onnatuurlijk aanvoelt; pak hetgeen waar je bang voor bent op en leg het simpelweg opzij. Laat het daar blijven, maar raak er niet geobsedeerd door. Richt in plaats daarvan aandacht op de dingen die je echt wilt doen. Laat je meeslepen door nuttige details, zoals hoe je deze dingen wilt bereiken.

JM: Wanneer een angstgedachte in je opkomt, en je ermee identificeert, precies in jouw hart, dan benut je het. En dan zou je het verprutsen omdat je bang bent. De andere manier is om te zeggen: Oh ja, dat is een angstgedachte die precies het tegenovergestelde is van die andere gedachte wat een succesgedachte is.

JH: En je constateert het dus gewoon.

JM: Je merkt gewoon dat het er is en zegt: "Nou, ik ga liever de richting op van deze succesvolle gedachte." Met andere woorden, het wordt een keuze, net als andere dingen in je leven.

JH: Het is het verschil tussen 'de gedachte zijn' en 'de gedachte hebben'.

JM: Ja, dat is het. Wanneer je die gedachte 'bent', wint het. Het neemt je lichaam over. Als je goed je eigen gedachten beheerst, kun je er eenvoudig naar kijken, eruit putten en eruit halen wat je nodig hebt, maar het blijft altijd alleen een gedachte.

JH: Een ander ding dat killing is, is het label 'stotteraar'. Je bent het - labels zijn afschuwelijke dingen, omdat ze je in een doos met vier wanden en geen deur dwingen. Als je eenmaal 'bent', is er geen uitweg. Terwijl, als je de 'stotteraar' kunt veranderen in een 'persoon die stottert', je de taal hebt veranderd van het ding naar het hebben van het ding. Het verschil tussen een persoon die zichzelf ziet als een stotteraar en een persoon die zichzelf ziet als een persoon die soms stottert, kan echt worden geïllustreerd door dit voorbeeld. Als ik een uur spreek, en ik zie mezelf als een stotteraar, en ik blokkeer niet, dan zie ik dat uur als een afwezigheid van iets dat er zou moeten zijn. Terwijl, als ik een persoon ben die stottert en ik een uur lang probleemloos praat, dan is dat precies hoe het is. Ik ben me niet bewust van het missen van iets. Er is niet iets dat ik zou moeten doen.

JM: Dat is waarom, in de laatste opmerking van mijn artikel, er veel gedachten zijn die de keerzijde zijn van de angst. En die gedachten zijn als ... "Hé, ik doe het verdomd goed." Het is killing. Omdat dat de down-cyclus zal starten. Het moment dat je daarover nadenkt wordt het idee versterkt van: "Hé, ik ben er een uur aan ontsnapt."

JH: Precies, maar jouw context, jouw referentiekader is niet veranderd. Het venster waardoor je de wereld ziet is niet veranderd. Als je zegt: "Hé, het gaat goed", kijk je nog steeds door het venster van performance, waarin wordt verwacht dat ik moet presteren en dat er een heleboel dingen zijn die ik niet goed doe.

JM: Juist. En het enige dat je kunt doen, is gewoon beslissen dat je die manier van denken gaat veranderen. Mensen zijn wat ze denken. Dus als je wilt veranderen, verander dan de gedachten die je het meest bezig houden. Laten we zeggen dat één van de veranderingen die je wilt maken is de angst wegnemen dat je misschien stottert. Er is een dubbele angst: angst voor de angst om te stotteren. Dat is killing. Dus je moet zeggen: "Oké, ik heb besloten dat ik er niet meer mee wil leven. Ik weet dat ik het niet kan stoppen om er aan te denken, maar ik ga gewoon stoppen om er door in verstrikt te raken."

JH: Dat klinkt goed. Maar vaak is dat niet genoeg tenzij je iets positiefs hebt om op te focussen. Wat ik heb gehoord, is dat je door de verschillende dingen die je hebt gedaan, meer hebt dan alleen jezelf van dat soort denken af te houden. Je bent op weg naar een hele andere manier van denken in je leven. Niet alleen over spraak, maar ook over jouw leven in het algemeen. Ik denk dat dat een belangrijk aspect is dat mensen moeten weten - dat als ze hun verandering beperken tot alleen hun spraak, ze een probleem hebben.

JM: Als je hele leven alleen maar gewijd was aan het opgeven van iets over jezelf dat je niet bevalt, dan zou het waarschijnlijk falen. Maar als je beslist dat, hé, wat ik echt wil doen is ernaar toe gaan, dát is mijn doel, dat is mijn richting - dat is waar het dagboek bij helpt. Het helpt je om die richting te vinden. Dan heb je iets om naartoe te gaan. Toen ik voor het eerst begreep dat ik zelf het stotteren aan het maken was, kwam ik bij dit lege denkconcept. Het was bijna eng, omdat mijn geest als een vacuüm voelde. Ik bedoel, daar gebeurde niets. En ik begon me eenzaam te voelen. Ik begon een beetje bang te zijn, omdat daar een leegte was. Ik had eruit gehaald wat 90% van mijn bewuste denkuren had verbruikt, en er was niets om het te vervangen. En ik zei, nou, als ik daar niets voor in de plaats krijg, heb ik het echt verpest. Ik dacht dat ik het beste wat ik kon doen was om een tijd te gaan lezen. Dus begon ik te lezen over van alles. Ik heb op een gegeven moment heel wat boeken doorgenomen en heb van alles geprobeerd: romans, boeken die mijn geest verruimden, boeken over avontuur,

dingen die me kunnen laten zien hoe andere mensen dingen waarnemen. Het leidde tot enkele alternatieven die voor mij beschikbaar waren. Zelfs een fictieboek is daar goed voor. Ik wil zeker geen machoman worden of zoiets, maar ik heb nu een aantal alternatieven. Op dat moment begon ik volledig betrokken te raken in mijn werk en mijn sociale leven na het werk. En mijn leven begon zich te vullen.

JH: Dus je hele leven veranderde geleidelijk in een andere richting en kreeg een andere kwaliteit.

JM: Ik ben aanzienlijk anders dan ik was toen ik die verandering doormaakte. Ik kijk terug en er waren een paar dingen die ik heel goed vond aan mezelf. Ik denk dat ik destijds een beter gevoel voor humor had, maar ik ben het niet helemaal kwijt. Maar ik denk dat het deels humor was omdat ik relatief onzeker was. Nu, tenminste als ik het naar mijn zin heb, weet ik dat ik het naar mijn zin heb. Het was toen gemakkelijk om krachtige mensen te volgen, omdat ik niets hoefde te beslissen en ik hoefde geen plan voor te stellen. En soms was het moeilijk om nee te zeggen. Ik merkte dat ik min of meer werd verslagen door wat andere mensen wilden, in plaats van wat ik wilde. Een grote verandering was dat ik besloot om voor mezelf op te komen.

JH: Dat is een deel van de verandering door assertief te zijn.

JM: Kortom, wat ik had gezien, was dat wanneer het goed ging in mijn leven, het heel gemakkelijk was om los te laten en deze techniek te gebruiken die ik voor mezelf had uitgewerkt, maar als iets anders ging, werd het heel zwaar. Ik zou me verschuilen voor de negatieve of verdrietige of emotioneel beladen gevoelens. Ik duwde ze gewoon naar de achtergrond en bedekte ze met gelukkige gevoelens. Ik doe dat niet meer. Als iets slecht gaat, als ik me door iets bedroefd voel, voel ik het gewoon. Soms kom ik thuis en huil ik als dat nodig is en voel ik hoe het is om verdrietig te zijn. Dat is ook een goed gevoel. Omarm het, ga ervoor. Ga er doorheen. En het zal ook weer voorbijgaan. Maar als je ervoor uitkomt, betekent het dat je de slechte tijden van seconde tot seconde hebt doorleefd, net zoals je de goede tijden hebt beleefd. En er is geen reden waarom je zou moeten terugkeren naar het stotteren, omdat het even tegengit. Als je van seconde tot seconde leeft, als je alleen maar met deze levensstrend meegaat, stroom je erdoorheen in goede tijden en in slechte tijden. Je bent compleet.

JH: Was dit iets dat je niet deed toen je jonger was?

JM: dat had ik absoluut niet gedaan. Ik verborg me altijd voor verdrietige gevoelens.

JH: Dus je deed alleen iets wat je op je gemak stelde, en wat je niet leuk vond blokkeerde je. Ik denk dat het een belangrijke manier is waarom je nare gevoelens blokkeert in jouw spreken... omdat spreken de belangrijkste manier is om gevoelens te communiceren.

JM: Ongetwijfeld moest dat het zijn. En ik denk dat ik daar nog veel over te leren heb. Ik heb nog steeds een beetje moeite om emoties van echt verdriet en woede te voelen. Verdriet en kwaadheid.

JH: Een veelvoorkomend probleem bij mensen die zijn opgegroeid met een stotterprobleem.

JM: Op dit moment heb ik me bij een school aangesloten om aan contact-karate te doen, gewoon om een beetje terug in het spel te komen. En natuurlijk vertoon ik geen woede wanneer ik op de mat lig. Maar thuis ga ik oefenen op een boksbal. Ik maak me goed kwaad en zal dat ding raken alsof ik het wil neerslaan. En ik voel het ... alsof ik het wil neerslaan.

Gewoon om te zien hoe dat voelt. Ik hoef het niet elke dag te doen, en dat hoef ik niet aan iemand anders te ontketenen. Maar het voelt goed. En de woede wegstoppen is net zo erg als het wegstoppen van iets anders. Het mag er allemaal zijn. Je zou alles moeten kunnen voelen. En ik denk dat er nog steeds een paar gaten in mijn programma zitten waar ik me tenminste van bewust ben.

JH: Hoe ben je in contact gekomen met de behoefte om al deze dingen te voelen? dat is een belangrijke verschuiving in de filosofie.

JM: Het kwam uit de 'nacht van de brandende poort'. Toen ik door die poort ging, was ik er nog steeds. Ik besepte dat ik door de angst was gelopen om een kijkje te nemen. En op dat moment was er niets meer om te verbergen. Dus liet ik deze gedachten maar komen zoals ze waren, en ik heb waarschijnlijk twee dagboeken gevuld binnen een maand. Ik ging naar huis en schreef uren lang, omdat ik overliep. Het was een opluchting. Ik dacht: "Als die gedachte verschijnt, zal ik die in ieder geval volgen om er zeker van te zijn dat ik het niet meer uit de weg ga. Ik ga het gewoon volgen tot ik denk dat ik het begrijp. En dan laat ik het gewoon weer vallen en laat het vanaf nu een deel van mij zijn." Dat was het uitgangspunt. Net als al het andere zijn er niveaus van begrip. Ik begon een beetje meer te begrijpen over de aanvaarding van verschillende gevoelens.

JH: Weet je wat mijn uitgangspunt was? Het jaar dat ik afstudeerde aan de universiteit werkte ik voor het reclamebureau van mijn vader in New York. Ik werkte in de postkamer. Ze hadden een zwarte telefoon die rechtstreeks naar het photostat-huis ging. En meerdere keren per dag moest ik de telefoon opnemen en 'ophalen' zeggen. Weet je, de o's waren altijd een obstakel. Maar ik zou het blijven proberen. Op een dag nam ik de telefoon op - ik had waarschijnlijk een goede dag en voelde meer zelfvertrouwen. De man aan de andere kant ging door met zijn norse stem en zei: "Ja?" Ik verzamelde elk beetje concentratie dat ik had en ontspande al mijn spieren en bleef praten en zei "ophalen", en ik zei het zonder te blokkeren. Wat me opviel was dat toen ik niet blokkeerde, ik er een enorme angst over me kwam. Voor de eerste keer besepte ik dat de blokkade een functie had, namelijk om die gevoelens uit mijn bewustzijn te houden waar ik ze niet zou hoeven ervaren, laat staan om er wat mee te doen. Dat was mijn drempelbeleving.

JM: Dan begrijp je het. Je begrijpt dat stotteren een mechanisme is om te voorkomen dat je naar binnen gaat. Het is alsof het een doel heeft. Zoals ik me herinner toen ik stotterde; wanneer ik begon te stotteren, was er een complete blokkering van alles. Er was een totale ongevoeligheid voor alles wat er gebeurde totdat ik klaar was.

JH: Wat het is, is een gevoel van paniek. Het is een totale onbewustheid over wat er aan de hand is.

JM: Dat is echt waar. Het is totale spanning. Totale ongevoeligheid.

JH: Dus wat je in ieder geval zou moeten doen om mensen te helpen, is in de eerste plaats om bewust te blijven. Iemand zal opstaan en ze zullen allemaal erg gespannen zijn, en dan zullen ze wel zeggen: "Nou, ik wil niet meer praten omdat ik me belachelijk voel." Dus zeggen we dan: "Oké, kun je nog een minuutje doorpraten en het accepteren om je belachelijk te voelen, echt contact maken met die gevoelens, gewoon laat ze daar zijn." Dan zegt die persoon: "Nou, oké." En praten ze door en zullen dan zeggen: "Nu heb ik het gevoel dat ik te agressief ben." Dus we zeggen, "Oké, kun je toestaan dat die gevoelens er ook zijn. Laat ze gewoon bestaan, blijf ermee in contact. Houd echt contact en blijf praten." Welnu, wat er op magische wijze gebeurt, zijn twee dingen. Ten eerste, ze merken plotseling dat ze praten zonder te blokkeren, en ten tweede, de kwaliteit van hun stem, wat een psycholoog het 'affect' noemt, het gevoelsniveau, op magische wijze transformeert. Plotseling, in plaats van gespannen en rigide te zijn, is er een volheid in hun stem, omdat hun gevoelens naar buiten

komen. Het is gewoon een kwestie van mensen laten herkennen wat er gaande is en in contact blijven terwijl ze praten.

JM: Weet je, ik denk dat als mensen eenmaal opengaan, als ze hun gevoelens gaan beleven, ze op de goede weg zijn. Als je niet bang bent voor je gevoelens, dan kunnen ze je geen pijn doen. En ze worden waardevol.

JH: Gevoelens zijn gewoon gevoelens, weet je. Heb je één van de groei-trainingen gedaan zoals Est of Lifesprong?

JM: Ik heb dat nooit gedaan, maar ik heb ontzettend veel gelezen.

JH: Dit zijn bijzondere ervaringen. Een van de dingen die ze me hebben laten zien, is dat ik alles voel. Ik kan huilen. Ik kan boos worden. Allemaal verschillende dingen.

JM: Het heeft mij veel tijd gekost om dat te laten gebeuren.

JH: Ik denk dat het voor veel mannen moeilijk is. En voor mensen die stotteren, is het nog moeilijker. Mijn gevoelens zijn nu veel toegankelijker. En bijgevolg is mijn zelfbeeld veel breder omdat ik er veel meer in heb geaccepteerd.

JM: Precies. Zeker vanaf het moment dat ik zag wat er tot nu toe gebeurde, hou ik meer van het leven - meer dan ik ooit deed. Er zit gewoon meer achter. Meer om van te genieten. Meer te doen. Meer te zijn.

VAN STOTTEREN NAAR STABILITEIT

door Linda Rounds

Stel je voor; het is morgenochtend, en net als alle andere ochtenden word je wakker als iemand die stottert. Je begint je normale ochtendroutine, dat in alle opzichten lijkt op de ochtendroutine van iemand die niet stottert. In feite is het enige verschil in je routine en de routine van een niet-stotteraar wat er in je geest gebeurt. Terwijl de persoon die niet stottert zich zorgen maakt over wat te dragen en of ze een 'bad hairday' heeft, scan je in gedachten welke dreigende spreeksituaties je kunt verwachten. Je voelt je meteen angstig en je begint te plannen hoe je dreigende situaties kunt vermijden. De dag verloopt zoals je verwachtte. Je kon sommige situaties vermijden, andere niet. Als je 's avonds thuiskomt, ben je emotioneel leeg en heb je al je energie verbruikt om je stotterprobleem tot een minimum te beperken of helemaal verborgen te houden.

Maar wat als je thuiskomt, en er op deze avond iets nieuws gebeurt en je de emotionele hulpmiddelen krijgt om onmiddellijk jouw stotteren onder controle te houden? Te mooi om waar te zijn? Weer een lege belofte?

Niet zo snel, dit gebeurde echt.

Ik begon te stotteren toen ik vijf was, en toen ik zeven was, was ik er behoorlijk vaardig in. Ik was volledig uitgerust met alle emoties en overtuigingen die nodig waren om goed te kunnen stotteren. Ik droeg die emoties en overtuigingen overal mee naar toe, zelfs toen ik volwassen werd. Als kind ging ik tijdens mijn schooltijd één keer per week naar logopedie, in plaats van naar buiten om te spelen tijdens de pauze. Op de middelbare school dachten mijn goedbedoelende leraren dat ik het stotteren kon overwinnen door me voldoende spreekansen te bieden voor de klas. Hun intenties waren goed, maar door hun beweegredenen voelde ik me nog meer beperkt en angstig. Het werd me duidelijk dat ik mezelf niet alleen zag als anders dan de andere kinderen, maar de volwassenen zagen het ook.

Toen ben ik als jong volwassene vier jaar in dienst gegaan bij het leger om mijn hbo-opleiding te bekostigen. De recruiter van het leger beloofde dat het leger me kon helpen het stotteren te overwinnen. Wat hij me niet had verteld, was dat het hun techniek was om het stotteren rechtstreeks uit me te verjagen. Geen van deze methoden bleek erg nuttig.

Toen ik 19 jaar oud was, maakte ik de meest zinvolle beslissing van mijn leven. Nee, ik heb het niet over het huwelijk, hoewel dat erg zinvol is. Ik heb het over de beslissing om christen te worden. Vanaf dat moment maakte mijn perspectief op het leven en de wereld een draai van 180 graden. Christen worden maakte echter geen einde aan mijn stotteren en de teleurstelling die ik voelde over God's ogenschijnlijke gebrek aan bezorgdheid over mijn spraakprobleem was in de loop der jaren niet gering. Maar ik zal dat onderwerp nog verder toelichten.

Nu zou je denken dat de meeste mensen die stotteren beroepen vermijden waarbij veel moet worden gesproken. Dit is waarschijnlijk waar, echter om een onbekende reden, 12 jaar geleden, werd ik aangetrokken door een beroep dat niet alleen veel spreken vereiste, maar ook veel spreken in het openbaar. In werkelijkheid is het vanwege de dynamiek van mijn beroep dat me op een meedogenloze weg heeft gezet om stotteren te overwinnen.

VORIGE BEHANDELINGEN

Voordat ik verder ga met hoe ik van stotteren naar stabiliteit ben gegaan, vind ik het belangrijk om te vermelden dat ik een aantal van de meer populaire behandelingen voor stotteren heb geprobeerd met minimaal succes. Nadat ik erg ontgoocheld was (en duizenden dollars armer), begon ik zelf onderzoek te doen om te zien of ik de sleutel kon ontdekken om het mysterie achter mijn stotteren te ontsluiten. Zie je, ik heb altijd last gehad van de theorieën dat stotteren wordt veroorzaakt door een fysiek defect in het spreekmechanisme en/of de hersenen. Het gaf me een machteloos gevoel, alsof mijn enige hoop was te wachten tot ze een magische pil hadden gevonden die stotteren zou genezen. Er was ook geen hoog-wetenschappelijk onderzoek voor nodig om erachter te komen dat mijn spraakmechanismen goed werkten, omdat zelfs mijn moeilijkste woorden vloeiend konden worden uitgesproken in bepaalde situaties. En dan was er die altijd aanwezige angst die altijd voorafging aan het stotteren. Hmmm, ik vraag me af wat er zou gebeuren als er geen angst was?

Dit is waar het verhaal echt interessant wordt. Op een dag, enkele maanden geleden, was ik aan het surfen op de website van de National Stuttering Association toen ik het boek *How to Conquer Your Fears of Speaking Before People* van John C. Harrison zag. Ik bestelde het boek en toen het kwam heb ik het verslonden. Het eerste deel van het boek ging over specifieke technieken die mensen die stotteren kunnen gebruiken om een effectieve openbare spreker te zijn. Hoewel dit gedeelte van het boek al goed was, was het tweede deel als een frisse wind.

Het tweede deel weerspiegelde John's gevoelens over stotteren, inclusief het uitgangspunt dat als je een probleem probeert op te lossen zonder vooruitgang te boeken, de kans groot is dat je het verkeerde probleem probeert op te lossen. Hij vond dat veel stotterbehandelingen niet volledig genoeg zijn om de volledige dynamiek te beschrijven van wat stotteren veroorzaakt. John ging verder met beschrijven wat hij de 'Stotter Hexagon' heeft genoemd, een onderling verbonden systeem dat uit zes punten bestaat: fysiek gedrag, emoties, percepties, overtuigingen, intenties en fysiologische reacties. Elk punt is verbonden met elk ander punt.

John legde uit dat als een persoon die stottert eerder aan één punt van de zeshoek heeft gewerkt, zoals spraakproductie, maar niet heeft gewerkt om andere punten, zoals emoties of overtuigingen, te veranderen, die onveranderde delen negatief zullen inwerken op het systeem als geheel. Ze zullen het hele systeem blijven voortzetten, waardoor de persoon vatbaar is voor stotteren. Dus elk punt moet effectief worden aangepakt. Hij voerde ook aan dat om het stotteren te laten verdwijnen, je je niet moet focussen op het verdwijnen ervan; je moet je concentreren op het ontrafelen ervan. Met andere woorden, om het probleem te laten verdwijnen, moet je de structuur vernietigen.

John's Stotter Hexagon was de meest nauwkeurige beschrijving van het mysterie achter stotteren dat ik tot op heden had gelezen. En het feit dat hij na 25 of 30 jaar stotteren in staat was om het zelf te overwinnen, gaf me de laatste boost die ik nodig had om te weten dat ook ik het stotteren kon overwinnen.

Hoe fantastisch het boek van John ook was, het was echter nooit bedoeld als therapieprogramma of als techniek om vloeiender te worden. Dus aan het einde van het boek bleef ik achter met de vraag: "Hoe krijg ik alle punten op de Hexagon positief beïnvloed?" Ik wist niet dat ik binnenkort het antwoord zou ontdekken.

NEURO-SEMANTIEK

In zijn boek heeft John verschillende andere boeken aanbevolen om te lezen, waaronder *Awaken the Giant Within* van Anthony Robbins. Het lezen van het boek van Anthony Robbins was mijn eerste kennismaking met Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP). Uiteindelijk leidde dit boek me naar de gebruikershandleiding voor de hersenen, een uitgebreide handleiding over de NLP Practitioner-cursus en geschreven door Bob G. Bodenhamer, D. Min. en L. Michael Hall, Ph.D., medeoprichters van Neuro-Semantiek (NS).

Door het lezen van de boeken over NLP, kwam ik er achter hoe ik door het potentieel van deze technieken de Stotter Hexagon positief kon kijken in relatie met mijn onvermogen om vloeiend te spreken. Het beoefenen van enkele technieken in *Awaken the Giant Within* bleek matig te helpen. Maar ik bleef hoopvol dat dit uiteindelijk het mechanisme zou kunnen zijn dat meer stabiliteit in mijn spreken zou brengen. Ik voelde dat als ik gewoon kon werken met iemand die was opgeleid in Neuro-Linguïstisch Programmeren, dat ze me misschien kunnen wijzen op technieken die het meest effectief zouden zijn om mijn stotteren er onder te krijgen.

Mijn kans diende zich halverwege aan door de

The Users Manual for the Brain; de auteurs gaven een websiteadres voor Neuro-Semantiek. De volgende dag bezocht ik de website en ontdekte dat zij particuliere consulten verzorgden. BINGO!!! Ik heb Bob Bodenhamer een e-mail gestuurd en om overleg gevraagd.

Toen ik een e-mail ontving van Bob om aan te geven dat hij bereid was met mij samen te werken, was ik dolblij. Hij gaf aan dat hij weinig ervaring had met vier of vijf cliënten die stotterden maar behaalde wel succesvolle resultaten met behulp van de vaardigheden van Neuro-Linguïstisch Programmeren en Neuro-Semantiek. Ook dacht Bob dat hij het een reële kans acht om me telefonisch te helpen, waardoor het niet nodig was om naar North Carolina te vliegen om hem te ontmoeten. We hadden het eerste telefonisch spreekuur voor de volgende vrijdag vastgesteld.

WAT IS NEURO-LINGUISTISCHE PROGRAMMERING?

Neuro-linguïstisch programmeren is een model dat je helpt de leiding te nemen over de werking van je eigen brein door ontkrachtende gedachten, waarden, overtuigingen en percepties te identificeren en ze te herstructureren om meer zelfvertrouwen te krijgen. Neuro-semantiek werkt met de denkprocessen op een hoger niveau. Het werkt met name in op onze gedachten/

gevoelens over onze gedachten, emoties, herinneringen, verbeeldingen, percepties, overtuigingen, enz. (D.w.z. angst voor de angst om te stotteren).

Bob vat één van de belangrijkste concepten van NLP/NS samen in zijn verklaring: "In NLP/NS zijn we ervan overtuigd dat iedereen over alle middelen beschikt die ze nodig hebben om elk cognitief (denken) gebaseerd probleem dat ze hebben te 'repareren'."

Ik weet niet hoe het met jou zit, maar voor mij klinkt dit als muziek in mijn oren.

Het is belangrijk om te begrijpen dat Neuro-Semantiek de eigen middelen van de persoon gebruikt om verandering teweeg te brengen. Iedereen, ongeacht zijn of haar positie in het leven, opereert vanuit een geloofssysteem. We verwijzen naar dit geloofssysteem bij het bepalen van ons zelfrespect, onze persoonlijke beperkingen, onze kijk op de zin van het leven, hoe anderen ons zien, wat we wel en niet kunnen volbrengen in het leven, en elk ander oordeel dat we over onszelf hebben, over anderen en de wereld waarin we leven. Er zijn evenveel geloofssystemen als er mensen zijn. Bij het helpen van individuen om cognitieve

problemen te overwinnen, probeert Neuro-Semantiek eerst het unieke geloofssysteem van de persoon te ontdekken en gebruikt het vervolgens om verandering teweeg te brengen.

DE WEG VRIJMAKEN

Laat me je vertellen over de dag dat ik de emotionele hulpmiddelen had om onmiddellijk vat te krijgen op mijn stotteren.

Het eerste hulpmiddel werd mij door Bob eigenlijk gegeven via een e-mail die hij stuurde op de dag dat ik om overleg met hem vroeg. Hij had al via een vorige e-mail vastgesteld dat ik een sterk christelijk geloofssysteem had en daarom gebruikte hij dat systeem om verandering teweeg te brengen in de manier waarop ik dingen met betrekking tot stotteren opmerkte.

Hij zei: "Ik geloof echt dat er een grote kans is om dit te regelen via telefonisch overleg en e-mail. Want wat zal er gebeuren als je vrees, angst en/of fobie met God te maken heeft?"

Toen ik die e-mail voor het eerst las, was mijn eerste reactie een schok. Ik begon te lachen toen ik me onmiddellijk een foto voorstelde van drie piepkleine mannetjes genaamd Vrees, Angst en Fobie die zich terugtrokken en ineenkrompen in de ontzagwekkende tegenwoordigheid van God. Bob had effectief mijn geloof in God gebruikt om mijn gedachten over vrees, angst en fobie te herdefiniëren door ze samen te brengen, wetende dat mijn overtuiging deze twee niet samen laat zijn.

(Notitie van Bob Bodenhamer: In NLP/NS zijn we ervan overtuigd dat iedereen over de middelen beschikt die nodig zijn voor zijn of haar eigen genezing. We geloven ook in het gebruik van de middelen van elk individu. We beoordelen de middelen niet, we gebruiken ze gewoon.)

In Linda's geval was haar hoogste bron haar christelijk geloof. Ik heb in de loop van de jaren geleerd dat de religieuze overtuigingen van een persoon meestal de meest effectieve bronnen bieden, en dat wanneer ze worden toegepast op de probleemstelling, de persoon de grootste genezing zal ervaren. Maar zelfs als je geen religieuze overtuiging hebt, zijn wij van mening dat je al over voldoende middelen beschikt om elk op cognitie gebaseerd probleem dat je hebt te overwinnen. De reden - elk individu onderhoudt overtuigingen, waarden enz. op hoog niveau die uitstekende genezingsbronnen bieden.)

HET OVERLEG

Toen kwam het telefonische consult. Na een korte periode van kennis maken, richtte Bob zich op het gevoel van angst dat zo vertrouwd is voor mij en voor zoveel anderen die stotteren. Hij gebruikte een techniek genaamd "The Drop Down Through Technique", dat zijn basis heeft in de werken van Alfred Korzybski in zijn klassieke werk *Science and Sanity*. [Dit is een baanbrekend werk dat de basisregels voor de algemene semantiek schetst, een discipline die laat zien hoe ons denken en onze levenservaringen worden bepaald door de manier waarop we de taal gebruiken.] De techniek laat zien hoe onbewuste gedachten aanzetten tot stotteren. Het volgende transcript is afkomstig uit Bob's therapie-aantekeningen.

In ons eerste telefoongesprek bracht ik de cliënt in verbinding met haar angst, wat eenvoudigweg betekent dat ik haar echt de angst heb laten voelen. Ze kreeg een 'zwaar en beklemmend' gevoel in haar maag, een gevoel dat ze omschreef als 'tegenhouden'. Verplaatst dat nu naar de spieren die de stembanden aansturen en je hebt stotteren.

Vanuit haar positie van het ervaren van dit 'zware en beklemmende' gevoel in haar maag vroeg ik haar om door dat gevoel heen te vallen.

BOB: Wat voel je onder dat gevoel?

LINDA: Ik voel angst. Er is angst! (Merk op dat we hier een gedachte hebben aan angst, die direct aan angst is verbonden.)

BOB: Laat je meevoeren door de angst. Wat voel je onder de angst?

LINDA: Niets. Ik voel niets.

BOB: Goed. Stel je nu voor dat je het 'niets' opent en dieper valt naar de andere kant van het niets?

LINDA: Ik zie mensen. Het is een beetje eng. Ze houden me in de gaten. Ze verwachten dat ik iets zeg.

BOB: Ja. En wat betekent dat voor jou?

LINDA: Nou, ik heb het gevoel dat ik weg wil gaan en me wil verstoppen.

BOB: Oké. Dat is logisch voor iemand die de neiging heeft om te stotteren als ze tegen een groep mensen spreekt. Ga nu gewoon mee met dat gevoel van die gedachte. Wat voel je daaronder?

LINDA: Ehm. Ik voel me veilig. Ik voel me nu vrij veilig.

BOB: Je doet het echt geweldig nu. Dat is goed, en het zal beter worden. Ga nu dieper in het gevoel van veilig zijn. Wat of wie zit daaronder?

LINDA: Ik voel tevredenheid. Ik voel me alleen maar veilig.

BOB: Ga nu dieper in dat gevoel van tevredenheid en veiligheid. Wat of wie zit daaronder?

LINDA: Warmte. Totale acceptatie! Ik voel totale acceptatie. Er is hier geen oordeel. Ik zie een geel licht.

BOB: Geweldig. Is het een helder licht?

LINDA: Ja, dat is het. Het is heel helder.

"Ja, ik weet dat het heel helder is. En wie zei: "Hij is het licht van de wereld?"

LINDA: Jezus.

BOB: Dat is juist en Hij is daar, is het niet?

LINDA: Ja, het is God. Hij is het heldere licht.

BOB: Heel goed, en wees gewoon daar bij God in de aanwezigheid van warmte en totale acceptatie. Wat gebeurt er met de vrees in de aanwezigheid van God?

LINDA: Het is weg.

BOB: Wat gebeurt er met de angst in de aanwezigheid van God?

LINDA: Het is weg.

BOB: Wat gebeurt er met het gevoel om te willen gaan en je te verbergen in de aanwezigheid van God?

LINDA: Het is weg.

BOB: Ja, ze zijn allemaal weg, of niet soms?

LINDA: Ja, dat zijn ze.

Bob gebruikte mijn overtuigingen door 'de negatieve gedachten in de tegenwoordigheid van God te brengen', wat me dwong om mijn vertrouwen en geloof in een almachtige God toe te passen waar, voor mij, elk van die gedachten onmogelijk kon bestaan.

Nadat we deze techniek hadden voltooid, herinnerde Bob me aan de eerste keer dat ik de angst voelde wat te maken had met stotteren. Mijn eerste herinnering aan het voelen van de angst was bij mijn moeder. Mijn ervaring was dat mijn moeder niet blij was met mijn stotteren en als kind kon ik haar ontevredenheid over mijn spreekvaardigheid aanvoelen. Bob heeft deze herinnering opnieuw geformuleerd, waardoor de impact van die percepties in het verleden effectief is weggenomen.

EERDERE RESULTATEN

Hoe ging het in de dagen na het 45 minuten durende gesprek met Bob? Nou, ik heb het bijgehouden. De volgende maandag en dinsdag op mijn werk had ik negen situaties waarin angst optrad. Acht van de negen keer gebruikte ik de techniek die Bob gebruikte tijdens onze consultatiesessie, en de woorden vloeiden zo soepel als boter. Echter, één keer kwam ik een blokkade tegen dat uit het niets kwam (zonder waarschuwing, gewoon Wham!).

De voortgang was verbazingwekkend, maar nu wilde ik ervoor zorgen dat de verrassingsblokkades niet langer zouden plaatsvinden. Dus had ik nog een sessie met Bob gepland voor de volgende woensdagavond. We brachten die avond een uur aan de telefoon door om een paar problemen door te werken, waarvan ik geen idee had dat hun tentakels geworteld lagen in het fundament van het stotteren. Ze hadden niets te maken met stotteren op zich, maar alles met de angst achter het stotteren. De problemen kwamen naar voren toen Bob probeerde vast te stellen wat ik specifiek deed om de spraakblokkade te activeren. Ik had aangegeven dat mijn grootste uitdaging was om voor groepen te spreken in plaats van één-op-één conversaties.

We hebben verschillende emoties blootgelegd die verband houden met spreken voor groepen, zoals minderwaardigheidsgevoel, het niet onder controle hebben, kwetsbaarheid en jezelf blootstellen. Maar er volledig bewust van te zijn van die gevoelens veroorzaakte slechts een kleine hoeveelheid ongemak. Er waren andere, diepere gevoelens die niet zo gemakkelijk waren om aan te pakken. Terwijl Bob met me samenwerkte om de 'andere' gedachten te ontdekken, kwamen ze uiteindelijk uit mijn bewuste brein. Mijn gedachten begonnen

onmiddellijk met een interne oorlog van 'vertellen of niet vertellen'. Na wat leek op het ronddraaien om de kern in antwoord op de vraag van Bob, kwam ik tot de conclusie dat als ik ooit 100 procent vrij wilde zijn van stotteren, ik uit mijn comfortzone moet stappen en bereid zijn om om te gaan met ongemakkelijke gedachten en gevoelens.

Ik wist dat ik de problemen kon laten waar ze waren en doorgaan met een bepaald niveau van problemen in mijn spraak, of ik kon ze onder ogen zien en het stotteren overwinnen. De problemen, hoewel niet de oorzaak van mijn stotteren, speelden zeker een rol bij het creëren en voortbestaan van het stottersysteem. Door te weigeren te ervaren wat er gaande was op die momenten, gaf ik ze constant de kracht om mijn spraakblokkades van brandstof te voorzien.

Eén van de mooie dingen van Neuro-Semantiek is dat het niet nodig is om de details van een bepaalde situatie te bespreken. (Omdat ons brein meer vanuit structuur dan vanuit inhoud werkt, heeft de NS-beoefenaar meestal heel weinig inhoud nodig om de cliënt te helpen het probleem op te lossen.) Ik hoefde nooit veel meer te onthullen dan alleen de belangrijkste aspecten van de problemen. Maar ik moest er wel op voorbereid zijn om met de gedachten in mijn hoofd om te gaan. Dat is niet altijd gemakkelijk. Teruggaande naar John's Stuttering Hexagon, moesten de gedachten

effectief 'opnieuw in kaart worden gebracht', om alle punten op de zeshoek positief te krijgen. De verrassingsblokkades zouden waarschijnlijk nooit zijn verdwenen zonder effectief alle problemen achter de angst op te lossen.

Voor de rest van de sessie gebruikte Bob specifieke Neuro-Semantische technieken om de desensibilisatie van de gedachten en overtuigingen die ik al vanaf mijn vijfde jaar had ontwikkeld, te bewerkstelligen. Tegen het einde van de sessie hadden we ontdekt dat er veel woede was jegens sommige van de gebeurtenissen in mijn jeugd, en wat nog belangrijker was, was de woede die ik als kind naar mezelf toe voelde. In wezen heb ik mezelf de schuld gegeven van mijn tekortkomingen en de dingen die in mijn jeugd verkeerd liepen. Na de sessie maakten we een nieuwe afspraak voor de daarop volgende week.

Wat interessant is, is dat na deze sessie de spraakblokkades volledig verdwenen waren. De problemen waren nog niet volledig opgelost, maar kennelijk was het voldoende om de blokkering te laten verdwijnen. Ik had nog steeds veel dezelfde vertrouwde gedachten, en af en toe kreeg ik het fysieke gevoel dat ik zou kunnen gaan stotteren of blokkeren, maar dat is niet gebeurd. In wezen waren de fysiologische aspecten nog steeds aanwezig, waarvan Bob later verklaarde dat deze een resultaat waren van het feit dat de spieren nog steeds neurologisch zijn geprogrammeerd (een ander punt op de Stotter Hexagon). Ik weet het niet zeker, maar ik zou durven zeggen dat het stotteren misschien uiteindelijk was teruggekeerd als we niet de tijd hadden genomen om de woede te verwerken die ik als kind naar mezelf toe voelde.

Voordat ik naar de derde en laatste sessie ga, is het goed om te vermelden dat ik tijdens de drie weken dat ik telefonisch overleg had gehad met Bob ook *Games for Mastering Fear* las, ook van Michael Hall en Bob Bodenhamer. Toen ik het las, kwam ik bij hun bespreking van de Cartesiaanse logica. Dit is een manier om het denken van een persoon uit te dagen en bestaat uit vier vragen, de laatste is: "Wat zou er niet gebeuren als je je fobie (dat wil zeggen stotteren) niet had?"

Ik beantwoordde de eerste drie vragen met relatief gemak, maar toen ik eenmaal bij die laatste vraag kwam, vond ik het moeilijk om tot een antwoord te komen, totdat uit het niets de bewering 'Het hield mensen niet van me weg' als een dreun bij mij binnenkwam. Ik was verbluft toen ik probeerde uit te zoeken waar dat vandaan kwam. Het was een bijna lachwekkende verklaring voor mij, omdat ik het altijd leuk vond om omringd te zijn door

mensen. Maar zo vlot als de verklaring bij mij binnenkwam, besepte ik precies wat het betekende.

De vier vragen van Cartesian Logic zijn het meest effectief bij kritisch denken. Vraag jezelf af in de context van stotteren:

- Wat gebeurt er als ik blijf stotteren?
- Wat gebeurt er als ik stop met stotteren?
- Wat zal er niet gebeuren als ik blijf stotteren?
- Wat zal er niet gebeuren als ik stop met stotteren?

Vertrouw op je onderbewustzijn om de antwoorden te geven. Soms is het goed om iemand anders deze vragen aan jou te laten stellen, zodat jij je kunt concentreren op het verwerken van de antwoorden.

Hoewel mensen een zeer belangrijke rol spelen in mijn leven, had ik al vroeg in mijn leven geleerd de meeste van mijn diepste gedachten en gevoelens privé te houden. Nu herinnerde ik me de vele keren dat mensen die mijn pad kruisten opmerkingen hadden gemaakt over hoe 'gereserveerd' ik was in het delen van persoonlijke gedachten en gevoelens.

Stotteren was een manier om mensen waar ik van hield toe te laten in mijn leven ... maar op een veilige afstand. Ik was gevangen door een verdeelde intentie. Aan de ene kant wilde ik spreken om mijn vrienden en familie tevreden te stellen, maar aan de andere kant wilde ik me terughouden om mezelf te behagen en me veilig te voelen. Dit resulteerde uiteindelijk in het ervaren van spraakblokkades.

Vanaf daar was ik in staat om terug te gaan en te evalueren waarom ik voelde dat ik zoveel privacy nodig had en ook dat het nog steeds een geldig gedrag was vandaag de dag. Mijn conclusie was dat ik me als volwassene niet hoeft te beschermen tegen anderen door mezelf terug te houden op dezelfde manier zoals ik als kind deed. Ik heb ook de mogelijkheid om op een andere basis te evalueren wat moet worden gedeeld en wat privé moet worden gehouden. De regels van mijn jeugd zijn niet langer geldig.

DE LAATSTE SESSIE

Nu door naar de laatste sessie. Tijdens deze sessie behandelden Bob en ik direct de woede die ik als kind voelde. Deze sessie was de moeilijkste van de drie. Bob liet me teruggaan naar het meisje op zevenjarige leeftijd. Hij vroeg me om me voor te stellen dat ze in de aanwezigheid van God was, maar aanvankelijk was ik niet in staat om dat te doen omdat ik vond dat ze het niet verdiende om bij hem te zijn. In feite voelde ik dat God zelf haar daar niet met hem zou willen hebben.

Ik wist in mijn hoofd hoe belachelijk mijn gedachten waren, maar mijn emoties waren gevuld met woede en minachting voor het kleine meisje. Uiteindelijk was Bob in staat om een manier te vinden om me te laten denken dat het kleine meisje in de aanwezigheid van God was, maar het bleef onnatuurlijk, en ik verachtte haar dat ze binnendrong in mijn relatie met God.

Toen gingen we verder; nu lag de nadruk op hoe het kleine meisje zich voelde. Mijn uitleg aan Bob was dat ze 'een kleine driftkop' was. Toen Bob vroeg op wie of wat ze boos was, werden er onvolkomenheden en gebeurtenissen uit het verleden genoemd, maar de echte woede die ze voelde was gericht op de volwassene in mij. Ze was boos dat ik haar de schuld gaf en dat ik weigerde verder te gaan met mijn leven. Ze wilde dat ik ermee ophield zoveel nadruk te leggen op de gebeurtenissen in het verleden en gewoon volwassen te worden. Wauw!

Na 30 minuten heeft Bob de sessie afgebroken om me tijd te geven om te verwerken wat er net was gebeurd. Dat was een belangrijk keerpunt. De volgende dag heb ik Bob het volgende e-mailbericht gestuurd:

Nadat we hadden opgehangen, gingen er allerlei gedachten door mijn hoofd. Ik dacht aan mijn zeven jaar oude nichtje. De dag dat ze werd geboren, had ze mijn hart gestolen. Ik hield heel veel van haar en zwoer alles te doen wat in mijn macht lag om ervoor te zorgen dat ze nooit dezelfde gebeurtenissen en onvolkomenheden zou ervaren die ik had meegemaakt.

Toen begon ik te beseffen dat ik niet de macht had om haar volledig te beschermen. Zelfs mijn zuster en zwager hadden niet de volledige macht om hun eigen dochter te beschermen. Dus besloot ik te doen wat God mij aan kracht gaf om te doen ... onvoorwaardelijk van haar te houden ongeacht wat er met haar gebeurt, om haar advocaat te zijn gedurende het hele leven, om haar aan te moedigen en te helpen haar te leren hoe God en andere mensen lief te hebben.

Toen begon ik me af te vragen waarom ik zo veel van mijn nicht kan houden, ongeacht wat er met haar gebeurt. Als er iets met haar zou gebeuren wat haar het gevoel zou geven dat ze tekortschiet, zou ik haar gewoon stevig willen vasthouden totdat de pijn wegging. Het lijkt mij dat er geen verschil zou zijn tussen mijn zeven jaar oude nichtje en mezelf als kind.

Ik zie mezelf 31 jaar lang naar mezelf kijken als een klein meisje, en ik schreeuw: "Pak je koffers en ga uit mijn leven!" Het kleine meisje kijkt 31 jaar vooruit en schreeuwt: "Word volwassen, jij bent de volwassene! Het antwoord ligt niet in het verleden! "

Het drong tot me door dat zij gelijk heeft. Het maakt niet uit hoe vaak ik de tapes uit het verleden afspeel, ik zal het antwoord van een klein meisje er niet in ontdekken. Het kleine meisje deed het beste wat ze kon met de middelen die ze had. Er zijn geen antwoorden in haar gedachten. Ze is te jong.

Dus ik schreeuw opnieuw tegen haar: "Wacht, ik kom terug."

Nu glimlacht het kleine meisje. Ik, 38 jaar oud en handelend vanuit een sterk geloofssysteem, ga terug naar haar. Wanneer ik haar bereik, verwelkom ik haar in mijn armen en geef haar dezelfde liefde die ik aan mijn nichtje zou geven.

Ik fluister tegen het kleine meisje: "Het ging niet over jou." Dan ga ik verder en bezoek dat meisje in elk stadium van haar leven waar ze zich ontoereikend voelde, en ik herhaal hetzelfde proces.

Nu heb ik een beter gevoel over dat kleine meisje. Ik weet niet wat morgen zal brengen, maar vandaag zie ik er niet alleen uit als een volwassene, ik denk ook als een volwassene.

Mijn eerste telefoongesprek met Bob vond plaats op 18 januari 2002. De onmiddellijke resultaten waren verbluffend. Mijn tweede telefoongesprek was op 23 januari 2002. Sindsdien heb ik geen spraakblokkades meer ervaren. Mijn derde telefoongesprek was op 30 januari 2002. Sindsdien ben ik niet langer boos op dat kleine meisje.

Tot slot zou ik willen opmerken dat Neuro-Semantics voor mij een zeer effectief hulpmiddel was om de resterende punten van de Hexagon in een positieve modus te krijgen. Hoewel ik geloof dat Neuro-Semantiek een grote meerderheid van mensen die stotteren kan helpen, ben ik ook van mening dat de snelle resultaten die ik ontving gedeeltelijk te danken waren aan het werk dat ik (onbewust) door de jaren heen had gedaan, zoals het bijwonen van zelfhulp cursussen, dagboeken bijhouden, onderzoek doen naar homeopathische

behandelingen en een eindeloze hoeveelheid boeken lezen. Dit alles heeft bijgedragen om de punten op de Hexagon positief beïnvloed te krijgen.

Ik heb geleerd dat de oorzaak van het probleem voor elk individu anders kan zijn, maar de symptomen (angstgevoelens, angst, spierspanning in de stembanden en maag, enz.) en de uitkomst (stotteren en blokkeren) lijken hetzelfde te zijn. Als, zoals verwacht, emoties zoals angst en angstgevoelens kritieke componenten zijn van de Stotter Hexagon, dan biedt Neuro-Semantiek enkele nuttige hulpmiddelen voor het verlichten van deze onbewuste negatieve emoties en het bewerkstelligen van grote veranderingen binnen het gehele stotterstelsel.

Referenties

Bodenhamer, Bobby G. and Hall, L. Michael. (1997). *Time-lining: patterns for adventuring in "time."* Wales, United Kingdom: Anglo-American Books.

Bodenhamer and Hall. (1999). *The User's Manual for the Brain*. Bancyfelin, Carmarthen, Wales: Crown House Publishers Limited.

Hall, L. Michael (1995-2001). *Meta-states: A domain of logical levels, self-reflexive consciousness in human states of consciousness*. Grand Jct. CO: Empowerment Technologies.

Bodenhamer and Hall. (2001). *Games for Mastering Fear*. Grand Jct. CO Neuro-Semantics Publication.

Korzybski, Alfred. (1941/1994). *Science and sanity: An introduction to non-aristotelian systems and general semantics*, (4th Ed & 5th Ed). Lakeville, CN: International Non-Aristotelian

Harrison, John C. (1989-2002). *How to Conquer Your Fears of Speaking Before People*. Anaheim Hills, California: National Stuttering Association

Degenen die meer willen weten over Neuro-Linguïstisch Programmeren en Neuro-Semantiek kunnen de website van de International Society of Neuro-Semantics bezoeken op <www.neurosemantics.com>.

STRATEGIEËN OM OM TE GAAN MET HET STOTTERGEVOEL, SPRAAK EN COMMUNICATIE

door Mark Irwin, D.D.S.

Ik heb gestotterd sinds mijn vierde jaar, maar ik slaagde erin mijn weg te vinden door het te verbergen - het vervangen, vermijden en doen alsof ik het niet wist wanneer een vraag werd gesteld. Maar toen ik 24 was en ik mijn privé-praktijk als tandarts startte, was mijn spreken verschrikkelijk. In die tijd zag ik mezelf in een verlies-verlies situatie. Ik zou onwetendheid kunnen veinzen bij een vraag van een patiënt (mijn enige beschikbare 'overlevingsstrategie', omdat het moeilijk was om wetenschappelijke en anatomische termen te vervangen). Maar het tonen van onwetendheid op een vraag van een patiënt leek mij even erg als stotteren.

Toen ik 30 was zag ik tussen de 10 en 16 patiënten per dag. Overdag sprak ik zo min mogelijk en liet het over aan het personeel om alle telefoontjes aan te nemen en de interactie met de patiënt aan te gaan. Niettemin, de eerste jaren van oefenen van mijn spraak verbeterde het enigszins, en als resultaat begon mij iets heel bijzonders op te vallen.

Door de dag heen varieerde mijn vloeiendheid van patiënt tot patiënt. In gesprek met zeer jonge, oudere en erg nerveuze mensen was ik relatief vloeiend, maar met de zeer ongeduldige, snel pratende en veeleisende zakenlieden had ik nog steeds ernstige problemen. Tussen deze twee uitersten was er wisselend spraaksucces.

Uiteindelijk werd het me duidelijk dat mijn spraak een gevolg was van hoe ik de interactie tussen mezelf en de ander waarnam. Mijn blokkering leek meer te gaan over mijn percepties dan mijn fysiologische vermogen om spraak te produceren (ik kon vrij goed spreken als ik met mezelf sprak). Dientengevolge voelde ik dat als ik die percepties kon veranderen, ik mijn spraak kon veranderen.

HOE IK ER MEE OMGING

Ik werd assertiever. Het was gek, want hoewel ik de tandarts was, moest ik beseffen dat ik er net zoveel recht op had om er te zijn en zoveel tijd kon nemen als het mij uitkwam. Ik had mijn macht aan de patiënt weggegeven en ik had hetzelfde gedaan in mijn omgang met mensen buiten mijn werk.

Mijn strategie was om te kijken naar assertieve mensen (rechtstreeks of via televisie en film), in het besef dat hun houding een rol was. Leren door observatie was erg belangrijk voor me.

Ik vergrootte mijn zelfrespect en zelfvertrouwen.

Ik wilde meer weten, meer lezen, meer cursussen volgen. Mijn probleem was communicatie. Ik las alles wat ik kon over lichaamstaal, verbeterde mijn Engelse expressie door grammatica te studeren en mijn vocabulaire te vergroten, en bevorderde mijn algemene kennis door psychologie, antropologie en geschiedenis te studeren. Ik dacht dat als ik goed zou spreken, ik ook iets moest hebben om over te praten. En met meer kennis zou mijn zelfvertrouwen toenemen.

Ik concentreerde me op wat ik goed kon doen in het communicatieproces, niet wat ik verkeerd deed.

Ik stopte met geobsedeerd te zijn door mijn onvloeiendheden. Ik heb geleerd om meer te glimlachen, te ontspannen, te luisteren en tegelijkertijd te ademen!

Ik hield mijn angstniveau onder controle in relatie tot dat van de andere persoon.

Ik ontwikkelde deze techniek, die ik gecontroleerde emotionele respons noemde. Ik zou me gewoon richten op het verbinden met de emotionele reactie van de persoon met wie ik communiceerde (in plaats van me zorgen te maken over hoe ik presteerde!). Door *hen* een score van nul tot tien te geven over hoeveel angst ik bij hen waarnam. Ik ging me dan concentreren op voldoende ontspanning om een score te bereiken die gelijk was aan, of zelfs minder dan die voor mezelf. Door dit te doen, was ik in staat om de oude ongecontroleerde gevoelens van angst te stoppen en me niet daardoor te laten overweldigen zoals het altijd ging. Ik verminderde ook de stress van mezelf door me op iemand anders te concentreren. Daarnaast hielp het me om aandacht te schenken aan wat de ander voelde, ook in het communicatieproces.

Ik herstructureerde negatieve associaties.

Ik maakte gebruik van positieve herhaling. Als ik om de een of andere reden een negatieve ervaring had gehad, dan zou ik in plaats van mezelf voor de kop te slaan (zoals ik altijd al in het verleden had gedaan), de situatie in mijn hoofd herhalen. Maar nu was de herhaling veranderd om me positief te laten presteren; dat wil zeggen, om te presteren op de manier die ik liever had gehad en zeker op de manier die ik graag zou willen wanneer ik me weer in een vergelijkbare situatie bevond. Op deze manier trainde ik mezelf om een automatisch positief antwoord te geven wanneer het opnieuw voorkwam in een zelfde situatie.

Ik verlaagde mijn angstniveau.

Ik heb een techniek ontwikkeld dat ik praten met ZELFBEHEERSING noem, wat betrekking heeft op meditatie en zelfhypnose. Is het je ooit opgevallen hoe sommige mensen meer ontspannen lijken te zijn dan anderen? Mij viel dat op, en ik besloot om zelf meer ontspannen te worden. Ik voelde dat ik al zo lang angstig was dat een toestand van hyperangst een deel van me was geworden. Ik was er zo aan gewend dat angstig zijn normaal voor me was. Dus trainde ik meditatie en zelfhypnose en ontwikkelde een mantra voor mezelf.

Meditatie.

Ik begon op een stoel in een kamer waar ik niet werd gestoord, en beoefende ontspanning.

In het ideale geval is het goed om dit driemaal per dag te doen. Als je elke keer naar die stoel terugkeert, wordt de stoel al snel geassocieerd met ontspanning, waardoor het gemakkelijker wordt om een diepere staat van ontspanning in te gaan en die toestand steeds sneller te bereiken, elke keer dat je daar zit. Terwijl je op die stoel zit, focus je op het puntje van een kaarsvlam totdat je een energielijn 'ziet' tussen je ogen en de kaarsvlam. Adem de energie van die vlam in, noem het evenwicht, kracht en zelfvertrouwen. Adem stress, angst en verwarring uit. Een variatie is om stress, angst en verwarring in een kano te 'zien', over een waterval te dobberen en naar de zee te trekken ... weg uit je leven!

Zelfhypnose.

Ik zou beginnen met op diezelfde favoriete stoel te zitten en mij verschillende mensen herinneren die ik als uitstekende sprekers beschouwde. Dan lees ik mezelf de volgende passage voor. 'Als je meer zelfvertrouwen krijgt... en als je meer ontspannen wordt elke dag ... zul je meer zelfvertrouwen krijgen en ontspannen worden in de aanwezigheid van andere mensen ... ongeacht of het er weinig of veel zijn ... ongeacht of ze vrienden of vreemden zijn.

In het dagelijks leven ... geniet je van de mogelijkheden om te spreken ... en doe dit met intonatie en ritme en ademondersteuning ... dus terwijl je praat, word je volledig ontspannen, zowel mentaal als fysiek ... volkomen rustig en kalm. Als ... op een gegeven moment ... je je ongemakkelijker gaat voelen met een bepaald woord ..., dan stop je meteen voor een moment met praten... en gedurende die korte periode van stilte, ontspannen de spieren van je gezicht ...je keel ... je tong en je lippen ... en de spieren van je borst volledig... zodat als je weer spreekt het 'moeilijke' woord gemakkelijk eruit glijdt. Je zult de gewoonte ontwikkelen om met POISE (beheerst) te spreken waar P staat voor Projecteer op je stem, O herinnert je eraan de mond te openen en elk geluid te vormen, I herinnert je eraan in te ademen (inhale), S staat voor Smile en E herinnert je aan Exhale (uitademen) en spreek moeiteloos.

Naast deze benadering, die aanzienlijke voordelen biedt, zou ik ook mijn gedachten programmeren voordat ik naar bed ging door mezelf te herinneren aan alles wat ik die dag goed had gedaan en ik keek ernaar uit om het de volgende dag nog beter te doen.

Ik beoefende succes.

Te vaak had ik in het verleden geprobeerd mijn spreken onder de knie te krijgen door gewoon een positieve houding aan te nemen, moed te verzamelen en voort te ploeteren. Te vaak had ik gefaald. Ik was ofwel onvloeiend of het voelde alsof ik op dun ijs schaatste en mijn vloeiendheid elk moment uit elkaar kon vallen. Maar nadat ik de *Theory of Maximum Performance* van Leonard Morehouse had gelezen, realiseerde ik me dat ik succesvol gedrag moest koppelen aan een gevoel van gemak en plezier en een verwachting van nog meer succes.

Het centrale idee in het boek van Morehouse was de waarde van oefenen in een winnende omgeving. Met andere woorden, het is niet genoeg om het succesvolle gedrag te oefenen, het is ook belangrijk om een winnende houding te oefenen en een winnend gevoel.

Om dit punt te benadrukken haalde Morehouse een studie aan met daarin twee groepen:

Één bestaat uit succesvolle sporters en de andere, een groep uit de algemene bevolking, maakte kennis met golf. Onderzoekers analyseerden de verschillende strategieën die individuen in elke groep hanteerden bij het ontwikkelen van hun golfspel.

Het bleek dat individuen in de algemene groep snel de meest moeilijke club pakten, zoals de 'one wood' (of de 'driver'), en probeerden de bal zo ver mogelijk weg te slaan. De sportersgroep daarentegen koos ervoor om voort te bouwen op succesvolle ervaringen. Hun benadering was om te beginnen met een van de makkelijkste clubs, een '9-iron', en oefende relatief eenvoudige slagen voordat ze doorgingen naar moeilijkere clubs. De laatste club die ze probeerden te gebruiken was de 'driver'! De algemene groep had beperkt succes en gaf vaak gefrustreerd op, terwijl de sportersgroep elk opeenvolgend succes gebruikte om zelfvertrouwen op te bouwen en plezier beleefde aan elk nieuw niveau van uitdaging.

Ik paste deze strategie toe bij het leren spreken via de telefoon. Ik was zo doodsbang voor de telefoon dat ik mijn 'successtappen' erg klein moest maken om situaties te creëren waarin ik een redelijke verwachting had dat het goed zou gaan. Mijn stappen in volgorde waren:

Leren ontspannen op mijn favoriete stoel (in een rustige hoek van mijn slaapkamer).

Leren ontspannen op mijn favoriete stoel terwijl ik naar mijn telefoon kijk.

Leren ontspannen op mijn favoriete stoel terwijl ik de telefoon hoor rinkelen.

Leren ontspannen op mijn favoriete stoel terwijl ik de telefoon tegen mijn oor houd.

Leren om te ontspannen tijdens het kijken naar mezelf in een spiegel en ik de telefoon vasthoud.

Leren ontspannen terwijl ik via de telefoon spreek en mezelf in de spiegel bekijk.

Leren ontspannen terwijl ik bel en spreek met een vriend.

Leren ontspannen tijdens het bellen naar vreemden. (personeel van hotel en luchtvaartmaatschappijen).

Leren ontspannen tijdens een gesprek op andere telefoons dan die in mijn slaapkamer! (Het lijkt grappig, maar een tijd lang kon ik alleen vloeiend spreken door de telefoon die in mijn slaapkamer stond.).

Leren ontspannen tijdens het gebruik van de telefoon in aanwezigheid van andere mensen.

Na het succes van elke stap zette ik met een gevoel van anticipatie en opwinding de volgende stap. Maar ik besepte vanuit mijn psychologische studies dat ik het succes moest versterken. Gewoon een keer doen was niet genoeg. Ik vond het nodig om elke stap twee tot drie keer per

dag te oefenen en minimaal 10 telefoontjes per dag te plegen. Ik realiseerde me ook uit mijn psychologieonderzoeken dat ik mijn oefeningen constant moest doen. Hoe langer de periode tussen de oefensessies was, hoe groter de kans dat ik terug zou keren naar de oude angsten.

Ik heb deze strategie ook gebruikt om mijn spreekvaardigheid te ontwikkelen en ik ben blij om te kunnen melden dat ik nu het divisieniveau heb bereikt in Toastmaster-competities Spreken in het openbaar. Mijn stappen hierbij waren:

Goed leren spreken wanneer ik alleen ben (hardop lezen en mijn spraak oefenen).

Goed leren spreken tijdens mijn stotter-zelfhulpbijeenkomsten.

Goed leren spreken tijdens algemene vergaderingen met behulp van een vertraagd auditief feedback-apparaat.

Goed leren spreken bij Toastmasters.

Mijn volgende stap is om goed in het openbaar te spreken.

Ik heb geleerd om op schema te blijven. Het helpt echt om lid te worden van een steungroep. Het is algemeen bekend dat steungroepen een eigen therapeutische waarde hebben. Ik heb veel voordelen ondervonden. Ze koppelen ons aan mensen met een gemeenschappelijk belang die ons op het goede spoor houden met onze plannen voor verandering. Deze verbinding biedt ook een mogelijkheid om sociaal te ontwikkelen. (Dat is belangrijk voor mensen die stotteren en die hun tijd moeten compenseren waarin sociale situaties werden vermeden.)

Maar meer dan dat, is het belangrijk om anderen te betrekken in de discussie, omdat dit ons helpt onze ideeën te consolideren, onze zelfidentiteit te ontwikkelen en emotionele realiteit te checken. (Mensen die stotteren en die geen discussies hebben gevoerd, hebben een belangrijke ontwikkelingskans gemist.) De waarde hiervan voor onze psyche kan niet worden onderschat.

Een andere waarde van een steungroep is dat deze een mogelijkheid biedt om anderen te helpen. Ik geloof dat dit een primaire menselijke behoefte is. Het geeft je voedsel voor de ziel. Het helpt je ook meer in balans te komen en leidt tot een groter gevoel van algehele ontspanning en verbeterd spreken en communiceren.

Ik veranderde mijn zelfbeeld als spreker. Mijn advies: houd een dagboek bij. Leg je successen vast. Schrijf elke keer dat je goed spreekt op. (Beschrijf wie, wanneer en waar.) Ik vond het herlezen van de steeds groter wordende lijst van succesvolle spreesituaties uiterst krachtig om mijn zelfbeeld als spreker te veranderen. Te vaak denk ik dat mensen die stotteren te veel nadruk hebben gelegd op hun beperkingen als communicator. Naar mijn mening is het belangrijk dat dit verkeerde beeld wordt gecorrigeerd door waar mogelijk een bevestiging als spreker te ontvangen. Het dagboek heeft me geholpen dit te doen.

Ik ontwikkelde een gevoel voor humor en een realistisch perspectief. Wat we ook voelen, stotteren is niet het ergste wat iemand ooit heeft meegemaakt in de geschiedenis van de mensheid. Ik merk dat ik het beste communiceer als ik mezelf een paar oneffenheden gun en laat de noodzaak om perfecte spraak te produceren los.

Wanneer er onvloeiendheden optreden, neem ik het als feedback om meer te vertragen en te ademen. Ik voel me niet meer zo beschaamd, gekwetst of zo gespannen als ik ooit deed. Met deze benadering ben ik er zeker van dat ik niet alleen stotteren verminder, maar ook dat ik stotter-gevoelens verminder, zo niet elimineer, die toch uiteindelijk de echte oorzaak zijn van de pijn van stotteren.

EEN PAAR AFSLUITENDE GEDACHTEN

Mijn perspectief is geïnspireerd door de volgende uitspraken:

Het leven is een reis, niet een bestemming.

De reis van 1000 mijl begint met één enkele stap.

Obstakels zijn slechts kansen in vermomming.

De kleinste actie is beter dan de grootste intentie.

De bovenstaande punten hebben betrekking op specifieke acties die kunnen worden ondernomen om spraak en communicatie te verbeteren. Maar ik denk ook dat het belangrijk is om een duidelijke levensfilosofie te hebben om een fundament te bouwen waaruit je acties kunnen worden ondernomen. Ik heb een gevoel van innerlijke vrede gevonden (dat naar mijn mening voorziet in algemene ontspanning en betere spraak en communicatie) in de filosofie die is beschreven in de verzen geschreven door Max Ehrmann in 1927. Bekend als de *Desiderata*; daarin staat:

Blijf kalm te midden van het lawaai en de haast, en wees je bewust wat vrede in stilte kan zijn. Voorzover mogelijk zonder afstand te doen van het op goede voet te staan met iedereen.

Spreek jouw waarheid rustig en duidelijk; en luister naar anderen, zelfs de saaie en de onwetende; zij hebben ook hun verhaal.

Vermijd luide en agressieve personen; ze zijn de kwelling van de geest.

Als je jezelf met anderen vergelijkt, kun je ijdel of verbitterd worden, want er zullen altijd grotere en minder grote personen zijn dan jijzelf. Geniet van je prestaties en van je plannen.

Blijf geïnteresseerd in je eigen carrière, hoe bescheiden ook, het is een waar bezit als de tijden veranderen.

Wees voorzichtig in jouw zakelijke aangelegenheden, want de wereld is vol bedrog.

Maar laat dit je niet verblinden voor welke deugdzaamheid dan ook, veel mensen streven naar hoge idealen, en overal zit het leven vol met heldenmoed.

Blijf jezelf.

Bovenal veins geen affectie. Wees niet cynisch over liefde, in het aanzicht van alle dorheid en ontgoocheling; het is zo eeuwigdurend als het gras.

Ontvang alle goede raad van de jaren, die de mooie dingen van de jeugd overleven.

Voed de kracht van de geest om je te beschermen tegen onverwacht ongeluk.

Maar maak je niet ongerust over jouw fantasieën.

Veel angsten worden gedragen door vermoeidheid en eenzaamheid.

Naast een gezonde discipline, wees mild voor jezelf.

Je bent een kind van het universum, niet minder dan de bomen en de sterren; je hebt het recht om hier te zijn.

En of het voor jou duidelijk is of niet, het universum ontvouwt zich ongetwijfeld zoals het zou moeten.

Heb daarom vrede met God, wat je ook denkt dat hij is.

En wat je werk en ambities ook zijn, in de lawaaierige verwarring van het leven, houd vrede met je ziel.

Met al zijn schijn, saaiheid en gebroken dromen, het is nog steeds een prachtige wereld. Wees behoedzaam.

Streef ernaar gelukkig te zijn.

Ik heb ideeën, inspiratie en aanmoediging ontvangen uit vele bronnen. Aan mijn vrienden en medereizigers die me hebben geholpen, zeg ik "dank u." Te vaak, als mensen die stotteren, zijn we onnodig hard voor onszelf en voor elkaar. Ik heb de steun die ik heb gekregen zeer op

prijs gesteld en ik hoop dat dit document dient als leidraad voor anderen die dezelfde reis maken.

DEFINITIE VAN STOTTEREN VANUIT DE SPREKER GEZIEN

door Mark Irwin, D.D.S

Joseph Sheehan, klinisch psycholoog en PDS die stierf in 1983, schreef een laatste verklaring op zijn sterfbed met de tekst ... "Stotteren definiëren als een spraakprobleem ... negeert de persoon: het negeert zijn gevoelens over zichzelf, het negeert de betekenis van stotteren in zijn leven; het negeert ... de 'dubbele werking'-functie van het in stand houden van de handicap in veel gevallen; het negeert het principe dat wanneer een individu stottert, dat dat noodzakelijkerwijs het hoofdprobleem is waar een clinicus zich over zou moeten buigen." Perkins (90, blz. 379).

Tot nu toe bestaat er geen diagnostische term die de multidi-mensionaliteit van chronisch stotteren omschrijft. Dientengevolge leidt dit ertoe dat een simpele diagnose van 'stotteren' vaak bij clinici de kritieke emotionele en psychologische problemen in verband met stotteren over het hoofd worden gezien, waarbij dat juist zou moeten worden aangepakt.

In dit artikel wordt dit verholpen door een nieuwe klinische term in te voeren om clinici te helpen het probleem stotteren/blokken beter te diagnosticeren en aan te pakken.

Joe Sheehan stierf twee jaar voordat de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM 111-R) van de American Psychiatric Association de definitie van 'sociale angst' uitbreidde door angst en wanhoop in de meeste situaties daarin op te nemen. (Berman en Schneier, 2004). Vervolgens is Social Anxiety Disorder (sociale angststoornis)(SAD), vooral in combinatie met andere diagnoses, erkend als een veelvoorkomende oorzaak van psychiatrische gezondheidsproblemen en voor ernstige verstoring van het functioneren. Door stotteren te koppelen aan sociale angststoornis tracht dit artikel een oplossing te bieden voor de bezorgdheid van Sheehan en te begrijpen wat ervaren clinicus William Perkins bedoelde toen hij zei: "In mijn ervaring zijn degenen die het hardst geklaagd hebben en het meest bang waren om te stotteren, cliënten die ik zelden of nooit hoorde stotteren. Om te zeggen dat ze niet stotteren, is ontkennen dat ze zichzelf als stotteraars beschouwen." Perkins (90, p375).

In het kort hoopt dit document definities en labels te verschaffen die het stotteren vanuit het oogpunt van de spreker laat zien. Dit zal een differentiële diagnose van stotteren mogelijk maken, evenals meer accurate en effectieve bewustmaking bij het publiek.

DE HUIDIGE SITUATIE

Wanneer er over stotteren wordt gesproken, wordt dit afwisselend aangeduid als het gedrag van niet vloeiend spreken, of als een syndroom dat zowel onstabiele spraak als de reacties daarop omvat. Dit levert een probleem op. Hoe moet de ernst van stotteren worden gemeten - door de frequentie van het gedrag of door de mate van reactie daarop?

En er zijn bijbehorende vragen. Moet de heftigheid van stotteren alleen worden gemeten aan de hand van het percentage gestotterde lettergrepen, of moet het ook woordvervanging omvatten? Hoe moet het syndroom worden beschreven wanneer de verhoogde frequentie van stotteren (gedrag) niet direct gerelateerd is aan de ernst van interne reacties (psychopathologie)? Ook gezien de gemeenschappelijke coëxistentie van psychopathologie voor mensen die stotteren (cijfers voor SAD bij volwassenen die stotteren variëren van 50% (Kraaimaat et al., 2002) tot 75% (Stein et al., 1996)), moet een nieuwe terminologie worden ontwikkeld om duidelijkheid over dit feit te krijgen?

Stotteren met SAD is een andere ervaring dan stotteren zonder dat. Men zou kunnen zeggen dat het de SAD is die de situationele specificiteit van stotteren accentueert en resulteert in gevoelens van paniek en verlies van controle. Ook is het de SAD die verantwoordelijk is voor

ernstige beschadiging in het functioneren en voor de kwaliteit van leven. Maar hebben we de woorden / termen / labels om dit te beschrijven en antwoorden te geven op de vragen die hierboven zijn gesteld?

Neem nou de volgende scène:

3 mannen praten met elkaar in een bar. Bij Tom is zijn stotteren duidelijk hoorbaar.

TOM: Ik sssstotter. Als ik uit ga, kost het me mmmeer tttijd om een bbbbiertje te bestellen.

DICK: Ik sssstotter. Ik bestel een whisky omdat ik geen bbbbier kan zeggen.

HARRY: Ik sssstotter. Ik schaam me er enorm voor en ben er gefrustreerd door. Ik ga zelden uit. Ik vermijd contacten.

Hebben deze drie mensen dezelfde aandoening? Wie stottert het ergst? Hoe moeten ze worden onderscheiden? Zouden ze baat hebben bij dezelfde therapie?

Laten we eerst eens kijken naar: Wat is stotteren? Is het....

- A) Niet vloeiende spraak, zoals de luisteraar dat hoort? (Tom)
- B) Niet vloeiende spraak, wat de luisteraar hoort en de spreker verbergt? (Dick)
- C) Niet vloeiende spraak en de effecten ervan op de kwaliteit van leven? (Harry)
- D) Alles wat hierboven staat.

HET HUIDIGE PROBLEEM

Een overzicht van literatuur en websites zou suggereren dat het antwoord op 'Wat is stotteren?' alles is zoals hierboven omschreven. Het feit dat stotteren één van de drie opties kan zijn, creëert een duidelijk probleem in de communicatie over stotteren. Meer specifiek creëert het een probleem met het bespreken en meetbaarheid van de frequentie en ernst van stotteren. Momenteel wordt stotteren en de psychosociale impact ervan allemaal beschreven door hetzelfde woord 'stotteren'. Stotteren is de naam van zowel het syndroom als het symptoom. Dit is een probleem, omdat gezien het bovenstaande voorbeeld, stotteren een psychosociale impact kan hebben die niet gerelateerd is aan de frequentie van onvloeiendheden of de ernst van geassocieerd worstelgedrag.

Het definitieprobleem wordt erkend door de American Speech Hearing Association (ASHA). In hun huidige richtlijnen geven ze 4 definities van stotteren met de opmerking "het zou een ernstige fout zijn om één van de stotterdefinities te kiezen, omdat het evengoed zou gelden voor de vergelijking met onderwijs, klinisch onderzoek, consumentenzaken en terugbetaling aan doeleinden van derden." Verder merken ze op: "de mate van vloeiend spreken wordt geplaagd door inconsistente, verwarrende terminologie ". ASHA-richtlijnen (99, p29).

EEN OPLOSSING

Als in de taal een duidelijke omschrijving wordt ontwikkeld van de afzonderlijke ervaringen van Tom, Dick en Harry zou dat mogelijk tot een oplossing kunnen leiden. Hoe doe je dit? Hiervoor zijn twee stappen nodig.

1. Verduidelijk het gebruik van de term verborgen stotteren (specifiek om ontsnappingsgedrag te onderscheiden van vermijdingsgedrag, en beide te onderscheiden van psychosociale gevolgen.)

2. Introduceer een nieuwe term: Stuttering Speech Syndrome (om stotterend onvloeiend spreken te verbinden met algemeen geassocieerde psychopathologie).

Verduidelijking van 'Verborgen stotteren'. Verborgen is een term met veel betekenissen m.b.t. stotteren. In de literatuur wordt het gebruikt om te verwijzen naar:

spraak wat opzettelijk wordt verborgen door de spreker (woordvermijding en vervanging);
vermijding van situaties door de spreker, wat niet waarneembaar is (gedrag en emoties);
wat onbekend is of over het algemeen niet wordt begrepen van stotteren.

De meervoudige betekenissen creëren verwarring en veroorzaken problemen met accurate communicatie. Eén oplossing is om alleen verborgen stotteren te beschouwen als spraak dat opzettelijk door de spreker wordt verborgen (anderszins omschreven als het gedrag om te ontsnappen aan de spreek situatie na het formuleren van zinnen). De spreker (in dit geval Dick) laat weg, vervangt of draait er omheen als een manier om te verbergen dat hij zou worden beschouwd als een stotteraar. Dit staat los van vermijdingsgedrag in situaties (zoals aangetoond door Harry). Het is noodzakelijk om dit onderscheid te maken als we onze definitie en meting van stotteren tot onvloeiende spreek situaties, zoals wordt ervaren door de spreker, willen beperken. (Opmerking: Ontsnappen en vermijden zijn gevestigde psychologische termen.)

In elk geval is de strikte definitie van het woord 'verborgen' heimelijk of opzettelijk verborgen in tegenstelling tot de eenvoudige betekenis van verborgen. Het beschrijven van emotionele-/gedrags- reacties als verborgen brengt een potentiële onnauwkeurigheid met zich mee. Ze kunnen verborgen zijn als ze heimelijk of opzettelijk verborgen zijn, maar ze kunnen niet als heimelijk worden beschouwd omdat ze niet worden waargenomen of hun bestaan vaak niet wordt beseft.

Dit heeft klinische implicaties. Ongeacht de aanwezigheid van psychopathologie, kan een persoon met een lichte openlijke onvloeiendheid veelvuldige verborgen onvloeiendheid ervaren. Met deze nieuwe terminologie kan de aandacht worden gevestigd op het feit dat kinderen die stotteren niet noodzakelijkerwijs therapie moeten worden geweigerd simpelweg omdat ze een kleine hoorbare onvloeiendheid hebben. Ze zouden wellicht vaak verborgen onvloeiend spreken.

STUTTERING SPEECH SYNDROME

De negatieve emotionele, gedrags- en houdingsreacties (ook bekend als affectieve, gedrags- en cognitieve reacties) op stotteren zijn niet altijd aanwezig, of zeker niet altijd significant genoeg om een diagnose van psychopathologie te rechtvaardigen. Het is duidelijk dat ze Tom niet beïnvloeden, maar extreem belangrijk zijn in Harry's leven. Natuurlijk ervaart Tom enige frustratie, maar er is geen significant effect op zijn leven.

Een manier om dit verschil in impact op het leven te verduidelijken en te beschrijven, is om stotteren te koppelen aan sociale angststoornis (ook wel bekend als Sociaal Fobie) door een nieuwe term te introduceren – Stuttering Speech Syndrome (Stotterende-spraak Syndroom).

Sociale angststoornis is een aparte beperking dat of specifiek voorkomt in bepaalde sociale situaties of in het algemeen. De overgrote meerderheid van de mensen met SAD geeft aan dat hun carrière, opleiding en algemeen functioneren ernstig is aangetast door hun angsten. 70-80% van de patiënten voldoet aan criteria voor aanvullende diagnoses en in de meeste gevallen dateert SAD van voor de aandoening. Ook SAD begint meestal in de vroege kinderjaren. (Deze feiten zorgen voor speculatie over de oorzaak van stotteren dat het beste kan worden overgelaten aan toekomstig onderzoek en besproken in een latere online

conferentie! Wat kwam eerst, de angststoornis of het stotteren? Belangwekkend Selectief Mutisme is een sociale fobie waarbij angstsymptomen spraak onmogelijk maken. Duidelijke angstsymptomen zijn van invloed op spraakproductie.) Omdat één van de negatieve gedragseffecten van sociale schaamte bij stotteren toegenomen onrust en meer sociale schaamte veroorzaakt, is een scheiding van stotteren en sociale fobie moeilijk. In plaats daarvan is het nodig om een nieuwe term te gebruiken, zoals het Stuttering Speech Syndrome, dat verwijst naar symptomen die worden ervaren door mensen met de dubbele handicap van onvloeiende spraak en sociale fobie. Dat wil zeggen dat twee mensen kunnen stotteren, maar slechts één heeft het Stuttering Speech Syndrome (stotteren plus sociale fobie).

Natuurlijk kunnen sommigen beweren dat SAD zou kunnen worden geassocieerd met andere stoornissen waarbij de symptomen sociaal zichtbaar zijn, bijvoorbeeld schudden bij de ziekte van Parkinson, en dat het daarom niet nodig is om een apart geval van het verband tussen SAD en stotteren te maken. Maar het tegenargument is dat SAD niet de ziekte van Parkinson verergert, terwijl het wel meer stotteren veroorzaakt. Ten tweede is koppeling zo normaal (50-75%) dat taal efficiënter wordt gemaakt door één term te hebben voor beide aandoeningen.

Een koppelingsterm zoals Stuttering Speech Syndrome brengt begrip van stotteren op dezelfde manier dat Anorexia Nervosa inzicht geeft in een laag lichaamsgewicht. Om dit punt verder uit te leggen, betekent 'laag lichaamsgewicht' één ding, 'vervormd lichaamsbeeld' betekent een ander. Anorexia Nervosa verwijst naar het naast elkaar bestaan van beide aandoeningen.

Het bestaan van het Stuttering Speech Syndrome heeft duidelijke implicaties voor de behandeling. Eerder werd al erkend dat mensen met een fobie als Sociale Angststoornis niet helder kunnen denken. Lorberbaum et al (2004) meldde dat mensen met een fobie meer reageren vanuit automatische emotie en minder vanuit redentie. Met te veel angst kunnen mensen met een fobie niet helder genoeg denken om rationeel advies op te volgen. Het eenvoudigweg geven van spraaktechniek-instructie aan iemand die stottert met daarnaast SAD, is een advies, wat diegene niet kan gebruiken onder omstandigheden van angststoornissen. Deze mensen functioneren meer op geconditioneerde emotionele reacties en zijn daarom niet in staat om volgens het advies te handelen, hoe logisch ook. Het is erkend dat de aanwezigheid van sociale angststoornis (of een andere diagnose van de geestelijke gezondheid) ertoe zal leiden dat de patiënt terugvalt na een spraakbehandelingsmethode (Iverach et al, 2009). Een ander punt is dat strategieën die worden gegeven als onderdeel van een spraakbehandeling kunnen fungeren als beschermingsgedrag dat de SAD handhaaft zonet verergert, en dat het interfereert met standaard cognitieve gedragstherapeutische technieken door het in stand houden van de overtuiging dat er gevaar is (Lovibond et al, 2009).

De andere kwestie is dat SAD (ook bekend als sociale fobie) kan worden overwonnen, zelfs als het moeilijk is het stottergedrag helemaal op te lossen. Stein, Baird en Walker (1996) wezen erop dat SAD niet over het hoofd mag worden gezien als een potentiële genezingsbron van leed en beperkingen voor mensen die stotteren.

DIAGNOSE VAN HET STUTTERING SPEECH SYNDROME

Het Stuttering Speech Syndrome zou worden gediagnosticeerd wanneer zowel stotterproblemen als sociale angststoornis (SAD) naast elkaar bestaan. Hoewel openlijk stotteren voor de luisteraar voor de hand ligt en zowel open als verborgen stotteren voor de spreker duidelijk is, kan het naast elkaar bestaan van SAD worden bevestigd door een zelfrapportagelijst te gebruiken, zoals de Liebowitz Social Anxiety Scale-vragenlijst (LSAS). De LSAS is een standaard diagnose-instrument in de psychiatrie, waarvan is aangetoond dat deze gevoelig is voor de interventies van farmacologie en cognitieve gedragstherapie (Fresco et al., 2001).

TERUG NAAR DE BAR

Door de oude term verborgen stotteren te verduidelijken en de nieuwe term Stuttering Speech Syndrome te introduceren, is het nu mogelijk om een korte gedifferentieerde diagnose vast te stellen voor Tom, Dick en Harry.

TOM: Mijn stottertherapeut heeft de diagnose gesteld dat ik een openlijk stotterprobleem heb zonder verborgen stotteren of bijbehorende psychopathologie. Training van de spraakspieren, ademhalingsinstructie en snelheidsregeling worden voorgesteld.

DICK: Mijn stottertherapeut onderzocht de sociale angststoornis. Dat was niet aanwezig, maar ze heeft de aandacht gevestigd op mijn verborgen stotteren. Ik begrijp dat ik mijn angst en schaamte over openlijk stotteren moet overwinnen of dat het anders gebaseerd kan zijn op de psychopathologie van sociale angststoornissen. Als dit gebeurt, zal ik de diagnose Stuttering Speech Syndrome krijgen.

HARRY: Mijn stottertherapeut heeft gescreend op sociale angststoornis en heeft het ernstig Stuttering Speech Syndrome gediagnosticeerd. Mij is verteld dat ik iets aan mijn SAD moet doen voordat ik kan verwachten dat een behandeling voor mijn stotteren effectief is. Cognitieve gedragstherapie en deelname aan zelfhulpgroepen zijn twee van de voorgestelde behandelingsmethoden. Ik zal worden doorverwezen.

In een toekomstfantasie zouden ze nog lang en gelukkig leven. Tom bleef stotteren omdat oude gewoonten moeilijk verdwijnen en omdat stotteren een minieme impact had in zijn leven, miste hij de motivatie om te veranderen. Dick werkte hard aan zijn attitudes, percepties, overtuigingen en emoties en overwon zijn stotteren. Terwijl hij af en toe openlijk stottert, kan hij het bier bestellen dat hij wil. Harry ontving cognitieve gedragstherapie en is nu actief aan het socializen en geniet van het leven. Hij stottert meer omdat hij meer spreekt en zegt het woord dat hij wil en niet een substituut. Zijn stotteren komt vaker voor, maar het wordt niet langer geassocieerd met gevoelens van paniek en verlies van controle. Zijn Stuttering Speech Syndrome is genezen.

CONCLUSIE

Omdat niet iedereen die stottert last heeft van een sociale fobie of de heimelijke strategie van woordvermijding, substitutie en omzeiling gebruikt, zijn er verschillen nodig in de terminologie van stotteren. Afgezien van vraagstukken van oorzaak en neurologische, genetische en biochemische gebeurtenissen, kan worden betoogd dat de definities die het meest logisch zijn:

Stotteren (synoniem met stamelen) - niet vloeiende spraak produceren die in openlijke vorm wordt gekenmerkt door herhalingen, verlengingen en blokkades, of in verkapte vorm door vermijding, vervanging en omzeiling.

Openlijk Stotteren is herhaling, verlenging en blokkering.

Verborgen Stotteren is woordvermijding, vervanging en er omheen draaien, gericht op het verbergen van, wat de spreker erkent, openlijk stotteren.

Voor diegenen die een meer academische definitie willen, is het volgende het meest nauwkeurig:

Stotteren - tijdelijk onvermogen, openlijk of heimelijk, om vloeiend door te gaan met taalkundig geformuleerde spraak. Perkins (84, blz. 431).

De link tussen stotteren en de definitie van sociale fobie na 1985 kan het beste worden gemaakt door het hanteren van een nieuwe term:

Stuttering Speech Syndrome - symptomen die het gevolg zijn van coëxistentie van stotteren en sociaal angstsyndroom (sociale fobie). Specifiek zijn deze gedragingen symptomen van stotteren met gevoelens van paniek en verlies van controle, vermijding van situaties, weinig zelfvertrouwen en een laag zelfbeeld, en emoties van frustratie en angst.

De steun van toonaangevende professionals in spraakpathologie bij de ontwikkeling van de ideeën die in dit document worden genoemd, wordt zeer op prijs gesteld.

Referenties

American Speech-Language-Hearing Association Special Interest Division

Fluency and Fluency Disorders (1999 March) Terminology pertaining to fluency and fluency disorders: Guidelines. *Asha*, 41(Suppl. 19), 29-36 Berman, R.M. and Schneier, F.R. (2004) In Bandelow, B. & Stein, D.J. (eds)

Social Anxiety Disorder. N.Y. Marcel Dekker, Inc.

Fresco, D. M., Coles, M E., Heimberg, R.C., Liebowitz, M.R., Hami S., Stein, M. R., Goetz, D. (2001). The Liebowitz Social Anxiety Scale: a comparison of the psychometric properties of self-report and clinician administered formats. *Psychological Medicine*, 31, (6) 1025 —1035.

Lorberbaum, J.P., M. R., Klose S., Johnson, M. R., Arana, G. W., Sullivan, L. K., Hamner, M. B., Ballenger, J.C., Lydiard, R.B., Broderick, P.S., George, M. S., (2004). Neural correlates of speech anticipatory anxiety in generalized social phobia. *NeuroReport* 15, 18.

Iverach, L., Jones, M. O'Brian, S., Block, S., Lincoln, M., Harrison, E., Onslow, M. (2009). The relationship between mental health disorders and treatment outcomes among adults who stutter. *Journal of Fluency Disorders*, 34, 29-47

Kraaimaat, F.W., Vanryckeghem, M. & Van Dam-Baggen, R. (2002). Stuttering and Social Anxiety. *Journal of Fluency Disorders*. 27. 319-331. Lovibond, P.F., Mitchell, C.J., Mindral, E., Brady, A., Myers R.G., (2009) Safety behaviours preserve threat belief: Protection from extinction of human fear conditioning by an avoidance response. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 716-720

Perkins, W.H. (1984). Stuttering as a Categorical Event: Barking Up the Wrong Tree — Reply to Wingate. *Journal of Speech and Hearing Disorders*, 49, 429-441.

Perkins, W. H. (1990). What is stuttering? *Journal of Speech and Hearing Disorders*, 55, 370-382.

Stein, M.B., Baird, A., & Walker, J.R. (1996). Social Phobia in Adults With Stuttering. *American Journal of Psychiatry*, 153(2), 278-280.

EEN PROCES VAN HERSTEL

door Walt Manning, Ph.D.

In 1996 werd ik gevraagd om deel te nemen aan een panel van 'herstelde stotteraars' tijdens de nationale bijeenkomst van mijn beroepsvereniging, de jaarlijkse conventie van de Amerikaanse Speech-Language-Hearing Association die in Seattle werd gehouden. Op veel niveaus was het een belangrijke mijlpaal in een lange reis naar vloeiendheid. Eerder in mijn leven had ik me niet kunnen voorstellen, zelfs niet in mijn stoutste dromen, dat ik op een dag redelijk vloeiend zou kunnen spreken voor een publiek van enkele honderden mensen. Wat nog verbazingwekkender is, is dat ik nu in staat ben om er naar uit te kijken.

Vele jaren eerder had ik op mijn jaarlijkse congres een soortgelijke presentatie bijgewoond. Ik zat op de achterste rij van een grote zaal en verwonderde me over het vermogen van deze mensen die vloeiendheid hadden bereikt. Velen van hen waren bekende mensen uit het veld. Ik herinner me dat ik jaloers was op de vloeiendheid die hen kwalificeerde om deel uit te maken van zo'n panel. Ik was ook onder de indruk van de professionele reputatie die ze hadden verdiend. Ik had nooit kunnen voorspellen dat ik twintig jaar later één van de mensen zou zijn die op hun plaats stond. Toen ik die ochtend in Seattle werd voorgesteld, vroeg ik me af hoe het zo was gekomen dat ik mezelf op dat podium bevond, uitkijkend naar mijn deelname. Ik zal proberen uit te leggen hoe ik denk dat het is gebeurd.

Hoewel mijn uitleg lijnen bevat die in soortgelijke verhalen te vinden zijn, herinner ik me dat één van mijn professoren me ooit vertelde dat er veel paden bergopwaarts van vloeiendheid. In het algemeen geloof ik dat de timing van therapeutische gebeurtenissen waarschijnlijk net zo belangrijk is als al het andere: de timing van iemands bereidheid tot verandering en de timing en het geluk die nodig zijn om in contact te komen met de juiste clinicus. Je moet ook begrijpen hoeveel tijd nodig is om gedragstechnieken te oefenen in de mate dat ze voldoende eigen gemaakt zijn om stand te houden onder de stress in de echte wereld. Het is ook belangrijk om te beseffen dat het tijd zal vergen voor affectieve en cognitieve aanpassingen om gedragsveranderingen door te voeren.

Als ik me zou kunnen herinneren wanneer ik begon te stotteren, zou het me kunnen helpen het verhaal te begrijpen. Het zou geweldig zijn om geluidsbanden of films te hebben om te analyseren op tekenen van stotteren. Helaas was het enige dat beschikbaar was in de jaren vijftig van de vorige eeuw, geluidloze films die mijn broers en zussen hadden vastgelegd en ik in de lampen van stadionformaat loensde die waren bevestigd aan de filmcamera's van die tijd. Hoewel ik me geen specifieke ervaringen kan herinneren, ben ik er wel zeker van dat ik stotterde en dat waarschijnlijk tot op zekere hoogte vermeed gedurende de basisschool. Tegen de tijd dat ik naar de middelbare school ging, was mijn status als persoon die stottert onmiskenbaar. Veel van mijn keuzes waren vanaf dat moment zowel ingegeven door de realiteit als door de mogelijkheid dat ik stotterde. Er waren veel angstige en gênante spreeksituaties, waarvan velen verband hielden met de vereiste verbale vaardigheden in de klas, met name presentaties. Hoewel ik redelijk succesvol was en echt heel gelukkig tijdens de middelbare school en universiteit, voelde ik me vaak alsof ik op de rand van een afgrond zat, terwijl ik voorzichtig mijn woorden plaatste om niet van de drempel van vloeiendheid in de afgrond van stotteren te vallen.

Hoewel ik kon overleven als een stotteraar, was ik vaak gefrustreerd en soms boos over mijn onvermogen om datgene te ontdekken wat ik voelde als een groter potentieel. Ik was vaak voorzichtig bij het spreken en wilde mezelf niet toestaan iets te zeggen zonder eerst te scannen en op zoek te gaan naar gevreesde woorden. Jaren later besepte ik dat ik echt veel dingen te zeggen had, maar ik had geweigerd het te proberen. Vanwege mijn angst voor stotteren, weigerde ik zelfs om deel te nemen aan een aantal gesprekken of activiteiten, zoals presentaties of toneelstukken op school. Misschien nog fundamenteeler begon ik te beseffen dat ik ideeën had waarvan ik niet eens wist dat ik ze had. Het was alsof je iets schreef en niet

wist wat je dacht totdat je het op het scherm zag. En dan leiden die ideeën tot nieuwe gedachten die je anders niet had gehad. Omdat ik zoveel moeite spendeerde aan het stotteren door situaties te vermijden en woorden te vervangen, stond ik mezelf vaak niet toe precies te ontdekken wat ik echt dacht en mijn gedachten hadden nooit de kans om zich te ontwikkelen.

Tijdens de lagere en middelbare school ging ik een paar keer in therapie. Op veel scholen waren in die tijd geen taalpedagogen aanwezig. In de achtste klas ging ik daarom naar therapie in een plaatselijk ziekenhuis. De klinici bedoelden het goed en ze wisten wel iets over stotteren. Ik geloof echter niet dat ze veel wisten over de ervaring van stotteren of hoe het was om iemand te zijn die stotterde. Als ze dat wel deden, waren ze nooit in staat dat inzicht, die empathie voor mij over te brengen. Ze gaven me opdrachten, die ik me niet meer kan herinneren. Ik denk niet dat ik werd gevraagd om vrijwillig te stotteren, iets waarvan ik zeker weet dat ik daar tegen in opstand had gekomen. Ik herinner me dat ik werd gevraagd om licht assertieve dingen te doen, zoals praten met mensen en telefoneren. Ik herinner me dat, wat het ook was dat ze me vroegen, ik niet meer ging oefenen dan dat ik op mijn piano oefende tussen de geplande pianolessen door. Er was niet veel veranderd in mijn spraak en na een paar maanden stopte ik met de therapie. Hoe dan ook, ik ging naar de universiteit.

Ondanks het advies van mijn studieadviseur op de middelbare school dat ik 'waarschijnlijk geen universiteitsmateriaal was', besloot ik het eens te proberen op een school in mijn woonplaats in Pennsylvania. Lycoming College was en is nog steeds een 'kleine christelijke universiteit'. Het is niet zo dat de studenten zo klein zijn, het is gewoon dat het relatief weinig studenten (ongeveer 1100) van alle religies en achtergronden inschreef en nog steeds doet. Hoewel ik officieel afstudeerde in de sociologie, voelde ik dat mijn belangrijkste focus was om lid te zijn van het zwemteam. Ik noem dit nu omdat mijn ervaringen met het zwemteam een echte impact zou gaan hebben op mijn leven in het algemeen en op mijn inspanningen om vloeiendheid te bereiken. Tot die tijd had ik nog nooit gezwommen in competitieverband, maar in mijn tweede jaar vond ik dat ik enige vaardigheid had en ik begon enkele wedstrijden te winnen. Mijn ervaringen in het zwembad en met mijn teamgenoten werden tijdens mijn studie jaren een belangrijk deel van mijn identiteit. Tijdens mijn junior en senior jaar begon ik een aantal schoolrecords te breken en werd tot captain van het team gekozen.

Ik heb de universiteit afgemaakt en een diploma behaald, maar wist dat mijn stotteren een groot obstakel zou zijn in het vinden van een baan. Ik probeerde me in te schrijven voor het officierskandidaat-programma van de mariniers, maar werd afgewezen op het moment dat ik de tweede zin van de 'Grandfather Passage' [een test van leesvaardigheden] bereikte en blokkeerde (waarschijnlijk op 'frock coat'). Het was waarschijnlijk niet zo'n slim idee om Marine-officier te worden in 1964; sommige van mijn vrienden, die meer succes hadden dan ik bij het selecteren voor OCS, kwamen niet meer terug uit Vietnam. Dus wat zou ik kunnen besluiten om te doen? Ik probeerde bij de Air Force officiers-kandidaten-school te komen. (Misschien had mijn studieadviseur op de middelbare school toch wel gelijk.) Deze keer kwam ik tot ongeveer de zesde regel van 'Arthur the Young Rat' voordat ze me vroegen te vertrekken. Ik was niet van slag omdat ik er nooit achter zou komen wat er met de jonge Arthur was gebeurd, maar omdat ik geen idee had wat ik nu zou kunnen doen. Uitgezonden worden was uiteraard een mogelijkheid en binnen enkele weken stond ik in mijn ondergoed en werd mijn gehoor (onder andere) onderzocht door mensen die niet al te vriendelijk leken te zijn. Ik dacht dat ik geselecteerd zou worden en na een paar maanden van tijdelijk werk in het magazijn waar ik dozen met kunstkerstbomen had ingeladen, zou ik naar het kamp worden gestuurd. Helaas heeft zelfs de Selectieve Service mij afgewezen toen ze mijn redelijk diepgaand gehoorverlies in de hoge frequenties ontdekten. Het leek erop dat niemand me wilde hebben.

KLAAR VOOR VERANDERING

Ik herinner me de avond dat ik besloot me in te schrijven voor de behandeling. Ik ging wandelen in de buurt, ging op een stoep zitten en besloot dat het tijd was om om hulp te vragen. Ik wist dat mijn leven uit een aantal doodlopende wegen zou bestaan, of op zijn minst smalle paden, als ik mezelf niet vrijuit kon uiten. Ik geloof dat het de eerste keer in mijn leven was dat ik volledig had geaccepteerd dat ik stotterde. Het was zeker de eerste keer dat ik er echt klaar voor was om er iets aan te doen. Ik had geen idee wat ik ging doen met mijn leven op de lange termijn, maar voor nu moest ik iets doen aan mijn spraak. Ik was klaar om te doen wat nodig was. Het kon me niet schelen hoe lang het zou duren of wat het zou kosten.

De volgende dag reed ik naar het plaatselijke ziekenhuis waar ik mijn therapie had gevolgd toen ik in de achtste klas zat. Sommige van die mensen waren er nog steeds, inclusief de directeur van de kliniek. Ook was er die dag een professor genaamd Asa Berlin, die op bezoek was van Penn State University. Hij vertelde me over een jonge professor die net in de universiteitskliniek was aangekomen. Eugene Cooper was een nieuwe assistent-professor die een intensief programma leidde, het Adult Therapy-programma voor mensen zoals ik die stotterden. De kruising van onze levens zou één van de belangrijkste gebeurtenissen in mijn leven zijn. Ik wist het op dat moment niet, maar Gene zou mijn professionele mentor worden.

Ik kreeg geld van de Administratie Rehabilitatiediensten en gebruikte vrijwel al mijn spaargeld. Ik volgde het programma bij Penn State voor twee opeenvolgende semesters en deed het vrij goed. Eugene en de klinici in het programma zaten allemaal op één lijn wat betreft de aard en richting van de behandeling. Ik leerde wat stotteren was en wat het niet was. De ervaring van stotteren werd minder een mysterie. Ik begon ongevoelig te worden voor stotteren en wat assertiever met mijn spraak. Het belangrijkste was dat de behandeling me hielp te begrijpen dat ik een keuze had; Ik hoefde niet hulpeloos te zijn als ik stotterde. Ik begon in te zien dat er enkele oorzaak-gevolg-relaties waren bij mijn stotteren en mijn reactie op de ervaring. Ik besepte dat als ik bepaalde woorden ontweek, ze groter werden. Aan de andere kant, als ik ervoor koos om de woorden niet te vermijden, zelfs als ik erop stotterde, werden de woorden minder beangstigend. Ik begon in te zien dat ik soms kon blijven hangen in, en weerstand bood aan krachten als die van de reacties van luisteraars en tijdsdruk. Ik had een klein begin gemaakt met het waarderen van de humoristische aspecten van mijn spraak en mijn situatie.

Na het voltooien van het programma ging ik naar huis om tijdelijk werk te vinden gedurende de zomerperiode. Het was moeilijk om weer naar huis te gaan, naar de plaatsen met veel mislukkingen uit het verleden. Ik herinner me dat ik sommige plaatsen, mensen, woorden en geluiden heb vermeden. Ik was verre van vrij. Ik herinner me ook dat ik de druk voelde om mijn spreekvaardigheid te behouden als ik met mensen sprak die wisten dat ik het behandelingsprogramma had gevolgd. Mijn ervaringen in therapie hadden me bewust gemaakt van een veld waarvan ik niet wist dat het bestond, en in de herfst van dat jaar reisde ik terug naar Penn State om aan het tweejarige masterprogramma spraakpsychologie te beginnen.

Tijdens mijn verdere opleiding in Penn State, waarin ik twee jaar werkzaam was als spraakpatholoog bij de openbare scholen net buiten Philadelphia, en met een opleiding aan de Michigan State University, bleef mijn spraak redelijk vloeiend. Toch bleef ik veel angsten houden met betrekking tot stotteren. Ik weet dat de cognitieve en attitude-veranderingen die nodig zijn voor succes, mijn bekwaamheid om gedragstechnieken te gebruiken om vloeiend te zijn, niet voldoende waren. Het zou nog vijftien jaar duren voordat ik het vertrouwen in mijn technieken en mijn vermogen om ze te gebruiken had bereikt, dat zou resulteren tot een hoog niveau van bijna spontane vloeiendheid - een punt waarop ik mijn spraakproductie niet langer zou hoeven volgen of me niet gehandicapt zou voelen door mijn stotteren.

BELANGRIJKE FACTOREN

Als ik terugdenk aan enkele decennia van verandering van mijn huidige perspectief, geloof ik dat ik enkele van de belangrijkste factoren kan identificeren die mijn voortgang naar meer vloeiendheid hebben vergemakkelijkt. Het was niet één enkele stap of gebeurtenis. Het is een proces van verandering dat nog aan de gang is. Ik weet dat het uitermate belangrijk was dat ik wanhopig klaar was voor verandering. Ik wist dat mijn leven - wat het ook zou worden - niet alles zou zijn wat het zou kunnen zijn als ik mijn probleem niet onder ogen zag. Mijn afwijzingen vanwege mijn stotteren, zowel groot als klein, hadden me dat geleerd. Ik kon goede hulp van zorgzame mensen vinden toen ik er klaar voor was. Ze hadden ervaring en waren duidelijk niet bang voor stotteren. Ze hadden een routeplan en een gevoel voor richting door wat, voor mij althans, vijandig gebied was. Ze waren bereid om te pushen en sleepten me soms het goede pad op. Ik denk dat het vooral belangrijk was dat ze bereid waren om samen met mij het pad te bewandelen en gedrag en denkwijzen te modelleren, welke ik moest proberen en ervaren.

Ik geloof dat de ervaringen die ik had als zwemmer op de universiteit me meer leerden dan ik me toen realiseerde. Ik zag hoe belangrijk het was om lange uren te oefenen, niet alleen om techniek te leren, maar om de techniek deel van je te maken en om een groot vertrouwen te hebben in je vaardigheden. Ik heb geleerd dat je met volharding in staat bent om te verbeteren en te presteren op een manier die in de beginfase onmogelijk leek. Je kunt sneller gaan dan je ooit had gedacht en records breken waarvan je niet wist dat ze haalbaar waren. Ik geloof dat die lessen zijn overgegaan op mijn ervaringen met mijn spraak. Ik ontdekte dat ik succes kon hebben ondanks de angst. Ik ontdekte dat als ik besloot de grenzen van mijn ervaring te verleggen, het mogelijk was om kleine overwinningen te behalen en langzaam in de richting te gaan die ik wilde gaan. Ik ontdekte dat als ik bereid was om volhardend te zijn en succes genoeg wilde hebben, het uiteindelijk zou gebeuren. Dus bleef ik telefoneren, lezingen geven en presentaties houden. Ik was er lange tijd niet echt goed in. Maar dit was wat ik wilde doen en uiteindelijk werd ik er beter in.

Tot slot denk ik dat een andere belangrijke factor de steun was die ik ontving. Mijn clinici geloofden in mij en ik denk dat ik altijd ondersteuning in vele vormen had van mijn familie en vrienden. Later kreeg ik steun van mensen in een beroep dat voor het grootste deel bestaat uit zorgzame en begripvolle professionals. Helaas was ik geen lid van een formele steungroep tijdens de jaren van significante verandering, maar ik heb de kracht van zo'n lidmaatschap gezien en het kan van onschatbare waarde zijn.

De afgelopen 20 jaar heb ik me absoluut niet beperkt gevoeld wat betreft mijn spraak. Aan de andere kant doet het me niets om te worden gezien als iemand die stottert. Het is gewoon zo dat ik het niet vaak doe - misschien twee of drie keer per maand. Wanneer ik stotter, vermijd ik het niet, ik zal niet snel in paniek raken en ik heb het vertrouwen dat ik in het moment kan blijven en de blokkade kan afremmen. Misschien wel het belangrijkste is dat een mogelijk stotteren nooit een besluit in mijn leven heeft beïnvloed. Stotteren is niet langer een factor wanneer ik kies om wel of niet met mensen te praten, een telefoon te gebruiken, in een restaurant te bestellen, een vraag te stellen of een spreekbeurt te accepteren.

Een paar jaar geleden voelde ik de drang om mij te verontschuldigen voor mijn vloeiendheid in het spreken bij stotter-steungroepen, maar dat doe ik niet langer. Ik ben trots op mijn vloeiende spraak en ik geloof dat ik na al die jaren van inspanning het recht heb verdiend om blij te zijn met mijn spraak. Ik geniet ook van de mogelijkheid om mijn gedachten te presenteren aan professionals in workshops door het hele land. Ik heb ontdekt dat de ervaring van interactie en de energie die ik van een publiek krijg, opwindend is. Ik leer bijna altijd iets van een openbare spreekervaring, en ik ben dankbaar dat ik een actieve collega kan zijn met mensen die ik bewonder.

Ik ben ook blij dat ik in contact kan komen met mensen die anders vreemden zouden zijn in een winkel, in een vliegtuig of op de weg. Ik ben dankbaar dat ik in goede en slechte tijden

mijn gedachten heb kunnen omzetten in vloeiende bewoordingen. Ik heb lofredes kunnen brengen ter ere van dierbare vrienden, collega's en ouders. Ik zou dat soort dingen liever niet doen, maar ik ben vereerd en erg trots om het goed te doen.

Ten slotte is het belangrijk om uit te leggen dat ik het prettig vind om vloeiend te spreken. Het heeft een tijd geduurd voordat dat gebeurde en het vereist een aanzienlijke verandering in de manier waarop je jezelf ziet. Ik zou nooit de indruk willen wekken dat het een gemakkelijke weg was en zonder angst en mislukkingen. Maar alles bij elkaar genomen, het was een groots avontuur. In plaats van mijn demon ben ik mijn stotteren gaan beschouwen als een geschenk, iets dat me naar spannende plaatsen heeft gebracht, me kansen voor groei heeft geboden en me in staat heeft gesteld om fantastische mensen te ontmoeten die ik anders nooit zou hebben ontmoet. Door de jaren heen heb ik anderen die stotteren hetzelfde horen zeggen, en ik weet dat ze het menen.

VRIJHEID VAN SPREKEN: HOE IK HET STOTTEREN OVERWON

door Tim Mackesey, CCC-SLP

BOCA RATON

Het is de tweede week van mijn tweede jaar in een college-accountantsklas in Boca Raton, Florida, en ik sta op het punt om mijn ergste nachtmerrie opnieuw te beleven. Mijn professor heeft zojuist aangekondigd dat we de rijen stoelen een voor een afgaan en om de beurt de huiswerkvragen voor te lezen en ons antwoord te geven. Ik was in totale paniek. Al mijn herinneringen aan en schaamte over het hardop lezen in de klas, vanaf mijn kindertijd tot nu, was een opeenstapeling van verschrikkingen.

De grootste angst in mijn leven stond me nu te wachten. Ik moest lezen. Ik kon niet weg uit het lokaal. Ik heb jarenlang het klaslokaal verlaten zeggende dat ik naar de wc moest. Door de angst zou ik stotteren als ik vroeg om naar de wc te gaan. Nu voelde ik me een naakte, pantserloze ridder in een hoek gedreven door een vuurspuwende draak.

Ik begon op bijna elk woord te stotteren. Ik stikte terwijl mijn strottenhoofd werd samengeknepen en ik creëerde enorme spraakblokkades. Ik merkte dat sommige van mijn klasgenoten zich met een verbaasde blik omdraaiden, omdat ze me nog nooit hadden horen praten. Ze waren waarschijnlijk erg verrast. Vóór dit moment was ik altijd stil gebleven in de klas.

Ik verliet de klas die dag compleet verslagen. Ik ging naar het Admissions Office om te vertellen dat ik dit onderdeel liet vallen ondanks dat ik een percentage aan lesgeld daardoor zou verliezen, maar het werd me duidelijk dat ik mezelf moest veranderen. Dat was het. Ik kon zo niet meer doorgaan.

Later die dag was ik alleen in mijn kamer. Ik las hardop dezelfde tekst die ik eerder in de klas had gelezen. Ik las volledig vloeiend en volledig op mijn gemak. Ik klonk als een nieuwslezer of acteur. Mijn stem was vol, mijn borstkas was ontspannen, mijn tong bewoog met gemak en vloeiend van klank naar klank en lettergreep naar lettergreep. Was ik aan het hallucineren of was ik echt in staat om op deze manier te spreken? Ik zat op dat moment in een andere identiteit. Deze 'identiteit' verwachtte niet te gaan stotteren en wist ook niet hoe. Toen kreeg ik het idee om mezelf op te nemen. Ik drukte op de opnameknop, begon te lezen en begon meteen te stotteren. Ik heb het apparaat met afschuw uitgezet.

Ik kan het nu reflecteren en een associatie maken met antwoordapparaten. Weet je, ongeveer een decennium geleden zou ik hebben opgehangen in plaats van berichten achter te laten op antwoordapparaten. Nummerherkenning was er nog niet. Destijds wist ik alleen dat ik iets deed wat mijn spreken saboteerde. Ik geloofde dat, omdat ik heel gemakkelijk kon spreken als ik alleen was, dat ik perfect door God geschapen was. Op dat moment was de pijn zo groot dat ik eindelijk de kracht vond. Ik zou mijn doel van moeiteloze, blokkadevrije spraak bereiken voordat het mij kapot zou maken.

"DE REIS BEGINT VANBINNEN EN EINDIGT VANBINNEN." - SUFI

Op dat moment in mijn leven, toen ik 19 was, leefde ik met wat Joseph Sheehan het 'geketende reus complex' noemde. Zoals de reus in Gulliver's Reizen die door de minuscule Lilliputters op de grond werd vast gespeld, voelde ik me gekluisterd door mijn stotteren. Ik gaf alles de schuld van mijn stotteren. Bijvoorbeeld, de manager van het exclusieve restaurant waar ik aan het werk was, bood me bij verschillende gelegenheden een promotie aan van

hulpkelner naar kelner. Ik verzon elke keer onlogische excuses en stelde promoties uit. Ik zou van \$ 50 per nacht aan fooien naar ongeveer \$ 200 gaan. En weer werd de pijn geschoven op mijn stotteren. Ik ging niet veel daten omdat ik geen van de vrouwen die ik ontmoette zou bellen. Het was een zelf veroorzaakte marteling om vrouwen niet te bellen.

Ik heb geleerd dat wanneer mensen eindelijk in actie komen, ze ofwel worden gemotiveerd door pijn of plezier; de pijn van het blijven worstelen zoals ze zijn of het waargenomen plezier van het overwinnen van hun obstakel. Net als de spreekwoordelijke muilezel die verhongert tussen twee hooibergen, was ik geketend door besluiteloosheid. Ik had al jarenlang logopedie geweigerd. Ik zat tussen twee vuren; ik leed, maar ondernam geen actie. Ironisch genoeg was het in Boca, wat 'mond' betekent in het Spaans, waar ik eindelijk zoveel pijn had ontwikkeld om in actie te komen. Raton betekent 'rat' in het Spaans. Tot die tijd voelde het alsof ik een knaagdier in mijn brein en in mijn mond had.

"TIMMY, JE STOTTERT!"

Tot aan de tweede klas had ik geen idee dat er iets anders met mijn spraak was. Ik was een kleine blonde jongen met blauwe ogen die door het leven huppelde. Op een dag op de lagere school gingen we zaadjes planten in kleine kommetjes met aarde erin. Blijkbaar stotterde ik. Mijn lerares nam me bij de pols, leidde me naar de gang, deed de deur dicht en keek in de beslotenheid van de gang op me neer en zei: "Timmy, je stottert!" Ze keek bezorgd en met een ernstige blik. Ik had het woord 'stotteren' nog nooit gehoord, maar ik wist dat het slecht moest zijn op basis van haar gezichtsuitdrukking en de inherente behoefte om me mee te nemen naar de gang om het nieuws te brengen.

Ik werd haar project. Ze begon me te pushen om meer te praten dan de andere kinderen. Ze wees mij aan voor de hoofdrol in een toneelstuk, genaamd *The Lincoln Pennies*.

Ik herinner me dat ik op een dag in een klein auditorium op het podium stond en stotterde voor alle ouders van de kinderen, inclusief mijn moeder. Mijn lerares had goede bedoelingen. Ze wilde me helpen. Zij en alle anderen die ik de schuld gaf voor mijn gevoelens over stotteren, zijn volledig vergeven - een cruciale stap op weg naar genezing. Het was niet haar fout dat ik stotterde. Er is een familiegeschiedenis van stotteren aan mijn vader's kant. Hoewel in mijn familie stotteren geen belangrijk issue was, had ik misschien wel wat bij de leeftijd passende onvloeiende spraak. Hoe dan ook, het heeft geen zin om terug te kijken.

Wat het probleem ook was dat ik had met mijn spraak, het was blijkbaar belangrijk voor anderen. Ik herinner me een heel korte logopedie-training die in een bezemkast op mijn basisschool werd gehouden. Er was Tim, een dweil, een emmer, wat speelgoed en mijn spraakleraar. Het was van korte duur.

Eerder, in de eerste klas, vond ik het geweldig om uitgekozen te worden vanwege mijn prestaties. Blijkbaar was mijn handschrift goed voor mijn leeftijd. Ik werd vaak gevraagd om voor de klas te komen en op het bord te schrijven. Mezelf uiten maakte me trots. In het derde, vierde en vijfde schooljaar begon ik geleidelijk aan meer in de klas te 'acteren'. Ik koos ervoor om een grappenmaker en aanstichter te zijn als een vorm van expressie. Mijn stotteren bleef ongeveer hetzelfde gedurende de lagere schooltijd.

Er waren nogal wat situaties van schaamteloos plagen en spotten op de lagere school. Een meisje in het bijzonder kon mij genadeloos raken. Nadat ze had gezien hoe ze me kwaad kon maken, riep ze een paar vrienden en zetten ze een sketch op waarin ze hun handen op hun heupen legden, van de ene naar de andere kant gingen en me eenstemmig 'stotterkont' noemden. Op een dag liep ik vanuit een klas de gang in en werd door hen begroet met hun nieuwe dansroutine. Een paar mensen vroegen waarom ik stotterde of imiteerden het. Achteraf gezien is het voor mij duidelijk dat mijn reactie op deze ervaringen de reden is waarom ik mezelf begon te programmeren om stotteren te voorkomen. Vele jaren later zou ik

het beroemde citaat van Charles Van Riper leren: "Stotteren is alles wat we doen om niet te stotteren."

MIDDLE SCHOOL

De eerste dag in de zesde klas zaten we in een kring en stelden we onszelf voor. Tegenover mij zat wat ik dacht dat het mooiste meisje was dat ik ooit had gezien. Nadat ik haar die dag min of meer bespiedde, leek het mij dat ik de hoofdprijs zou winnen als ik haar zou kunnen uitnodigen op mijn kamer. We kregen te horen dat we onze naam moesten zeggen en wat we de afgelopen zomer hadden gedaan. Ik had geprobeerd met haar te flirten met mijn ogen. Toen mijn beurt naderde, werd ik erg angstig en verwachtte dat ik zou stotteren. Toen ik begon te stotteren, keek ze naar beneden en toen ze weer opkeek, lachte ze wat ongemakkelijk. Zij kende nu mijn geheim. Ik probeerde te doen of het niet gebeurde. Door een aantal gebeurtenissen die met mijn stotteren te maken hadden, werd mijn fobie rond het spreken opgebouwd en ontwikkelde zich snel op de middelbare school. Hardop lezen was mijn grootste nachtmerrie tot de achtste klas. Mondelinge presentaties binnenkort zouden ook martelend zijn. De telefoon werd net zo pijnlijk als het oppakken van een stuk hete houtskool.

Het nemen van een principe of overtuiging zoals "Ik zal mezelf beschermen tegen schaamte door het vermijden van spreken en het gebruiken van trucs" ... en dat vertalen naar fysiek gedrag ... wordt 'geest-tot-spier' genoemd, door de cognitieve psycholoog L. Michael Hall. Deze verpersoonlijking van mijn spreekangst manifesteerde zich in gedrag zoals oogcontact aversie, vervangen van woorden, vermijden, laag zitten op mijn stoel in de klas, ophangen in plaats van telefoonberichten achterlaten, "uh um" invoegen als vulwoorden voor stotteren, karakterstemmen gebruiken, spreken op het laatste restje adem en de toonhoogte van mijn stem veranderen, mijn hoofd schudden tijdens blokkades, enzovoort. Na verloop van tijd evolueerden deze vermijdingsstrategieën naar automatische en onbewuste gewoonten. Elk gedrag had aanvankelijk een positieve intentie, maar uiteindelijk diende het mij totaal niet!

Op de middle school begon ik angst te associëren met specifieke woorden. De naam van onze straat was bijvoorbeeld Yellowstone Drive. Als mensen me vroegen in welke straat ik woonde, herinnerde ik eerdere ervaringen van stotteren op het woord en raakte in paniek. Ik herinner me dat ik pizza's moest bestellen en als ze de straat zouden vragen volkomen daarop zou blokkeren. Later zou ik dit mechanisme in de hersenen Linguistic Search Engine (LSE) noemen, waarbij men in het verleden gaat scannen en/of vooruit kijkt naar gevreesde woorden.

Ik was nu weer terug in logopedie. Ik werd geholpen door een aardige vrouw met goede bedoelingen. Mij werd verteld dat als ik vijf woorden zei, opnieuw ademhaalde en nog eens vijf woorden zei, ik soepel en vloeiend zou blijven. Een dag voor een geplande mondelinge presentatie in de klas, kwam ik bezorgd naar haar toe. Ik vertelde mijn angst om te stotteren. Ze zei: "Maak je geen zorgen. Ga naar binnen, zeg je vijf woorden, haal diep adem en nog eens vijf woorden per ademhaling en je blijft helemaal vloeiend." Ik ging die dag naar de les, stond voor de klas, stotterde en er werd gegrinnikt door meerdere kinderen. Logopedie had haar geloofwaardigheid verloren en ik overtuigde mijn ouders ervan om ermee te stoppen. Ze stelden voor om naar de plaatselijke universiteitskliniek te gaan, maar ik weigerde. Ik wist niet dat ik vele jaren later in diezelfde kliniek terecht zou komen om de ratten in mijn mond en mijn hersenen uit te laten roeien.

HIGH SCHOOL

Kort gezegd was de middelbare school een nachtmerrie. Ik had mezelf een aantal strategieën aangeleerd om stotteren te voorkomen. In de klas zat ik laag op mijn stoel in een poging om me te verbergen voor leraren. Op dagen dat ik een mondelinge presentatie moest geven, meldde ik me ziek. Ik onderhandelde over een 'D'-cijfer om maar geen mondelinge beurt te hoeven doen. Zou je willen geloven dat de leraar mij dat toestond en mijn ouders niet zou bellen? Ik neem de volledige verantwoordelijkheid voor mijn laffe keuze en vraag me

tegelijktijd af wat er zou zijn gebeurd als hij me had overtuigd om mijn draak in de ogen te kijken?

Ik heb sommige leraren gevraagd me te excuseren om hardop te lezen. Ik verving woorden en vermeed woorden zo vaak dat als ik iets had gezegd, er werd gevraagd: "Wat zei je?" Dan stotterde ik uiteindelijk wat ik oorspronkelijk van plan was te zeggen. Een zeer inefficiënte en frustrerende manier van communiceren.

Ik heb mijn best gedaan om bijna tien jaar lang geen telefoontjes te plegen. Ik saboteerde daten. Ik zou een meisje vragen 'mee uit te gaan' maar haar daarna nooit bellen. Het uitzenden van deze gemengde signalen, zoals aardig zijn op school maar nooit bellen, maakte de relaties van korte duur. Het toegeven dat ik stotterde en dat het ongemakkelijk was, heeft mogelijk voor het hele probleem gezorgd. Ik bleef me schamen voor mijn stotteren. Ik begon mijn luisteraars te lezen en creëerde giftige gedachten, zoals: "Wat zou haar moeder denken als ze me hoorde stotteren?" Sommige namen van deze meisjes bleven gevreesde woorden gedurende mijn leven.

We waren toendertijd lid van een countryclub. Golf was mijn ontsnapping. Als lid van de club had ik het recht om een tee-time te maken door simpelweg even te bellen. In plaats daarvan reed ik ongeveer 10 mijl op mijn fiets, plaatste ik mijn naam op een wachtlijst in de pro-shop en wachtte twee uur voordat ik met mensen speelde die ik vaak niet kende. Ik zag andere kinderen van mijn leeftijd die met een groepje afspraken om op routine-basis te spelen. Deze zelf veroorzaakte outcast rol was erg pijnlijk.

DE UNIVERSITEIT VAN WISCONSIN

Voordat ik naar Boca Raton ging, bracht ik een jaar door aan de University of Wisconsin in Madison. Dat jaar was zo gehuld in een waas van drinken, stotteren en leren dat ik niet wist hoe ik moest studeren. Als ik dronken was, vergat ik mijn stotteren en was vloeiend – 'vloeibaar' vloeiend. Mijn verhuizing naar Boca was bedoeld om mij de mogelijkheid te geven een stap te zetten en mijn leven opnieuw te evalueren.

Eén van de eerste dingen die ik deed toen ik in mijn derde jaar van mijn studie naar Madison terugkeerde, was om naar de spraak- en hoorkliniek te gaan om te informeren naar spraaktherapie. De wachtlijst was meer dan een jaar. In de kliniek ontmoette ik Florence 'Flo' Filley, supervisor van de kliniek. Ik voelde dat ze in mijn ziel kon kijken - dat is mijn stotter-ziel. Ik had een paar privé-sessies met haar geregeld voordat ik een telefoontje kreeg van de kliniek.

Halverwege mijn evaluatie in de kliniek zei een afgestudeerde student: "Tim, we horen je weinig stotteren." Ik wist dat dit een aardige manier was om te zeggen dat ik woorden veranderde en teveel vermeed. Ik antwoordde: "Geef me iets om te lezen." Toen ik begon te lezen, ging het masker af en kwam het monster uit mijn mond.

Ik had twee semesters van spraaktherapie met afgestudeerde studenten in de kliniek onder supervisie van Flo. Ik begon te leren dat ik een paar keuzes had: ik hoefde niet te stotteren zoals ik stotterde, en ik hoefde niet te vermijden zoals ik aan het vermijden was. Ik maakte afspraken en had dorst naar kennis. Mijn verborgen vermijding was echter nog lang niet voorbij.

Ik herinner me bidden in een kerk op de campus. Tussen de lessen door ging ik alleen naar binnen en huilde op de voorste kerkbank. Ik had een innerlijke onrust gekregen door eindelijk mijn stotterdraak te confronteren. Het ademde vlammen uit en daagde me uit mijn zwaard te heffen.

Met oefeningen in een plaatselijk winkelcentrum, was het mijn opdracht om expres te stotteren bij winkelmedewerkers. Toen ik dat deed, gaf het me een euforische tinteling in mijn maag, wetende dat ik gewoon deed wat ik het meest vreesde. Achteraf gezien was datzelfde gebied in mijn buik dat ik later als 'ground zero' zou ervaren, wat voorafgaat aan mijn anticiperende angst om te stotteren.

Ik nam een baan als taxichauffeur. Dit bleek een van de krachtigste ervaringen in mijn leven te zijn. Hier had ik de uitdaging om in mijn taxi met vreemden te praten en via de taxi-radio te praten. Ik had een hiërarchie van angstige scenario's opgebouwd. Enkele van mijn ernstigste spraakblokkades zouden te horen zijn in het kantoor van het taxibedrijf, eveneens bij andere chauffeurs en werknemers. Ik begon bang te worden bepaalde straatnamen en algemene ophaalpunten te zeggen. Na een aantal ernstige blokkades op 'hound' heb ik het woord Greyhound veranderd in Graydog. Denkend dat het grappig was, hebben andere chauffeurs deze nieuwe term voor Greyhound overgenomen. Als mensen bij mij in de auto zaten en mij hoorden, stotterde ik nog erger in de radio.

Ik ervoer dat het veranderen van straatnamen problemen gaf. Henry Street is een belangrijke verkeersader door de campus. Op een dag werd ik gebeld om mijn locatie op te geven. Ik gaf de naam van een aangrenzende straat om de gevreesde Henry niet te zeggen; een blokkade veroorzakend woord. Een andere chauffeur passeerde me op Henry en toen hij me een andere straatnaam hoorde geven, rapporteerde hij me voor het trachten de ritprijs te verhogen. Achteraf wist ik niet waar de winst naartoe ging, vandaar dat ik geen voordeel had bij liegen en rapporteerde ik dat ik ongeveer een blok verwijderd was van mijn werkelijke locatie. Niettemin was ik oneerlijk tegenover mezelf.

Op een dag werd ik geconfronteerd met het moment van de waarheid. Ik had drie aantrekkelijke studentes opgehaald op Henry Street. In hun aanwezigheid moest ik inbellen en melden dat ik een ritje ophaalde op Henry Street en waar ik naar toe ging als eindbestemming. In spraaktherapie had ik de traditionele strategieën van gemakkelijke beginklinkers beoefend. Eenvoudige aanzetten worden gedaan wanneer een woord wordt gestart dat begint met een klinker met een zachte, aanhoudende klank.

Het was show-time! Ik besloot dat ik het ging zeggen. Ik deed mijn best om mijn gedachtenstroom en het heftige bonken van mijn hart in mijn borst voldoende te kalmeren en te gebruiken voor 'Henry'. De meiden hadden geen idee dat ik deze prestatie gelijkstelde met het maken van een 4 ft. putt om het U.S. Open golftoernooi te winnen voor miljoenen kijkers.

Ik begon het woord met lucht door mijn strottenhoofd te laten stromen en het h-geluid een paar seconden lang te rekken. Toen Henry Street zonder stotteren uit mijn mond kwam, wilde ik het liefst de auto parkeren en een rondedansje maken. Dat moment heeft mijn leven veranderd.

Ik kon niet wachten om het te vertellen tijdens mijn volgende therapie-sessie. Dat moment dat ik 'Henry Street' zei zonder te stotteren, zette me op weg om te veranderen. Het liet me zien dat ik de draak in mijn mond kon beheersen. Als ik de geketende reus was, dan was ik net begonnen een paar van de boeien te verbreken. Flo gaf me een exemplaar van een artikel genaamd '*And the Stuttering Just Dies*' dat geschreven was door een man, genaamd Jack Meneer die het stotteren had overwonnen. Ik begon erin te geloven: het geloof dat anderen het stotteren hebben overwonnen. Verhalen als deze zijn metaforen die mij tot vastberadenheid hebben gedreven.

Gedurende de tijd dat ik in spraaktherapie op de campus zat, verborg ik het voor iedereen, behalve voor een paar mensen. Als vrienden mij het gebouw uit zagen komen, zouden ze kunnen vragen welke les ik in dat gebouw volgde, een gebouw waar zij niet kwamen. Ik zou dan liegen en zeggen dat ik het toilet in dat gebouw gebruikte. Op een gegeven moment had ik mijn arts gevraagd of zij een gewone envelop wilde gebruiken bij het verzenden van

voortgangsrapporten in plaats van enveloppen met een adres van de kliniek. Gelukkig weigerde ze.

Toen het eindexamen naderde in het voorjaar van 1987, vroegen de student-clinici mij wanneer ik dacht klaar te zijn met het verbeteren van mijn spraak. Ik antwoordde: "In mei." Dat is toch wel grappig! Omdat ze wisten van mijn plannen om naar Atlanta te verhuizen, adviseerden ze mij om daar spraaktherapie te volgen.

Ik vraag me af of de afgestudeerde studenten, die me hebben geholpen, dit ooit zullen lezen. Ik hoop dat ze dat doen. Mensen met communicatiestoornissen, wereldwijd, zouden de hoogleraren en afgestudeerde klinici moeten bedanken, die voor velen spraaktherapie betaalbaar maken in universitaire klinieken.

INCHECKEN

In het voorjaar van 1987 verhuisde ik naar Atlanta met \$ 150 op zak. Overdag werkte ik als uitzendkracht voor Manpower, het uitzendbureau, en verdiende ongeveer \$ 9 per uur. Ik werd ook toegelaten om 's avonds een trainingsprogramma te volgen voor verzekeringsagent. Het trainingsprogramma vereiste dat we nieuwe klanten zouden bellen en een lijst met 500 contacten zouden ontwikkelen. Ik ging bij het plegen van de telefoontjes chronisch woorden vervangen of stilzwijgend blokkeren. Het voelde als een te grote uitdaging en ik stopte met het programma.

Maar ik bleef doorgaan. Ik nam een baan aan bij de receptie van een groot congreshotel in het centrum van Atlanta. Ik moest klanten inchecken, de telefoon opnemen en gasten op hun kamer bellen. Ik moest spreken met toezichthouders, ging naar trainingsbijeenkomsten om te spreken en andere uitdagingen aangaan. Ik keek de draak recht in zijn bek; in feite was het de vuurdoop.

Opnieuw maakte ik mijn persoonlijke lijst van gevreesde situaties. Het beantwoorden van de privélijn van de assistent-manager was daar één van. We kregen de opdracht om binnen de eerste twee beltonen op te nemen en te zeggen: "Met de telefoon van de assistent-manager, u spreekt met Tim. Kan ik u helpen?" Na een paar enorme blokkades op de woorden 'assistent' en 'manager' begon ik te vermijden. Ik zou het druk hebben en liet anderen de telefoon opnemen, maar er waren situaties, bijvoorbeeld als de assistent-manager pal voor mij stond, dat ik dan toch de telefoon moest beantwoorden. Ik wendde me dan af, zodat hij of zij me niet zou horen als ik zou blokkeren. Meerdere malen zouden gasten die al ergens geïrriteerd over waren en een klacht indienden, opmerken: "Lekker makkelijk voor je om dat te zeggen", of ze dreven de spot met mij als ze ongeduldig werden.

Toen ik een sollicitatiegesprek had voor een functie als manager in het hotel, vroeg mijn leidinggevende of ik dat wel aankon met mijn stotteren. Nadat ik begon te blozen zei ik "ja". Want zie je, ik heb alleen met een paar mensen gesproken over mijn stotterprobleem, maar iedereen wist het. Ik ging door met het leidinggeven aan 120 mensen totdat ik ontslag nam en naar de universiteit ging. Eigenlijk was dat een andere cruciale en lonende sparring-wedstrijd met mijn draak. In wezen heb ik gekozen om te doen waar ik het meest bang voor was: telefoongebruik, gesprekken voeren, mezelf introduceren, mondelinge presentaties geven, enzovoort. Ik was mezelf ongevoelig voor stotteren en het maken en won aan zelfvertrouwen.

Later werd me het proces duidelijk hoe ik 'angst voor een woord kreeg'. Het hielp me begrijpen hoe ik als kind gevreesde woorden verwierf; veel woorden boezemden mij als volwassene in dit stadium van mijn herstel nog steeds angst in. In de universitaire- en eerdere loopbaan kwamen woorden als 'Henry Street', 'manager' en andere in mijn dagelijkse vocabulaire nog steeds voor. Als ik begon te stotteren op die woorden, zou ik ze herinneren

met een fenomeen dat bekend staat als somatisch³ geheugen. Mijn hersenen 'zetten ze weg' als gevreesde woorden. Door betekenis en emotie te koppelen aan een stotter-ervaring, zou ik het me levendig herinneren. Ik kon die momenten als een film herhalen: het horen, voelen en zien van de momenten van stotteren. Wanneer ik in toekomstige situaties die woorden weer tegen zou komen, zou mijn maag zich omdraaien - een soort van panieksensatie zoals de vecht- of vluchtreactie - en dan vermijden of versnellen en stotteren.

ZELFHULP

In die fase van mijn herstel verslond ik talloze boeken over stotteren en artikelen van de Stuttering Foundation of America. Ik nam deel aan de Atlanta-afdeling van de National Stuttering Association en functioneerde enkele jaren als voorzitter. Het zien van succesvolle zakenmensen die stotteren, heeft geholpen minder bang te zijn om betaald werk te vinden in de toekomst. Openstaan, praten over stotteren en niets te vermijden was essentieel voor mijn herstel.

TOASTMASTERS

Kort nadat ik in Atlanta was aangekomen, besloot ik mijn grootste angst 'spreken in het openbaar' te confronteren. Van de achtste klas tot aan de middelbare school was ik eraan ontsnapt; vermeden, lessen laten vallen, van docent gewisseld en alles gedaan wat ik kon om te voorkomen dat ik voor een groep moest spreken. En ik was daarin 100% succesvol geweest.

Tot ik op een dag in een lokale krant een advertentie zag staan voor Toastmasters. De dichtstbijzijnde afdeling vond plaats in de bestuurskamer van een lokale universiteit. Ik wist niets van voorschriften bij een bijeenkomst. Ik kwam aan in een spijkerbroek en een hockeytrui.

Ik was verlaat en bij binnenkomst kwam ik in een kamer met houten lambrisering en olieverfschilderijen. Iedereen zag er formeel en zakelijk gekleed uit. Later hoorde ik dat de meesten van hen makelaars, advocaten en sales-managers waren.

Aan het einde van de bijeenkomst werd mij gevraagd om op te staan, mezelf voor te stellen en te vertellen waarom ik daar die avond was. 'The hounds had me in the tree' (De honden joegen me in de boom), maar deze keer wilde ik terugblaffen met woorden. De kamer begon te draaien en ik dacht dat ik zou overgeven. Toen ik opstond, hield ik me aan mijn gelofte en vertelde iedereen dat ik stotterde en dat ik mijn spraak wilde verbeteren. Ik stotterde hevig tijdens mijn introductie. Daarna kwamen verschillende mensen naar me toe, gaven me een hand en vertelden me dat ze me zouden steunen.

Ik ging vijf jaar door met Toastmasters. Er waren korte onderbrekingen tijdens verhuizingen binnen Atlanta en ik me aansloot bij nieuwe clubs die dichterbij waren. Bij de eerste bijeenkomst van elke nieuwe club waar ik lid van werd, stelde ik mezelf voor en vertelde ze dat ik stotterde. Ik wist dat ik door dat feit te onthullen, minder gevoelig was voor angst en vermijdingsgedrag. Ik verdiende twee CTM-degrees (Competent Toastmaster), een ATM (Able Toastmaster) en een bronzen ATM. Ik deed mee aan enkele lokale spreekwedstrijden en won veel lintjes tijdens de avondbijeenkomsten. Ik won een trofee voor de eerste plek bij een humoristische spreekwedstrijd.

Toen ik bij Toastmasters begon, maakte ik me schuldig aan zwart-wit denken. Na het houden van een toespraak, beoordeelde ik mijn uitvoering uitsluitend op hoeveel ik stotterde. Als ik

³ "Somatisch" betekent betrekking hebben op of invloed hebben op het lichaam

drie of vier hevige haperingen had tijdens een 5 minuten-praatje, kon ik mezelf wel voor de kop slaan. Het eerste jaar was een roller coaster. Goedwillende mensen gaven mij feedback over mijn stotteren. Ze zeiden dan misschien zoiets als: "Tim, het is niet zo erg. Gewoon ontspannen." Ze bedoelden het goed en wilden me helpen, maar omdat ik niet open genoeg was over het stotteren, gaf ik ze geen aanwijzingen. Het is essentieel dat de persoon die stottert 'de frames (d.w.z.: het kader) opzet' voor zijn stotteren. Dat betekent mensen te laten weten hoe ze erover moeten praten, wanneer ze erover moeten praten en alles wat belangrijk is voor de persoon die stottert.

Communicatie is als het dansen van een wals. Soms moet je je partner vragen niet op jouw tenen te trappen. Als je je stotteren probeert te verhullen en je je zelfverzekerd voordoet, kan je danspartner op je tenen gaan staan zonder het te beseffen. Oogcontact vermijden, woorden vervangen, 'um' zeggen en andere vermijdingen kunnen je ervan weerhouden de wals voort te zetten.

Uiteindelijk kwam ik zover dat ik anticipatie en angst veranderde in adrenaline. Ik zat bij de bijeenkomst gretig te wachten op mijn beurt om een voorbereide speech te geven. Ik bood me aan om bij elke bijeenkomst tafelgesprekken te voeren of een toespraak te evalueren. Mijn zwart-wit denken begon grijs tinten te ontwikkelen. Ik genoot van persoonlijke groei. Mislukking werd vervangen door feedback. Als ik uitgleed, stond ik meteen weer op.

Topschaatser Dan Jansen is een rolmodel voor mij. In zijn late tienerjaren, na een training vanaf zijn kinderjaren voor de Olympische Spelen, viel hij in Albertville, Frankrijk. Bij de daaropvolgende Olympische Spelen 4 jaar later, overleed zijn zus vlak voor zijn rit en viel hij opnieuw. Nog eens vier jaar training en zijn laatste Olympische Spelen, viel hij tijdens de rit; hij was er vrijwel zeker van geweest dat hij het goud zou winnen. Hij had nog één kans: de 1000 meter rit.

Dan stond derde op de ranglijst voor de 1000. Zijn sportpsycholoog vroeg hem om rond te lopen en tegen zichzelf te zeggen: "Ik ben dol op de 1000." Zijn teamgenoten en familie werden gevraagd om te bevestigen wat hij zei.

Bij zijn derde Olympische Spelen en zijn laatste rit, in een wedstrijd wat niet zijn favoriete onderdeel was, won hij de gouden medaille. Je herinnert je misschien nog het moment dat iemand zijn baby aan hem gaf om te dragen tijdens de ere-ronde.

Wat was belangrijker voor hem dan te vallen? Hoe kon Dan blijven opstaan? Hoe kon hij gedachten tot zwijgen brengen als 'anderen oordelen over je ... je bent een loser ... je zult nooit winnen'? Zijn doel - de gouden medaille en persoonlijke overwinning - moet hem hebben gemotiveerd om elk verdriet te verduren. In 1983, in Boca Raton, Florida, zag ik mijn eigen vrijheid van spreken als de gouden medaille die ik gewoon moest hebben.

UNIVERSITEIT

Ik denk dat ik aanvankelijk wilde studeren met de bedoeling om mijn stotterdraak te verslaan. Ik had een onrealistisch doel gesteld om te genezen van mijn stotteren gedurende mijn studietijd. Ik was er open over en al mijn klasgenoten wisten dat ik stotterde.

Het volgen van de studie 'speech-language pathology' (SLP) als iemand die stottert, heeft de potentie voor een aantal unieke denkkaders. Enkele van mijn 'kaders' waren: "Wat zullen mensen denken over een stotterende SLP?" "Ik moet het overwinnen tegen het einde van mijn studietijd!" "Hoe zullen mijn supervisors me evalueren in de kliniek als ik stotter bij een klant?" Als gediplomeerde in de spraak- en hoorcliniek voerden we therapie uit terwijl supervisors en ouders via een bidirectionele spiegel observeerden. Ik wist nu hoe het voelde om een goudvis in een vissenkomp te zijn. Ik was me bewust van de mogelijkheid dat ik zou

stotteren ten overstaan van de ouders van de kinderen die ik behandelde. De kern van het probleem was dat ik zelf die betekenis en dat gewicht gaf aan het feit dat ik stotterde.

Ik dacht dat ik niet geloofwaardig zou zijn omdat ik stotterde. Het was iedere keer weer een uitdaging voor mij om 'spraakpathologie' en 'spraaktherapie' te zeggen, omdat ik bang was op die woorden te stotteren. Dat kwam omdat ik al 'gedachten ging lezen'. 'Gedachten lezen' veronderstelt de reactie van de luisteraar te kennen. Later zag ik er de humor van in om mezelf voor te stellen als een spraakpatholoog die zich specialiseert in stotteren, terwijl ik ervoor studeerde en zelf stotterde. Nogmaals, het ging er om of ik stotteren personaliseerde, of het doordrong in mijn identiteit, of ik dacht dat het mij als persoon minderwaardig maakte en of ik minder geloofwaardig zou zijn als ik bleef stotteren.

Tijdens mijn studie in 1991 was ik clinicus bij het succesvolle Stuttering Management Program (SSMP) in de staat Washington. De kracht om direct de confrontatie aan te gaan met het stotteren was een eyeopener. Onder toezicht van Dorvan Breitenfeldt, Ph.D., gingen de clinici en de mensen die stotterden naar buiten op de campus, vertelden mensen dat ze stotterden (kwamen er voor uit), interviewden die mensen en vroegen hen wat ze dachten over stotteren. Telefoontjes, voor de spiegel praten, en uitstapjes naar een winkelcentrum om mensen te interviewen, maakten allemaal deel uit van het programma. Eén van de belangrijkste dingen die ik heb geleerd, was dat luisteraars niet reageerden op mijn stotteren zoals ik veronderstelde dat ze zouden doen. Ik heb geleerd met opzet te stotteren. Ik leerde mezelf meer spreeksituaties aan te gaan. De semantische betekenis die ik gaf aan stotteren veranderde nog meer. Tegen de tijd dat ik SSMP verliet, had ik het gevecht met mijn draak verschillende keren aangegaan.

LUNCH MET DEAN WILLIAMS

In 1992 in Knoxville, Tennessee had ik het zeldzame genoegen om te lunchen met wijlen Dean Williams, een pionier in stottertherapie en een persoon die stotterde. Met verschillende andere invloedrijke mensen die erbij zaten, heb ik mijn moed bijeen geraapt om hem te vragen: "Wat is volgens u het geheim om het stotteren te overwinnen?"

Hij reageerde: "Ik zou willen weten wat ik deed toen ik stotterde." Op dat moment voelde ik me bijna bedrogen door het korte antwoord. Toen ik de volgende dag terugreed naar Atlanta, drong het tot me door hoe diepzinnig zijn antwoord was. Ik lach nog steeds als ik denk hoe accuraat hij was. Ik weet zeker dat hij bedoelde of ik wist wat ik deed vóór, tijdens en na het stotteren. Welke gedachten en gevoelens gingen vooraf aan het stotteren, wat deed ik tijdens het stotteren en hoe reflecteerde ik terug op de blokkades die ik ervoer.

DE ZIEKENHUIZEN

Mijn eerste functie als gediplomeerd spraakpatholoog begon in 1992. Ik functioneerde als een SLP voor acute zorg, die patiëntenkamers bezocht. Ik zat ook in een team met andere therapeuten, verpleegsters, diëtisten en artsen. Dit reflecteren was ook een kritieke periode in mijn tijdlijn.

De betekenis die ik gaf om een SLP te zijn die stottert, manifesteerde zich in situationeel stotteren. Mijn percentage van vloeiendheid en hoe ik mezelf presenteerde, was sterk verbeterd sinds ik was afgestudeerd. Toastmasters en de SSMP maakten daar een groot deel van uit. Ik had echter nog steeds specifieke spreeksituaties waarin ik constant angst voelde en stotterde.

Een situatie die duidelijk weergeeft wat mijn status was in die tijd, was het gemak en vloeiendheid wanneer ik aan het bed sprak met een patiënt en de familie van de patiënt. Als een verpleegster de kamer binnen liep, was ik me meer bewust van mijn stotteren en had ik meer kans om te blokkeren. Bij het voorlezen van de test-uitslagen aan de de patiënt stotterde ik meer, vooral als de verpleegster in de kamer aan het werk was. Die angst ging meteen terug naar mijn ervaring van lezen op de middelbare school. De herinnering aan die situaties,

vooral de manier waarop ik me destijds voelde (mijn somatisch geheugen), had nog steeds een enorme invloed op mijn leven.

In gesprek met artsen stotterde ik heviger. Als ze de kamer binnenkwamen, was het alsof ik uit twee personen bestond. Als ik eerder bij die arts had gestotterd, kwam dat terug in mijn geheugen en ontstond er spreekangst. Als ik de dokter niet kende, wilde ik het stotteren verbergen. Typisch, ik stotterde vooral als ik een dokterspraktijk ging bellen om een afspraak te maken voor een patiënt.

Dit was natuurlijk een combinatie van mijn tijdlijn van telefoonvermijding gecombineerd met de betekenis die ik gaf aan de spraakpatholoog die stottert. (Een 'stottertijdlijn' is vergelijkbaar met het type tijdlijn dat je ziet in een boek waarin historische gebeurtenissen langs een horizontale lijn worden vastgelegd.) Ik geloofde dat als een arts me hoorde stotteren, hij of zij minder over me zou denken en me minder geloofwaardig zou vinden. Eigenaardig, mijn stotteren zou worden getriggerd doordat ik mij een specifiek telefoontje van 20 jaar eerder herinnerde, waarin ik stotterde. De schaamte die ik bij die eerdere telefoontjes had gevoeld kon ik me zo levendig herinneren.

Het waren die eerder herinnerde gevoelens - de somatische herinneringen - die verklaarden waarom ik zoveel angst in mijn maag en borst voelde voordat ik belde. Het was alsof ik die eerdere crises opnieuw beleefde. Ik geloofde dat het achterlaten van een boodschap op de voicemail erger was dan rechtstreeks met iemand te praten. Als ik stotterde, zouden ze het blijvend kunnen herinneren. Ik veronderstelde dat wat ik dacht dat ze dachten de waarheid was. Later hoorde ik dat dit alleen mijn projecties waren.

Toen ik een keer een dokterspraktijk opbelde en mezelf aan de receptioniste voorstelde, blokkeerde ik volledig op mijn naam en de titel 'spraaktherapeut'. In antwoord op mijn stotteren begon de verpleegster te lachen. Ik zei: "Mag ik aannemen dat je lachte omdat ik stotterde terwijl ik mezelf aankondigde als spraaktherapeut? Ik ben toevallig een spraaktherapeut die stottert." Toen ze zich begon te verontschuldigen, verzekerde ik haar dat ik ook zou lachen in dezelfde situatie. Misschien had ze eerst gedacht dat het een grap was. Aangezien ze iemand was die, net als het merendeel van de mensen, weinig of niets afwist over stotteren, kan ik nu wel de humor van de situatie inzien.

We begonnen verder te praten en ze vertelde me dat haar kleinkind begon te stotteren. Daarop stuurde ik haar materiaal en informatie van de Stuttering Foundation of America. We hebben een paar maanden contact gehouden, waarbij ik haar en haar dochter bleef adviseren.

Haar kleindochter profiteerde van mijn bereidheid om een tweede perceptuele positie in te nemen. Wat ik bedoel met 'tweede perceptuele positie', is dat ik me afvroeg wat haar ervaring zou kunnen zijn geweest toen ik haar voor het eerst belde en stotterde. Door de positie van de luisteraar in overweging te nemen, er de humor van in te zien en haar onmiddellijk te vergeven voor het lachen, was ik in staat om de interactie om te zetten in een win-winsituatie. Had ik gereageerd zoals ik gewoonlijk deed en beëindigde ik het telefoontje met mijn staart tussen mijn benen, dan zou het een verlies zijn geweest, niet alleen voor ons beiden, maar ook voor haar kleinkind.

Op een dag was ik in gesprek met een neuroloog met wie ik regelmatig contact had. Toen we bij een verplegerspost zaten vroeg hij me hoe ik op het gebied van spraakpathologie was terechtgekomen. Hij zei dat ik de eerste manlijke SLP was die hij ooit had ontmoet. Ik vertelde hem dat ik stotterde en dat ik hier terecht was gekomen om mezelf te helpen en anderen te helpen. Hij zei: "Weet je, ik heb je een paar keer horen stotteren. En als ik er zo over nadenk, ben je ideaal geschikt voor je werk. Als je naar mijn patiënten gaat die een beroerte hebben gehad en niet kunnen spreken, breng je een compassie mee die anderen misschien niet hebben." Ik herinner me dat dit een heel emotioneel moment was. De tranen sprongen me in mijn ogen toen ik dat citaat in mijn IBM spraakherkenningssoftware dicteerde.

Dat moment was als de spreekwoordelijke 'hand slap to the forehead' (sloeg ik mezelf voor mijn hoofd). In een oogwenk herformuleerde hij een aantal jaren onlogisch denken over een SLP te zijn die stottert. Op een bepaald moment kunnen mensen iets ogenschijnlijk eenvoudig zeggen, waardoor je plotseling van gedachten kan veranderen. Het was iets dat ik wist, maar weigerde te geloven vanwege mijn gewoonte om gedachten te lezen. Dat moment zou een diepgaande invloed op mijn leven blijven hebben.

Een ander zeer belangrijk moment op mijn hersteltijdlijn was toen ik door een reorganisatie in het ziekenhuis te horen kreeg dat ik mensen via de intercom moest oproepen. Dat betekende dat een paar honderd mensen me meteen zouden horen spreken. Toen er nare gedachten bij me opkwamen, spuwde de draak zijn akelige adem uit. Ik inventariseerde onmiddellijk de mentale 'frames' die mijn denken op dat moment controleerden. Ze kunnen als volgt worden samengevat: "Als ik stotter, zullen mensen vragen wie dat was? Oh, het is de nieuwe spraaktherapeut die stottert. Wie heeft hem ingehuurd? Ze huren tegenwoordig ook maar iedereen in!"

Ik wist dat ik diezelfde dag een reden moest vinden om iemand op te roepen. Zo niet, dan zou ik een fobie ontwikkelen. Hoewel ik geen referentie had om te praten via een intercom, projecteerde ik de angst die was gebaseerd op eerdere ervaringen met telefoons en loketten. Ik maakte me gereed om ademhalingstherapie te geven in een kamer waar ik aan het werk was. Mijn taalkundige zoekmachine voorspelde dat ik zou stotteren op 'respiratory' (ademhaling). Ik voelde paniek. Ik besloot de draak recht in zijn bek te kijken. Ik liep naar de verpleegafdeling met een luidspreker recht boven me, waarbij zeker een aantal mensen mijn stem en gezicht zouden verbinden met het geluid van de intercom.

Ik keek een verpleegster aan en verlengde het 'r'-geluid en kon de oproep zeggen zonder te stotteren. Ik moest me inhouden om geen overwinningdans te doen. Een groots moment! Mijn mentale radar had de kwalijke gedachtengangen doorstaan, ik keek de draak recht aan en doodde hem.

Gedurende mijn eerste acht jaar als SLP verbeterde ik geleidelijk aan mijn vloeiendheid en kon ik zeggen wat ik wilde. Bij het behandelen van enkele honderden patiënten, heeft slechts twee keer een ouder van een potentiële cliënt mijn resterende stotteren bij een telefoongesprek tijdens een eerste contact genoemd als reden waarom zij elders zou gaan zoeken. Ik ben kwijtgeraakt het aantal keren dat ouders van kinderen die stotteren en/of volwassenen die stotteren mijn geschiedenis hebben genoemd als reden waarom ze ervoor kozen om met mij samen te werken. Het was belangrijk om dat in gedachten te houden.

De telefoon was mijn laatste schakel in de keten. Soms kon ik maandenlang met relatief gemak mezelf aan de telefoon voorstellen. Andere keren zouden de somatische herinneringen aan eerdere rampen mijn angst doen ontbranden en zou ik me echt moeten concentreren op mijn hulpprogramma's voor stotteren: eenvoudige aanzetten, lichte contexten en verlengen. Ze werkten het grootste deel van de tijd, maar niet altijd. Tijdens het herstelproces zijn er altijd momenten waarop de angst van de persoon zo overweldigend is, dat zijn of haar spraakhulpmiddelen niet werken. Daarom is het nodig om strategieën te ontwikkelen om zowel je geest als je spraak te beheersen.

NEUROLINGUISTISCH PROGRAMMEREN

Ik kwam voor het eerst in aanraking met een NLP-boek in 1995. Toen ik het las, vond ik beschrijvingen van therapeutische processen die van toepassing bleken op stottertherapie. Ze spraken over concepten zoals het opnieuw beleven van pijnlijke herinneringen, het visualiseren om je voor te bereiden op toekomstige gebeurtenissen, een gesprek voor te stellen, leren hoe te ontspannen binnen enkele seconden, hoe je in contact kunt komen met mensen en hoe je je fysieke en mentale staat kunt beheersen. Ik wist dat mijn stotteren veel meer was dan alleen een motorisch spraakprobleem. In die theorie waren teveel

tegenstrijdigheden. Hoe kon ik spontaan vloeiend zijn in zoveel situaties zonder aanpassingsstrategieën te gebruiken? Hoe kon ik consequent blijven 'stotteren' bij bepaalde mensen of in bepaalde situaties? Hoe komt het dat specifieke woorden uit mijn kindertijd nog steeds een paniekaanval konden uitlokken? Het leek erop dat NLP een aantal antwoorden kon bieden.

NLP is een overkoepelende term die een groot aantal therapeutische processen omvat die voortkomen uit de cognitief-gedragswetenschappen. De pioniers hebben gestalt-therapie, Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT), transactionele analyse, Carl Rogers' Rogerian-stijl counseling, reframing en vele andere benaderingen gebruikt. Gebruik maken van ideeën uit de psychotherapie is niet nieuw voor spraakpathologie, en ongevoelig worden voor stotteren is absoluut cruciaal om het herstel te voltooien.

Nadat ik de relevantie van NLP-processen bij traditionele spraakpathologie inzag, besloot ik mijn NLP Practitioner-certificering te halen. Dat was een ervaringsgericht klassikaal proces van 150 uur. Het laatste weekend was een outdoor weekend. Elke activiteit in het bootcamp-parcours was opgezet als een metafoor voor verandering. We zouden een obstakel in ons leven identificeren - een gedachte of een gevoel. Er was een fysieke manifestatie van dat obstakel in de vorm van een uitdaging die we moesten overwinnen. Ik begon compleet te veranderen. Ik begon strategieën te leren om mijn brein te beheersen. Dit alles was toepasbaar, niet alleen op mijn eigen herstelproces, maar ook in mijn praktijk.

2001 TOT NU

In 2001 bestond mijn 'framework' om te herstellen 15 jaar lang uit spreektechnieken, desensibilisatie, vrijwillig stotteren en mezelf pushen om meer te spreken. Mijn stotteren was zo situationeel en contextspecifiek geworden, dat ik dacht dat het gewoon een kwestie van tijd was voordat het werd verslagen. Als ik gefocust bleef op die laatste paar doelen en ze zou behalen, zou ik eindelijk spontaan kunnen spreken. Ik wist dat het afsluiten van de laatste hindernissen moeilijk zou zijn. Desondanks wist ik dat ik nu niet moest ophouden. Zoals voormalig Green Bay Packer voetbalcoach Vince Lombardi ooit zei: "Hoe harder je werkt, hoe moeilijker het is om op te geven."

Ik ben beroepsmatig gaan corresponderen met Bob Bodenhamer, een trainer in NLP en neuro-semantiek. Eindelijk had ik een autoriteit gevonden op NLP-gebied, die specifieke interesse had om mensen die stotteren te helpen. Hij hielp me bij het identificeren van specifieke therapeutische processen in NLP om de denkpatronen die tot stotteren leiden te elimineren. Hij heeft me door deze processen heen geleid en me geleerd hoe ik ze moest doen.

Toen ik verder ging met het oplossen van mijn resterende stotteren leek het op het 1-2-3 *principe*:

1. **Negatieve gedachten.** De omstandigheden voorafgaand aan een blokkade begonnen meestal met een negatieve gedachte. Na 15 jaar hard werken was mijn stotteren alleen nog verbonden aan situaties, mensen of woorden. De blokkades werden meestal voorafgegaan door negatieve gedachten, zoals "Ik verwacht te gaan stotteren." "Ik wil niet stotteren bij deze persoon." "Dit woord is moeilijk voor mij."
2. **Anticiperende angst.** Dit staat ook bekend als het General Arousal Syndrome of de fight-or-flight-respons. Mijn negatieve gedachten zouden onmiddellijk leiden tot anticiperende angst. Als ik verwachtte dat ik stotterde, had ik altijd een nerveus gevoel in mijn maag dat erg op paniek leek. Het niveau van paniek was meestal afhankelijk van de situatie.

- 3. Het punt om te kiezen.** Iemand heeft eens gezegd dat "tussen een stimulus en een reactie een keuze is." Als in het verleden een gedachte over stotteren (# 1) een anticiperende angst had gecreëerd (# 2), kon ik één of twee dingen doen:
- a. Vermijden:** het gebruik van trucs zoals 'um' zeggen, woorden veranderen, mijn hand niet opsteken en andere strategieën gebruiken om te proberen niet te stotteren. In die situatie was het mijn bedoeling mezelf te beschermen tegen de pijn van stotteren en belangrijker, mezelf te beschermen tegen alle vervelende dingen wat stotteren voor mij betekende.
 - b. Doorduwen en blokkeren:** dit is de impulsiviteit die ik had overgebracht van geest naar spier. In een staat van paniek, om mezelf te ontdoen van mijn angstige gevoelens over stotteren, zou ik het woord eruit persen en een aantal of al mijn vertrouwde stottersymptomen creëren (herhalingen, blokkades, vertrekken van het gezicht, geen oogcontact, etc.)

Het is essentieel dat iemand die stottert zijn lichaam en geest vertraagt, zodat hij of zij andere keuzes kan maken en nieuw gedrag kan beoefenen. Dit wordt 'het patroon onderbreken' of 'doorbraak van deze staat' genoemd. Dus als ik een moment van angst had om te gaan stotteren, of daadwerkelijk stotteren, moest ik manieren vinden om dit proces te onderbreken.

Door traditionele spraaktherapie had ik geleerd om uit een blokkade te komen door 'in de klank te glijden'. Dit wordt gedaan door de eerste klank van het woord te verlengen en licht contact te maken met stembanden en strottenhoofd. Als ik begon te stotteren, zou ik een 'verlenging' gebruiken - dat wil zeggen, ik zou het stotteren beëindigen, dan pauzeren en het woord opnieuw zeggen door 'in de klank te glijden'. Maar als mijn angst toenam, verlamde dat mijn geest, waardoor deze strategieën moeilijk werden en soms onmogelijk om te gebruiken. De klassieke strategieën hebben me geholpen om de hevigheid van mijn stotteren over een periode van 15 jaar te verminderen, maar ik vond dat zelfs bij gebruik van 'in de klank glijden' en 'verlengingen' er nog steeds een spanning heerste in mijn strottenhoofd, mond en onderbuik. De mate van angstgevoelens over stotteren dicteerde dit niveau van resterende spanning. En ironisch genoeg, hoe meer ik probeerde om stotteren te voorkomen, hoe meer spanning ik creëerde.

Eerder had ik nooit veel aandacht besteed aan de gevoelens in mijn buik. Ik dacht dat ze niet zo van belang waren. Ik heb me altijd gericht op het beheersen van mijn stotteren in het gebied tussen mijn strottenhoofd en de mond met behulp van 'in de klank glijden' en 'verlengen'. Maar nu deed ik ook mijn best om mezelf ongevoelig te maken. Ik zag het belang van het dieper graven en het begrijpen van mijn anticiperende angst.

Omdat het gevoel van angst in mijn buik een boodschapper was die me vertelde de 'klanken' en 'verlengingen' te gebruiken, vroeg ik me af wat er zou gebeuren als ik diezelfde angst zou kunnen wegnemen. Het was logisch dat de gedachten en gevoelens die ik had over stotteren, die de angst veroorzaakte, de kern van mijn probleem vormden. Kan ik de woorden leren zeggen zonder angst, restspanningen en zonder toevlucht te nemen tot klanken en verlengingen? Op dat moment veranderde mijn doel; van het focussen op motorische spraakstrategieën naar het elimineren van het proces dat de angst veroorzaakte.

Mijn nieuwe keuze was om een neurosemantische techniek te gebruiken om de anticiperende angst op te lossen. Het wordt "Drop-Down Through" genoemd en het heeft me geholpen mijn gedachten te herformuleren om de panieksensatie in mijn maag weg te nemen voordat ik begon te spreken. Nu ging ik, in plaats van me te concentreren op een vloeiendheidstechniek zoals de 'zachte aanzet', al mijn energie en aandacht richten op het loslaten van de angst. Als de Drop-Down Through-techniek effectief wordt uitgevoerd, wordt het woord uitgesproken zonder resterende spanning in de keel en mond.

In de zomer van 2002 behaalde ik mijn Master Practitioner-certificering in NLP. Dit was een 14-daagse intensieve cursus met Bob en L. Michael Hall.

WAT IK HEB GELEERD

Gezien mijn familiegeschiedenis met stotteren, was ik misschien voorbestemd om een risico te lopen. Ik heb echter geleerd wat volgens mij de belangrijkste bijdragende factoren zijn m.b.t. mijn stotteren en de noodzakelijke componenten die nodig zijn om te herstellen. Hier zijn enkele van de concepten, hulpmiddelen en technieken die ik nuttig heb gevonden.

Somatisch geheugen. Zoals eerder vermeld, verwijst dit naar de lichamelijke gewaarwordingen die gepaard gaan met een gebeurtenis uit het verleden - een soort mentale film waarin we opnieuw kunnen ervaren hoe een vorige gebeurtenis eigenlijk voelde. Probeer het eens uit. Kijk of je je een geweldige vakantie levendig kunt herinneren. Let op de positieve sensaties. Als het een vakantie aan het strand was, voel dan de warmte van de zon op je huid. Ruik de zoute lucht. Voel het zand onder je voeten. Als je aan zulke aangename momenten terugdenkt, kun je je de goede gevoelens herinneren die aan deze eerdere ervaring zijn verbonden. Het omgekeerde is echter ook waar. Het oproepen van negatieve herinneringen zal ongemakkelijke gevoelens triggeren. Ik begon een lijst op te stellen met specifieke situaties, mensen en woorden waarin ik voorzag te gaan stotteren. Ik heb duidelijk gedefinieerd wat deze momenten voor mij betekenden en identificeerde de specifieke gevoelspatronen. Toen ik bijvoorbeeld de intercom in dat ziekenhuis ging gebruiken, ook al had ik er nog nooit één gebruikt, bracht het mijn telefoonfobie terug, waardoor ik weer het gevoel kreeg dat ik zou stotteren. Het herinnerde me ook aan mijn neiging om al in te vullen wat mijn luisteraars zouden denken als ik zou stotteren. Mijn lijst met andere gevreesde situaties omvatte de telefoon, voorlezen, mondelinge presentaties, specifieke meisjesnamen, mijn straatnaam, mijn eigen naam en het woord 'stotteren'.

Ik begon te begrijpen dat als ik in de klas zat 'wetende' dat ik moest voorlezen, mijn somatisch geheugen het paniekgevoel zou oproepen dat gepaard gaat met soortgelijke onaangename ervaringen uit het verleden. Dit heeft onvermijdelijk geleid tot mijn stotteren en blokkeren. De grote vraag werd: "Wat kan ik eraan doen?"

Het goede nieuws is dat negatieve herinneringen kunnen worden weggenomen door hen te bedekken met somatische herinneringen aan positieve gebeurtenissen. Deze 'geleende' positieve gevoelens kunnen je helpen om een negatieve ervaring in een positieve om te zetten.

Ankers. Een anker is een specifieke herinnering die je in staat stelt om de gevoelens en betekenissen van een eerdere ervaring aan te boren. Denk bijvoorbeeld aan een favoriet liedje. Je kunt teruggaan en volledig ervaren waar, wanneer en met wie je het hebt gehoord, hoe je je voelde, enzovoort. Je kunt ervoor kiezen om het nummer opnieuw af te spelen om opnieuw te ervaren hoe je je toen voelde. Het lied wordt een anker voor die eerdere, positieve mindset. Een ervaring herbeleven als een feel-good gebeurtenis verklaart waarom we graag herhaaldelijk bepaalde nummers, albums en films afspeelen.

Door de vele ongemakkelijke spreekervaringen begon ik te zien hoe ik een stottertijdlijn had ontwikkeld met ankers voor veel gevreesde woorden en situaties. Telkens wanneer ik één van deze stotter-ankers ervoer, glipte ik in mijn vertrouwde paniektoestand. Bijvoorbeeld, als de telefoon van de assistent-manager in het hotel rinkelde, was ik direct verankerd aan een eerdere gevreesde gebeurtenis en raakte ik snel in paniek.

Aan de andere kant, als ik bij het eerste teken van angst mezelf zou kunnen verankeren aan een positieve ervaring uit het verleden, zou ik die panische staat kunnen kortsluiten en voorkomen dat die zich ontwikkelt.

Tijdlijn. Elke situatie waarin ik had gestotterd en was begiftigd met schaamte en frustratie werd een punt op mijn stottertijdlijn. Uiteindelijk strekte deze tijdlijn zich uit over 30 jaar. Punten op deze tijdlijn waren somatische herinneringen en ankers voor specifieke momenten van stotteren, en ze hebben mijn huidige gedrag en keuzes sterk beïnvloed.

Hoe zou ik bijvoorbeeld kunnen anticiperen en specifieke woorden of situaties vermijden, als deze niet naar eerdere gebeurtenissen verwezen? Soms merkte ik dat ik terugviel en oude stottermomenten herhaalde of stelde me voor dat mijn stotteren de schuld was van gebeurtenissen die niet liepen zoals gepland.

Een onderdeel dat neuro-linguïstisch programmeren bood, was een manier van het opnieuw programmeren van tijdlijnen. Door terug te gaan en de betekenis te veranderen die ik gaf aan het stotteren dat naar boven kwam als ik hardop las, en dit overal langs de tijdlijn deed, elimineerde ik de anticiperende angst die altijd aan het lezen voorafging. Tegenwoordig is het me heel veel waard om tijdens een mondelinge presentatie voor te lezen of met mijn kinderen op de bank te zitten en ze verhalen voor te lezen zonder ooit aan stotteren te denken.

Linguistic Search Engine (LSE) (Linguïstische zoekmachine). Dit verwijst naar het mechanisme in onze hersenen dat ons in staat stelt om onmiddellijk een gevreesd woord te identificeren. De LSE is als een vooruitkijkende radar op een straaljager die laag over de grond vliegt. Het scant vooruit op potentiële gevaren zodat het obstakels kan ontwijken. Met stotteren stelt dit ons in staat om vooruit te reiken en het gevreesde woord meteen te identificeren. Toen ik bijvoorbeeld vanuit Wisconsin naar Atlanta verhuisde, en plotseling werd gevraagd waar ik vandaan kwam, waarschuwde mijn LSE mij voor een gevreesd woord (Wisconsin). Ik zou in paniek raken en zeggen "in het noorden" of gaan blokkeren. Veel mensen hebben me verteld hoe ze vooruit kijken naar de passage die ze moeten lezen en specifieke woorden herkennen waar ze bang voor zijn om te stotteren.

Door onze somatische herinneringen van gevreesde spreekssituaties opnieuw in beeld te brengen en de negatieve betekenis ervan te elimineren, vinden we het steeds minder noodzakelijk om onze taalkundige zoekmachine te activeren. De enige reden dat we de gestotterde woorden onthouden was in de eerste plaats omdat we betekenis hebben gegeven aan dat moment van stotteren. Dus, als de zoekmachine niet meer draait, blijven we meer geaard en volledig in het heden.

Herkaderen. Als stottermomenten ons emotioneel niets zouden doen, zouden we ons dan het stotteren herinneren en ervoor kiezen om woorden te veranderen, weg te kijken, te vermijden en dergelijke? Ik denk het niet. Anticiperen op stotteren, paniek voelen, specifieke woorden, geluiden, spreekssituaties en alle andere cognitieve herinneringen aan eerdere stottermomenten, worden alleen mogelijk gemaakt als we betekenis (negatief) geven aan stotteren.

Alfred Korzybski, de ontwikkelaar van algemene semantiek, zei: "Mensen zijn een semantische levensklasse." Wat hij bedoelt is dat mensen geprogrammeerd zijn om hun ervaringen betekenis te geven. Dat doen we door het instellen van referentiekaders. Daarom is het essentieel om de betekenis die we hebben gecreëerd voor ons stotteren opnieuw te kaderen. Weet je nog hoe ik dacht dat mijn stotteren betekende dat ik niet geloofwaardig zou overkomen bij artsen? Dat kader was de aanleiding voor het paniekgevoel en leidde tot stotteren. Marcus Aurelius zei ooit: "Men raakt niet in de war door dingen, maar door hun inschatting van dingen." Hij bedoelde de betekenis die we aan dingen geven.

Een onderdeel van het herstelproces is dan om de betekenissen die we geven aan de spraak gerelateerde momenten in ons leven opnieuw te kaderen - negatieve in positieve zin omzetten.

Doorbraak. Ik moest leren om te herkennen wanneer ik in een houding van stotteren terecht kwam, om die houding te verbreken of onderbreken. Toen ik me realiseerde dat ik voorafgaand aan stotteren anticipatie in mijn buik voelde, was het logisch dat ik daarnaar keek en begreep wat ik kon veranderen. Door gebruik te maken van tijdlijn therapietechnieken, herkaderen, het Drop-Down Through-proces en andere neuro-semantiche- en NLP-processen, was ik in staat om geleidelijk het paniekgevoel dat aan stotteren voorafging op te lossen. Mijn spraak werd steeds meer spontaan zonder ooit mijn oude spraaktechnieken te hoeven gebruiken. Ik sprak gewoon zonder onderbreking.

DE LAGEN VAN DE UI AFPELLEN

Kort samengevat, het was essentieel dat ik mijn tijdlijn opnieuw in beeld bracht - dat wil zeggen, de negatieve spraak gerelateerde ervaringen van vele jaren herdefiniëren en herzien - zodat de herinnering aan stotter-rampen uit het verleden niet langer anticiperende angst veroorzaakte. Het opnieuw kaderen van herinneringen aan stotteren zou veel van de referentiekaders uitwissen die ze gecreëerd waren voor situaties zoals hardop lezen, telefoongesprekken en mondelinge presentaties.

Had Dean Williams dit zaadje in mijn hoofd kunnen planten in 1991 toen hij me vroeg of ik wist wat ik deed als ik stotterde? Ik denk het wel. Het bewijs van mijn herstel is dat ik niet langer aan stotteren denk, en ook niet verval in gedragsmatige strategieën om vloeiendheid te produceren. Ik heb niet langer het gevoel van angst in mijn maag. Ik praat gewoon.

Op het moment dat dit artikel werd geschreven, maart 2003, heb ik in de afgelopen zes maanden vijf keer een stotter verwacht. Het waren oude verwijzingen, oude gevreesde woorden die opkwamen in mijn taalkundige zoekmachine. Eén daarvan ontstond toen ik naar de manager van een hotel vroeg. Net als bij de andere vier keren gebruikte ik een neuro-semantic proces zoals herkaderen of het Drop-Down Through-proces om de angst weg te nemen en kon ik vloeiend spreken.

Tegenwoordig, vóór een openbare presentatie, concentreer ik me op de juiste podiumvaardigheden. Ik heb nog steeds de normale, typische oneffenheden die alle sprekers hebben (dat wil zeggen woorden herhalen), maar mijn blokkeer- en worstelgedrag zijn geschiedenis.

Dit is verder bewijs van de kracht van het opruimen van stottergedachten in mijn hoofd. Ik ben er 100% zeker van dat ik nu cognitief Teflon-gecoat ben en vrij van terugvallen.

Nu ik zover ben gekomen, heb ik er dan spijt van dat ik meer dan twee decennia van stotteren en zelfverwijten heb moeten doorstaan? Niet echt. Naast het vermogen van Christopher Reeve om positief te blijven met quadriplegia (verlamming) en Victor Frankel's vermogen om zijn ervaring te herformuleren na opsluiting in een concentratiekamp, lijkt mijn verhaal triviaal, hoewel ik weet dat het dat niet is. Ik geloof dat ik een meer compassievol persoon ben, een betere ouder en echtgenoot, en ik hou van mijn werk als spraakpatholoog. De weg die ik door het stotteren heb afgelegd is een persoonlijke metafoer dat alles voor mij mogelijk zal zijn.

Het vuur van de draak is uit.

Als je meer wilt weten over de verschillende NS-processen die in dit artikel worden genoemd, zoals Drop Down Through, raadpleeg de website van het Institute of Neuro-Semantics op www.neurosemantics.com. Tim Mackesey is te bereiken op fluency@bellsouth.com; zijn website is www.stuttering-specialist.com.

HET PROBLEEM MET SPEEKTECHNIEKEN

door Jeff Ingram

[Therapieprogramma's met spreektechnieken bestaan al lang, en voor sommigen is het een oplossing. Voor mij hebben ze een potentieel nadeel, omdat veel programma's alleen de mechanische aspecten van spraak behandelen en niet het hele stotterstelsel. Tim Mackesey, een spraakpatholoog en herstelde PDS, stuurde me dit boeiende stuk dat is geschreven door één van zijn cliënten. De therapie van Tim omvat meerdere modules. Hij gelooft sterk in cognitieve therapie en is gekwalificeerd als neurolinguïstisch specialist. Dit stuk is een uitstekend voorbeeld om te laten zien hoe door scherpe observatie er een duidelijk onderscheid wordt gemaakt tussen vloeiend spreken en 'vloeiend spreken'. - JCH]

Zoals veel mensen die ik heb ontmoet, ben ik 'geslaagd' voor het doorlopen van een gerenommeerd intensieve spraaktherapie en ben daarna teruggevallen. Ik was in de war en voelde me schuldig toen ik besepte dat het oefenen van steeds meer van dezelfde technieken geen oplossing bood. Het enige advies dat het programma na beëindiging had was: 'oefen nog meer de technieken'.

Veel van mijn onderliggende angsten werden niet behandeld in de therapie. Als ik angst voelde, was ik niet in staat mijn tong, lippen en stembanden voldoende te beheersen om de technieken toe te passen. Talloze therapiën hebben mij hetzelfde verteld.

Ik kreeg last van een schuldgevoel nadat ik de technieken steeds opnieuw had geoefend en geen tastbare vooruitgang had geboekt. Tim Mackesey heeft me geholpen het mysterie van stotteren te doorzien.

De eerste veronderstelling van therapieprogramma's is dat de persoon die stottert (PDS) kalm, vindingrijk en in staat moet zijn om microbewegingen (technieken) te beheersen in gevreesde situaties. Elke tiener en volwassen PDS die ik heb ontmoet, heeft een lange lijst met specifieke angsten en triggers die tot paniek leiden. Ik heb begrepen dat deze angst sociale angst, anticiperende angst en/of vechten-of-vluchten wordt genoemd. Mijn waslijst van angsten werd niet behandeld in het therapieprogramma.

Toepassen van spreektechnieken lijkt het symptoom te behandelen en niet de kern van het probleem. Waarom veranderen PDS woorden en vermijden ze om te praten? Ze zijn bang om te stotteren. Het echte probleem in elke zelfhulpbijeenkomst waar ik als PDS ben geweest, gaat over angsten en gevoelens over stotteren.

In de jaren '80 volgde ik een therapieprogramma..... TWEEMAAL. Het was erg intensief en erg duur. Het uitgangspunt van het programma was om spraak te reconstrueren door cursisten te trainen om extreem langzaam te praten. Een woord met één lettergreep werd bijvoorbeeld twee seconden lang aangehouden. Naarmate de cursus van 3 weken vorderde, werden de lettergrepen verkort tot intervallen van één seconde en vervolgens een halve seconde.

Een onderdeel van het programma was om te bellen naar bedrijven en het stellen van vragen zoals: "Hoe laat bent u open?" Aan het einde van de cursus gingen we naar een nabij winkelcentrum en stelden vragen aan mensen. Al die tijd probeerden we de technieken toe te passen die we hadden geleerd (volledige ademhaling en lang gerekte lettergrepen).

Hoewel soms 'vloeiend', was het geluid van onze spraak monotoon en robotachtig. Ik was enigszins vloeiend na afloop van het therapieprogramma. Dat kan als een succes worden beschouwd, zo niet voor de korte duur van mijn vloeiendheid. De realiteit is dat iedereen gewoonlijk veel sneller praat, waardoor het nog moeilijker is om de spraaktechniek te

beheersen. Zelfs na dagelijkse oefeningen thuis, waarbij ik een stopwatch gebruikte om de duur van de lang gerekte lettergrepen te tellen, zakte ik terug in mijn oude manieren.

Ik denk dat de veiligheid en isolatie van het feit om zoveel dagen in een relatief comfortabele stotteromgeving aanwezig te zijn, een tijdelijke afname van angst veroorzaakte. Maar mijn specifieke angsten, zoals het vooruitzicht om te bellen en mezelf voor te stellen, wachtten mij weer op na mijn thuiskomst.

Ik heb geleerd wat een intern conflict is. Het wordt ook wel een verdeelde intentie genoemd. De tweede veronderstelling, PDS praten liever met een spreektechniek, is hier de boosdoener. De vaak monotone en verlengende spraak is erg onnatuurlijk. Ik denk dat degenen die stotteren bang zijn om hun identiteit te verliezen bij het gebruik van opvallende, verlengende spraak. Snelheid in spraak, toonhoogte en volume zijn de middelen waarmee mensen hun persoonlijkheid uiten, nietwaar? Mensen verzetten zich tegen het verliezen van deze identiteit, en daarom is dergelijke robotachtige spraak onbevredigend.

Van de PDS wordt verwacht dat hij terugkeert naar zijn werk, gezin en sociale leven met robotspraak en doet alsof er niets is gebeurd. Het vraagt van de PDS een volledige identiteitsverandering.

Zoals één van mijn mede-cursisten zei: "De spreektechniek legt nog meer aandacht op mijn spraak!" Wij deden mee met het programma, maar velen van ons hadden een stemmetje in hun hoofd die zei: "Hier praat ik wel op deze manier, maar dat ga ik thuis niet doen." Dus voor veel PDS is het programma gedoemd vanwege interne conflicten.

Ik heb gemerkt dat mijn verdeelde intentie daadwerkelijk een spraakblokkade kan veroorzaken. Ik herinner me professionele bijeenkomsten waarin we ons om de beurt voorstelden. Ik had het gevoel dat ik midden in een touwtrek-wedstrijd zat: de ene kant van me schreeuwde "gebruik je techniek" en de andere kant zei "je zult zeker opvallen met je techniek, dus spreek maar niet."

Dit doet me denken aan een sporter die op het punt staat een honkbal te gooien, een basketbal in de basket te werpen of een golfbal te slaan. Precies op het moment dat het tijd is dat zijn motorische vaardigheden het overnemen, kan hij geen stem gebruiken die zegt: "MIS HET NIET." Die stem in het hoofd van het individu die zegt: "Ik klink wel heel erg abnormaal met langgerekte, monotone spraak" zal een intern conflict veroorzaken dat waarschijnlijk zal leiden tot een spraakblokkade.

Wanneer een PDS in paniek is en niet probeert te stotteren en zichzelf niet wil blootgeven, zijn eenvoudige aanzetten en andere technieken vaak onmogelijk. Hij wil praten en tegelijkertijd tegenhouden. Wanneer deze krachten even sterk zijn en in tegengestelde richting trekken, blokkeert hij.

Voordat ik Tim ontmoette, verspilde ik geld aan een apparaatje voor in het oor. Ik zag het apparaatje bij Oprah, waar het als een 'medisch wonder' werd gepresenteerd. Ik was gefrustreerd over mijn pogingen om vloeiend te spreken en wilde de snelle verlichting die ik bij Oprah zag. Het apparaatje zou je afleiden als je probeerde te spreken.

Het achtergrondgeluid was ondraaglijk. Anticiperende angst was hier opnieuw een boosdoener: als ik angstig was, kon ik me niet concentreren op de echo's in mijn oor. Ik ben werkzaam in de Sales en het apparaat werkte niet wanneer ik het het meest nodig had! Nogmaals, dit soort behandelingen gaat niet in op de emotionele basis-oorzaken van stotteren.

Toen ik in 2000 naar Atlanta verhuisde, bezocht ik lokale spraaktherapiegroepen en kwam ik spraakpatholoog Tim Mackesey tegen. Na slechts een paar sessies met Tim begon ik eindelijk te ontdekken hoe en waarom ik blokkeerde en stotterde. Waar een

spraaktherapieprogramma uitsluitend gericht was op het fysieke aspect van stotteren, concentreerde Tim zich daarentegen meer op de anticiperende angst; de angst waardoor focussen op een spreektechniek zo onbetrouwbaar is. Hij stelde me Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) en Neuro Semantiek (NS) voor. NS is een nieuw domein van NLP. NLP is als een grote toolbox met strategieën die mensen helpen hun gedachten en gevoelens te veranderen die bijdragen aan angst en uiteindelijk aan blokkeren.

In essentie herprogrammeer je je hersenen om op een andere manier over die ervaringen na te denken. Als je nadenkt over een oude stotter-herinnering en nog steeds dezelfde vertrouwde emoties voelt, zal die herinnering invloed hebben op hoe je je voelt over soortgelijke situaties in het heden. Toen ik bijvoorbeeld op de middelbare school zat, herinner ik me dat ik mondelinge boekpresentaties moest houden en vreselijk stotterde voor de klas. Deze traumatische ervaringen gingen over naar mijn volwassen leven, waardoor ik bang werd om voor mensen te praten ... zelfs voor kleine groepen. Tim nam me terug in de tijd (dwz: terug in mijn tijdlijn) en creëerde een nieuwe film voor mijn brein. We 'herinterpreteerden' die momenten en vele andere momenten die traumatisch waren op het moment dat ze zich voordeden. Met als resultaat is dat die herinneringen geen pijn meer veroorzaakten.

Op dezelfde manier heb ik geleerd hoe ik de ervaring van het bellen en spreken tijdens een vergadering moet herformuleren, zodat ik tegenwoordig niet langer dezelfde anticiperende angst ervaar. Ik kan, zoals de meeste mensen, een adrenalinestoot voelen, maar nu ervaar ik die rush als opwindend en niet als angst. Dit proces is ook van toepassing op specifiek woord- en klankvrees. Ik kan deze oude ervaringen terugdraaien in positieve herinneringen en naar mijn huidige leven overbrengen.

Het resultaat is dat het beheersen van blokkades VEEL makkelijker is, omdat ik weet hoe ik mijn brein kan besturen en rustig kan blijven. Wat een frisse en effectieve manier om aan het stotteren te werken!

Ik ben blij te kunnen zeggen dat ik nu succesvol ben in de Sales. Ik ben ook zeer actief en zeer verbaal bij mijn kerkelijke activiteiten. Nu begrijp ik wat stotteren is, de echte beheersing en het groter geheel.

MIJN WEG NAAR GELUK

door Antonio Rasco

[Er is een oud gezegde – ‘The proof of the pudding is in the eating’ (‘Je kan pas oordelen als je het hebt geprobeerd’). Op een ochtend, midden 2011, ontving ik deze e-mail van de 36-jarige Antonio Rasco. Hij had al over de Stotter Hexagon gelezen. Het kwam hem logisch voor en hij bracht ideeën in met uitzonderlijke resultaten. Antonio laat zien hoe een simpele perspectiefverschuiving alles kan veranderen. - JCH]

“Mijn naam is Juan.”

Hoewel ik Antonio heet, is dit wat ik tegen mijn docent op de universiteit zei toen hij me mijn naam vroeg voor de klas. Ik was toen 22. Zeggen dat ik Antonio heet was een nachtmerrie voor me, en dit was één van mijn vele trucs om het feit te verbergen dat ik stotterde.

Als ik terugkijk op mijn stotter zeshoek, realiseer ik me hoeveel inspanning het mij heeft gekost om het van zeer negatief naar positief te veranderen. Deze inspanning was absoluut nodig - niet om volledig vloeiend te zijn, maar om mezelf te accepteren, gelukkig te zijn, met de beheersing over mijn spraak als een bijproduct.

Ik zou nog meer kunnen vertellen over alles wat ik heb gedaan om mijn kwaliteit van leven te verbeteren, maar ik zal proberen de belangrijkste punten in een paar paragrafen neer te zetten.

Ik analyseerde mijn denken, mijn overtuigingen en bijgevolg mijn gedrag. Ik daagde ze uit en ik creëerde de regel: Ik laat me niet weerhouden om te doen wat ik wil doen, omdat ik stotter. Die regel zal tot het einde van mijn dagen bij me blijven.

Ik dacht bijvoorbeeld altijd dat mensen me zouden plagen of zouden denken dat ik dom was als ik een blokkade had. Natuurlijk zul je vreemde reacties krijgen, maar mijn ervaring na de vele situaties die ik heb meegemaakt, is dat het mensen gewoon niet uitmaakt of je stottert. Ze denken aan hun eigen beslommeringen. Dus als zij er niets om geven, waarom zou ik dat dan doen?

Het belangrijkste wat ik wist dat ik moest doen, was actie ondernemen. In het onder ogen zien van mijn angsten, zijn het de volgende acties:

- Lid geworden van een sprekersclub.
- Lid geworden bij een squash-vereniging om met veel vreemden te praten.
- Toegetreden tot de ‘speaking circles’, georganiseerd door de NHS.
- Lid geworden van het McGuire-programma.
- Veel gelezen, zoals het boek van John Harrison, meditatieboeken en boeken over NLP.
- Ik heb in één jaar 5000 contacten gelegd (mensen op straat aanspreken, vragen stellen in winkels, met mensen bellen bij wie ik angst voelde om te praten, enz.)
- Er openbaarde zich steeds iets nieuws. Ik kan nu over mijn stotteren praten alsof ik het over een vakantie heb.

Onlangs had ik een sollicitatiegesprek, waarbij de commissie uit drie personen bestond. Zo'n situatie zou een drama zijn geweest als ik het had meegemaakt in de tijd dat ik nog op de

universiteit zat. Nou, deze keer sprak ik zoveel, dat ze er zelfs wat moe uit begonnen te zien door het luisteren naar mij. Ik praatte langzaam, was open over mijn spraak en gebruikte mijn stotteren om hen mijn vermogen om te vechten in het leven te laten zien.

Het bleek dat ik de baan niet kreeg, maar zal ik je eens wat vertellen? Het kon me niet zo veel schelen, want met een opgeheven hoofd verliet ik de kamer. Ik voelde me trots. Ik zei tegen mezelf: ik had het niet beter kunnen doen! Ik voelde me gelukkig.

Als ik de Antonio bij het sollicitatiegesprek vergeleek met de Antonio die zijn leraar vertelde dat hij Juan heette, is het verschil opvallend. Ik ben dezelfde persoon, maar ik word ondersteund door een meer positieve zeshoek.

In een follow-up e-mailuitwisseling liet Antonio zien hoe goed hij de werking van de Stotter Hexagon echt begrijpt.

ANTONIO: Zou u zeggen dat de waarheid is dat de meeste mensen die op hun naam stotteren, dat doen omdat ze zich niet bewust zijn van wie ze zijn, noch dat ze persoonlijke kwaliteiten in hun zelfbeeld hebben geaccepteerd?

JOHN: Ik denk dat je op beide punten gelijk hebt. Je wordt ook verondersteld jouw naam te weten, dus is er een probleem met de presentatie omdat je bang bent dat je het niet kunt zeggen.

ANTONIO: Als je zeshoek niet ondersteunend is, zie je jezelf, de volledige 'jij', als een minderwaardig persoon. Je naam hoort bij jou, dus stotteren we omdat we niet trots zijn op wie we zijn.

JOHN: Nogmaals, je hebt gelijk. Trouwens, wat je zegt wordt nog duidelijker als je 'terughoudend' vervangt voor 'stotteren', iets wat ik mensen aanmoedig die ik coach.

ANTONIO: Ik zag mezelf altijd als minderwaardig, zelfs als het niets te maken had met mijn stotteren. Een duidelijk voorbeeld: mensen die me goed kennen, zeiden vaak tegen me: "Waarom denk je dat je niet goed of competent bent? Geloof me, dat ben je wel!!!" Maar ik dacht altijd dat ze gewoon aardig tegen me waren.

JOHN: Ik kan me daarin herkennen. Toen ik 14 was en naar het zomerkamp ging, herinner ik me dat er een ouder kind was, Lasker Harris genaamd, die ik bewonderde en die altijd aardig tegen me was als we elkaar tegenkwamen. Ik heb altijd het gevoel gehad dat hij aardig was omdat hij dacht dat ik dood ging (ook al wist ik dat zelf niet) en dat hij daarom alleen maar aardig tegen me was.

ANTONIO: Nadat ik aan mijn zeshoek had gewerkt, realiseerde ik me dat als ik in staat was een vreemde taal te leren en het certificaat van een Engelse Chartered Accountancy-instantie te halen, die mensen misschien niet alleen maar aardig tegen me waren!

JOHN: Het is verbazingwekkend wat je ontdekt als je zeshoek verandert.

ANTONIO: Ik was volkomen blind toen mijn zeshoek zwak was en dat had een bijzonder grote invloed op mijn zelfbeeld, niet alleen als spreker maar ook als mens.

JOHN: Je begrijpt de zeshoek beter dan de meeste mensen die ik heb ontmoet.

MIJN ONTWIKKELING ALS EEN PERSOON DIE STOTTERT

door Christine Dits

[Dit stuk verscheen in de neurosemanticsofstuttering Yahoo-discussiegroep en werd eind 2006 geschreven door Christine Dits toen ze senior was op de middelbare school. Het pakt een probleem aan waarmee alle PDS jong en oud worden geconfronteerd - hoe kunnen ze met hun stotterprobleem omgaan in relatie met een sympathieke en begripvolle luisteraar?]

De problemen zijn vooral aangrijpend voor schoolkinderen die een vormende tijd doormaken waarin levenshoudingen en zelfbeelden een snelle en vaak pijnlijke transformatie ondergaan.

Tegenwoordig biedt internet krachtige en uitgebreide bronnen om PDS te helpen, en met name jongeren. Dit omvat honderden online artikelen en vele honderden mensen die bereid zijn hun gedachten, gevoelens en ervaringen over hun eigen stotteren te delen.

Met de beschikbaarheid van communicatiesoftware zoals Skype en technologie zoals de internetcamera, is het zelfs mogelijk voor een PDS in Chicago om een persoonlijk telefoongesprek te voeren met iemand in Sydney of Praag of Johannesburg ... en alles gratis.

Eén van de beste plaatsen voor mensen van elke leeftijd om hun gedachten, ideeën en gevoelens over hun stotteren te delen, is de neurosemanticsofstuttering Yahoo-groep. Je kunt lid worden van de groep door je te registreren op <http://health.groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering>. - JCH]

Mijn naam is Christine Dits, en ik ben een 18-jarige persoon die stottert (PDS). Ik begon te stotteren toen ik tussen de zes en negen was, toen mijn tante en oma merkten hoe ik 'bevroor' wanneer ik iets moest zeggen. Ik merkte zelf dat ik veel lettergrepen en klanken herhaalde rond mijn 12^e en 13^e jaar. Dat was ook het moment waarop mijn ouders besloten te scheiden. Ik vermeld dit omdat ik geloof dat de scheiding van mijn ouders ongetwijfeld een effect had op mijn Stotter Hexagon, het model van John Harrison voor stotteren.

De Stotter Hexagon is het systeem dat de emoties, gedragingen, percepties, fysiologische reacties, intenties en overtuigingen van een PDS beschrijft. John gelooft dat er maar één punt op de stotter zeshoek nodig is die wordt verstoord of verplaatst, om de PDS in een staat van blokkeren en stotteren te plaatsen. Ik kan wel zeggen dat ik dit op veel momenten in mijn leven heb gevoeld.

Een bijzondere gebeurtenis die ik me herinner was de avond dat ik met ongeveer negen volwassenen aan het eten was, waaronder mijn vader en mijn zus. Ik zat rustig, enigszins timide, droeg niet veel bij aan het gesprek, totdat ik besloot om iets te zeggen.

Ik begon iedereen te vertellen over een film die ik had gezien: I Heart Huckabees. Toen ik de titel van de film begon te zeggen, stotterde ik ongecontroleerd vier of vijf keer op 'heart'. Ik blokkeerde al op 'I Heart' en ik wist dat het klonk alsof ik gek was. Ik voelde het bloed naar mijn hoofd stijgen en de hele situatie kwam keihard bij me binnen op dat ene moment van stotteren.

Ik was me nergens meer van bewust, een veel voorkomend gevoel dat een PDS heeft bij het stotteren of blokkeren. Mijn zus, die vlak naast me zat, was zo lief om mij te helpen en met

haar hulp maakte ik de zin af. Hoewel het fijner was geweest om de zin zelf af te maken, had ik dringend iemand nodig om bij te springen. Ik schaamde me behoorlijk.

In die situatie weerhielden mijn overtuigingen als kind me ervan om mezelf duidelijk en kalm uit te drukken. Ik koesterde een diepe onbewuste overtuiging dat volwassenen superieur en slimmer waren en beter konden articuleren dan ik. Op dat moment was het mijn intentie om alle volwassenen te imponeren met vloeiende, intellectuele spraak, terwijl ze in werkelijkheid dat waarschijnlijk niet eens van mij zouden verwachten. Ze wilden mij er gewoon bij hebben, net als iedereen, om samen te genieten van het lekkere eten. Wie maakte zich er nou druk om of ik stotterde of niet?

IK HERKEN EEN PROBLEEM

Halverwege mijn tweede jaar op de middelbare school, realiseerde ik me pas dat ik een probleem had met praten. Ik werd me zeer bewust van het feit dat ik er vaker over nadacht hoe ik sprak en hoe ik zou moeten spreken. Ik merkte ook dat ik het begin van veel woorden en zinnen meer dan normaal ging herhalen. "Wat was er mis met me?" dacht ik steeds weer.

Het bijzondere was dat ik het prima vond om over mijn zogenaamde stotterprobleem (zoals ik het uiteindelijk ging noemen) te praten met mijn vrienden - tijdens de lunch, in de klas, in de gang. Ik maakte me niet zo veel zorgen over het stotterprobleem als het jaar erop, op de middelbare school, mijn juniorjaar.

Ik herinner me dat ik de hele zomer voordat ik aan mijn juniorjaar zou beginnen, bad dat mijn stotteren gewoon zou verdwijnen. Tot mijn verbazing gebeurde dat voor een groot deel. Die zomer was ik namelijk heel actief op sociaal gebied en wilde graag bij mensen zijn. In de herfstperiode van mijn juniorjaar kwam het stotteren echter terug en bleef het me achtervolgen. Ik stond onder de stress en druk van school en voelde de noodzaak om me weer aan te passen; daarom begon ik mijn expressieve, vloeiende zelf in te houden dat net een paar weken eerder tot bloei was gekomen.

In september van dat jaar, toen ik op internet aan het surfen was, kwam ik een Yahoo-groep tegen met de naam neurosemanticsofstuttering.com. Dat was een plek waar je met honderden andere PDS kon praten over hoe je stotteren kunt overwinnen. Ik werd meteen lid van de groep en begon wekelijks berichten te verzenden. In de loop van de weken en maanden begreep ik meer van stotteren en hoe ik mijn eigen stotterprobleem voor eens en voor altijd kon oplossen.

Ik ben nog steeds vrij actief in de neurosemanticsofstuttering-groep, die nu ongeveer 700 leden telt en groeit. Ik heb veel interessante en intellectuele discussies gevoerd over stotteren - hoe je er vanaf kunt komen, welke technieken het meest nuttig zijn, waar je terecht kunt voor verdere hulp en hoe je die 'moeilijke' dagen kunt doorstaan. Ik heb gesproken met spraakpathologen, NLP (neuro-linguïstisch programmeren) beoefenaars, volwassenen met kinderen die stotteren, volwassenen die stotteren, andere kinderen van mijn leeftijd die stotteren, en vooral volwassenen die hun probleem met stotteren al hebben overwonnen. Ik wilde iedere week met mijn groepsgenoten praten en meer leren over dat verwarrende probleem dat stotteren wordt genoemd.

WAT HET MIJ HEEFT OPGELEVERD

De neurosemantiekgroep heeft me enorm geholpen om te groeien, niet alleen als iemand die stottert, maar ook als vrouw, vriendin, vertrouweling en als persoon. Ik heb geleerd hoe ik beter met mijn broer kan communiceren, hoe ik mensen kan leren geduldig met me te zijn als ik stotter, hoe ik voor mezelf kan opkomen wanneer iemand een 'grap' over me maakt, en, nog belangrijker, hoe je zelfverzekerder, expressiever en eerlijker kunt spreken.

Ik kreeg titels van aanbevolen boeken die PDS helpen gevoelens van schaamte, angst en verdriet te overwinnen. Ik heb talloze opbeurende citaten gelezen om me door die moeilijke dagen heen te helpen. Ik heb verschillende links van artikelen en websites gekregen om me te helpen mijn ontwikkeling m.b.t. stotteren te verbeteren.

Het belangrijkste is dat ik heb gesproken met veel begripvolle mensen uit de groep die me een reden hebben gegeven om de keuze te maken om stotteren te overwinnen. Deze mensen hebben me ook veel steun en begeleiding geboden op die moeilijke dagen. Ik vond en vind nog steeds inspiratie en motivatie bij iedereen waarmee ik in contact kom in de neurosemantiekgroep.

Ik heb veel hechte vriendschappen gesloten en ben deze mensen dank verschuldigd voor alle hulp, steun en liefde die ze me de afgelopen 15 maanden hebben gegeven. De neurosemantiekgroep zette me op het spoor, zodat ik eindelijk kon beginnen om mijn stotterproblemen te overwinnen, en ik ben zo ontzettend dankbaar.

Naast de ontdekkingen die ik in de groep heb gevonden, heb ik ook enkele ontdekkingen gedaan in de richting van spraaktherapie. Ik begon ermee in september 2006. Ik dacht dat spraaktherapie het laatste stukje van de puzzel zou zijn, maar dat was het niet. Ik wil het volgen van therapie geenszins ontmoedigen, maar ik wil diegenen waarschuwen dat alleen een therapie volgen niet de oplossing of remedie is voor iemands stotterprobleem.

Toegegeven, er zijn mensen die hun stotteren hebben overwonnen met alleen een therapie, maar in mijn geval deed ik dat niet. Ik ben pas ongeveer drie maanden in therapie, dus ik kan je niet vertellen wanneer ik mijn stotteren zal overwinnen, of dat ik dat ga doen door het volgen van een therapie. Desalniettemin maak ik nog steeds grote vooruitgang, zelfs na slechts een maand of twee spraaktherapie te hebben gevolgd.

In therapie heb ik veel technieken en hulpmiddelen geleerd om mijn stotteren aan te passen, mijn vloeiendheid te verbeteren en uiteindelijk mijn zelfvertrouwen te vergroten. Ik sprak over mijn doelen met mijn therapeut en begon ze geleidelijk te bereiken. Omdat ik pas de afgelopen maanden therapie volg en slechts één keer per week, heb ik nog niet de kans gehad om ermee naar buiten te komen en mijn technieken echt te oefenen met mijn familie, vrienden en zelfs vreemden, wat één van mijn hoofdoelen was. Ik heb echter wel de gelegenheid gehad om een keer naar de bibliotheek te gaan en mijn technieken te oefenen, wat heel goed ging. Ik ervoer weinig angst en voelde me krachtiger na de communicatie met de bibliotheekmedewerkers.

De bibliotheekmedewerkers glimlachten en grijnsden alleen een beetje toen ik begon te stotteren. Ik weet echter dat mijn stotteren hen minder stoort dan mij.

Waarschijnlijk hebben ze er zelfs niets aan gedacht. Vergeet niet dat mensen het helemaal niet zo erg vinden dat we stotteren. Omdat wij het zelf accepteren, pakken zij het ook zo op en accepteren het, en zullen ze ons blijven behandelen zoals iedereen – net zoals iemand die vloeiend spreekt.

HET DRAAIT ALLEMAAL OM COMMITMENT

Zoals elke PDS die wanhopig-vloeiend-wil-spreken verwachtte ik snelle resultaten. Ik kwam er al snel achter dat het reconditioneren van iemands spraak tijd kost. Wij, als PDS, kunnen niet zomaar verwachten dat het stotteren, dat zo natuurlijk voor ons is en waar we zo bekend mee zijn, gewoon zal overgaan door simpel hier een verlengingstechniek te oefenen of daar een zachte aanzet toe te passen.

In eerste instantie verwachtte ik een snelle verandering, maar ik zag niet de resultaten die ik zo wenste. Ik hield mezelf voor de gek. Ik ging uit van mijn verwachtingen en niet van mijn intenties. Ik verwachtte snel succes en toen het niet kwam, was ik zeer teleurgesteld.

In plaats daarvan, zoals John Harrison zou zeggen, sta toe dat jouw intenties je leiden, niet je verwachtingen, want dan stel je jezelf niet teleur; houd jouw doelen duidelijk voor ogen en jouw motivatie levend. Ik begin dit nu meer te doen en ik vind meer vrede in mezelf en met de wereld om me heen. Ik ben eindelijk in het reine gekomen met het feit dat stotteren een deel van mij is. Het is wat mij Christine maakt, en het is uiteindelijk een levensstijl waarmee ik moet werken.

IK HEB KEUZES

Hoewel stotteren op dit moment mijn levensstijl is, sta ik het niet toe me te beheersen, noch loop ik weg van mijn oude stotter-denkwijze. Ik heb nu de keuze om mijn stotteren en elke hoop op verbetering voor de rest van mijn leven te ontkennen, of manieren te leren om ermee om te gaan, het te beheersen en ermee te leven. Ik heb natuurlijk voor het laatste gekozen, omdat ik weet dat er hoop voor me is. Ik heb mijn stotteren geaccepteerd, zelfs als ik het soms niet leuk vind, en ik heb de beslissing genomen om mijn leven te leiden, ondanks een klein stotterprobleem.

Het meest recente dat me is overkomen als gevolg van de therapie is een verandering in hoe ik mezelf en mijn stotteren zie. Bij het begin van het therapieprogramma in september was mijn doel om uiteindelijk vloeiend te worden. Mijn doel nu, midden december, is om tevreden te zijn met mezelf tijdens het spreken.

Ik zie dit doel als een veel realistischer en gezond doel, en mijn therapeut is het daar volledig mee eens. Kiezen om tevreden te zijn met mijn spraak is realistischer, simpelweg omdat niemand absoluut en volledig vloeiend is. Het streven naar een doel om altijd vloeiend te spreken was te mooi om waar te zijn en vrijwel onmogelijk. Mijn advies aan alle PDS is om de tijd te nemen om jezelf af te vragen wat je uiteindelijke doel voor jezelf is.

Vergeet niet dat je echt de enige persoon bent die ertoe doet. Je moet de rest van je leven met jezelf samenleven. Jij bent het, en alleen jij, die bepaalt hoe dat leven eruit zal zien en hoe je je dag in dag uit over jezelf zult voelen.

LIEFDEWERK

door Richard Parent

Halverwege de jaren '80 vertaalde ik artikelen over stotteren in het Frans⁴ voor een zelfhulpgroep in Montréal toen ik voor het eerst het originele artikel van John Harrison tegenkwam over de Stotter Hexagon. Het vertalen van het artikel was voor mij een echte doorbraak, omdat het de allereerste keer was dat iemand de aard van stotteren erkende en dat het in feite een veelzijdig systeem was. Ik had het vermoeden dat mijn matige stotteren meer psychologisch was dan spraaktechnisch, maar ik wist niet wat ik moest doen omdat ik het niet duidelijk kon definiëren. Het artikel over de Stotter Hexagon was het zetje dat ik nodig had om aan mijn weg te beginnen.

Kort daarna kocht ik één van de allereerste edities van John's handleiding voor spreken in het openbaar⁵. Omdat het bij de wekelijkse bijeenkomsten van onze zelfhulpstottergroep ernstig aan richting ontbrak, heb ik de 10 oefeningen vertaald en ben met een groep de oefeningen gaan uitproberen. De ervaringen pakten groots uit bij alle aanwezigen. Op 40-jarige leeftijd ontdekte ik dat ik niet alleen in staat was om voor anderen te spreken, maar dat het eigenlijk leuk was. Wat een ontdekking voor een PDS!

Een jaar later schreef ik me in bij een Toastmasters Club. Wauw! Nog een ontdekking. In vier jaar ervaring veranderde mijn zelfbeeld. Ik werd meer verbonden met mijn Real Me. Van een introverte en niet-assertieve persoon die zich altijd gedwongen voelde anderen te plezieren, realiseerde ik me plotseling dat ik mijn leven niet hoefde te beperken vanwege mijn incidentele stotteren. Ik was in staat om uit te groeien tot een individu en tot een meer levendige en effectieve spreker. Toastmasters was wat ik nodig had om mijn 'innerlijke persoon' te genezen.

Omdat we John's inzichten met anderen wilden delen, nodigden we hem in juni 1994 uit in Montréal, in samenwerking met het Joodse Algemene Ziekenhuis van Montréal. Hij richtte zich tot de professionele gemeenschap van Québec (ongeveer 30 SLP's) en faciliteerde de workshop die hij gaf in grote Amerikaanse steden. Het was een groot succes en werd zeer goed bezocht.

Toen was het 14 jaar stil en hielden John en ik nauwelijks contact. We wisselden kerstkaarten uit, maar ieder van ons was bezig zijn eigen leven te leiden.

Ik kwam er in 2008 achter dat John's boek zich al die jaren had ontwikkeld en nu was uitgebreid tot meer dan 500 pagina's. Omdat John doorging om zijn boek als gratis PDF beschikbaar te stellen, had ik het gedownload en mijn waardering gemaild. Zijn antwoord was onmiddellijk: "Hé Rick! Heb je interesse om sommige van deze artikelen in het Frans te vertalen?" Natuurlijk kon ik daarmee instemmen.

Dus ging ik aan de slag, te beginnen met de artikelen die me het meest aanspraken. Op dat moment hadden noch John noch ik de verwachting dat ik het hele boek zou vertalen. Maar ik ontdekte al snel dat elk artikel interessant was. Ik zag mezelf weerspiegeld in elke opmerking van John en zijn medewerkers. Op een gegeven moment besepte ik dat ik het hele boek moest vertalen. En dat deed ik. Net als de Engelse versie is de Franse versie ook gratis te downloaden.

⁴ Frans is mijn moedertaal en vertalen is mijn missie.

⁵ Nu opgenomen als onderdeel van dit boek

Daarnaast begon ik het concept van de Stuttering Hexagon te verspreiden in de Franstalige gebieden, en we ontvangen veel waardering, meestal uit Afrika, een continent dat te weinig middelen heeft voor PDS. Ik heb ook geholpen om de Spaanse vertaling van het boek tot stand te brengen door John te verbinden met Araceli Herrera, die het vertaalde voor de Fundación Española de la Tartamudez, waardoor het concept van de Stuttering Hexagon naar een heel ander deel van de wereld werd verspreid.

WAARDOOR SPRONG HET VERKEERSLICHT OP GROEN?

door Hazel Percy

De vraag "Waardoor sprong het verkeerslicht op groen?" Zou wel eens de eerste regel van een grap kunnen zijn! Ik vind het verkeerslicht echter een zeer geschikte metafoor om te gebruiken bij het vertellen van mijn weg naar het overwinnen van stotteren. Ik hoop dat, door mijn verhaal te vertellen, andere mensen die stotteren (PDS) op een of andere manier hulp en aanmoediging zullen vinden door wat ik deel.

ROOD

Ik ben 40 jaar oud, getrouwd, woon in Engeland en heb sinds mijn vroege jeugd gestotterd en last van blokkades. Hoewel het in het begin een milde vorm had, groeide het probleem in ernstige mate tijdens mijn tienerjaren. Vanaf die tijd voelde ik me op veel gebieden van mijn leven steeds meer op 'rood' staan, niet in staat om verder te gaan vanwege mijn angst om te spreken.

Omdat ik stotterde in elke spreesituatie (behalve wanneer ik alleen was, hoewel dat niet altijd een volledig blokkadevrije zone was), voelde ik me erg beperkt bij het maken van mijn keuzes in het leven. Mijn keuze voor een baan was bijvoorbeeld niet gebaseerd op mijn capaciteiten of interesses, maar op hoeveel ik erbij zou moeten spreken. Ik koos voor de makkelijke weg van vermijding en als gevolg daarvan belandde ik in banen die ik vaak saai, onvervullend en 'niet echt mij' vond.

Op mijn werk vermeed ik soms zakelijke telefoongesprekken, en als ik wel de moed daarvoor kon opbrengen, vond ik het beschamend, vernederend en kostte het mij een behoorlijke fysieke strijd om te spreken.

Sociale situaties waren ook moeilijk, zelfs in de comfortzone van mijn eigen huis met familie en vrienden. Vaak bleef ik stil als ik iets te zeggen had, omdat ik wist dat zodra ik mijn mond opende om te spreken, de fysieke strijd zou beginnen, waardoor ik me emotioneel en fysiek uitgeput voelde.

Als ik onze burens in hun tuin zag, vermeed ik vaak om met hen te praten. Of ik wachtte tot ze weer in huis waren, voordat ik zelf naar buiten ging; of ik deed alsof ik ze niet had gezien, of dat ik het gewoon te druk had om te praten.

Wat moeten ze wel niet gedacht hebben! Het was niet dat ik onvriendelijk wilde zijn; Ik voelde me gewoon te beschaamd en bang om te praten en te stotteren.

Kort nadat onze eerste dochter werd geboren, in juni 1999, herinner ik me dat ik tegen mijn man zei dat hij alle verhaaltjes voor het slapengaan maar moest voorlezen. Ik kon me niet voorstellen dat ik het zou kunnen doen. Alles bij elkaar zag ik mezelf, vanwege mijn stotteren, als 'minder dan' andere mensen en ontoereikend als persoon. Als gevolg hiervan zou ik mezelf op andere manieren altijd harder pushen dan nodig was om mijn gebrek aan spreekvaardigheid te compenseren.

Het had echter ook voordelen om een openlijke en relatief zware PDS te zijn. Het betekent dat ik niet alleen bij een enkele gelegenheid een 'moeilijk' woord zou kunnen vervangen door een 'makkelijk' woord. Voor mij kunnen alle woorden moeilijk te zeggen zijn, dus meestal zag ik het nut er niet van in om ze te proberen te veranderen! De enige uitzondering daarop was onze trouwdag, toen de angst om voor zoveel mensen te stotteren enorm groot was. Bij die gelegenheid werd de huwelijksceremonie opnieuw geformuleerd op een manier dat het enige

wat ik te zeggen had was 'I do', en vervolgens enkele woorden samen met mijn man zou herhalen, wat ik natuurlijk niet moeilijk vond om te doen.

Door op die manier in de wereld te staan werd ik enorm gemotiveerd om te proberen dingen te veranderen. In mijn tienerjaren had ik verschillende sessies traditionele spraaktherapie gevolgd, maar deze bleken niet erg nuttig. Als twintiger volgde ik ook verschillende cursussen in Engeland, die door iemand werden gegeven die zijn eigen stotterprobleem had overwonnen. Hoewel dit enigszins hulp bood, omdat het me in staat stelde makkelijker te praten met naaste familie en vrienden, was de spreekmethode die mij werd geleerd zo abnormaal langzaam, dat het vaak onpraktisch en moeilijk te gebruiken was in echte situaties in het dagelijkse leven. Na verloop van tijd liet ik het geleidelijk los en keerde ik terug naar mijn oude manieren.

In september 2000, toen ik 34 jaar oud was, nam mijn leven echter een drastische wending. Ik hoorde over het McGuire-programma; een programma dat zowel fysieke als psychologische aspecten van stotteren aanpakt, en vond dat ik het moest proberen. Ik had tenslotte absoluut niets te verliezen. Het was tijdens mijn eerste cursus dat ik ging geloven dat ik kon veranderen van 'Rood' in 'Oranje'.

ORANJE

Voor mij duurde de 'Oranje' fase bijna vijf jaar; een periode van veel veranderingen op allerlei gebieden. Het was ook een tijd van voorbereiding, om me in staat te stellen verder te veranderen en door te gaan naar 'Groen' of 'Gaan', maar daarover later meer. Door deel te nemen aan het McGuire-programma proefde ik voor het eerst in jaren hoe het leven zou kunnen zijn zonder te blokkeren en te stotteren.

Tijdens de vierdaagse cursus hoorde ik mezelf spreken met een vrijheid waar ik alleen maar van droomde; niet alleen in de 'klassikale zetting', maar ook op straat met voorbijgangers en zelfs spreken in het openbaar op het stadsplein! Voor het eerst sinds mijn kinderjaren wist ik dat ik fysiek in staat was om exact die woorden te zeggen die ik wilde zeggen in aanwezigheid van een ander; en dat was een vreemde en geweldige ervaring voor mij!

Vanaf dat moment wist ik dat mijn leven nooit meer hetzelfde zou zijn; en dat werd het ook niet.

Bij thuiskomst ontdekte ik dat ik mijn nieuw gevonden vrijheid in een behoorlijk aantal spreek situaties kon behouden. Maar tegelijkertijd vond ik het fysiek en mentaal vermoeiend om te doen, en soms keek ik naar andere 'normale vloeiende-sprekers' en vroeg me af; "Waarom moet ik al deze fysieke inspanningen gebruiken om te spreken, terwijl anderen zo makkelijk kunnen spreken?" Bovendien vond ik het, ondanks mijn inspanningen, soms moeilijk om mijn nieuwe spreektechniek in bepaalde situaties te handhaven; en ik begreep niet waarom!

Destijds geloofde ik dat stotteren werd veroorzaakt door een soort fysieke hersenafwijking en dat het beheersen van het fysieke gedrag de enige manier was om verder te komen. Ook was ik me vrijwel niet bewust van alle gedachten die ik had op het moment voordat ik blokkeerde. Bovendien, hoewel ik me altijd angstig en gespannen voelde voor en tijdens het blokkeren/stotteren, ging ik er op geen enkele manier vanuit dat het factoren waren die bijdroegen aan de oorzaak van het gedrag. Hoe dan ook, mijn ogen werden geopend toen ik in 2003 het boek van John Harrison las *'How to Conquer Your Fears of Speaking Before People* [nu hernoemd: *REDEFINING STUTTERING*].

Voor mij beantwoordde John's boek veel vragen over de aard van blokkeren en stotteren; en voor het eerst in mijn leven veranderde ik de overtuiging dat mijn spraakprobleem werd veroorzaakt door een ongeneeslijke hersenafwijking. In plaats daarvan ging ik geloven dat het een zelfdragend systeem was ('stotter hexagon') dat ik gedurende vele jaren had gecreëerd

en in stand gehouden. Het verhaal van John over zijn eigen herstel en zijn unieke inzicht in het probleem gaf mij de hoop dat ik op een dag ook volledig vrij zou kunnen zijn!

Ik was geïnspireerd door het boek van John, maar het gooide ook roet in het eten. Met de kennis van wat ik nou wist, welke actie zou ik nu moeten ondernemen? Moet ik van richting veranderen tijdens mijn herstel? Ik was tenslotte bezig met het beheersen van de blokkades, maar wat als dat niet de juiste weg voor mij was? En zo begon een aantal maanden van innerlijke conflicten en onrust toen ik, met de steun en hulp van John, over dit probleem begon na te denken. Hoewel ik losjes verbonden bleef met het McGuire-programma, was ik erg onzeker over de juiste weg. Het kwam in juni 2004 tot een hoogtepunt in een grote zaal waar zo'n 100 personen zaten te eten. Iedereen leek met elkaar te kletsen en plezier te maken; iedereen, behalve ik. Daar zat ik, aan tafel, gefrustreerd en gevangen; zo bang om openlijk bij mensen te stotteren. Er moest iets veranderen - en wel snel!

In die tijd begon ik op internet te zoeken naar wat er nog meer was om PDS te helpen en kwam ik de Neuro-Semantics website tegen (www.masteringstuttering.com). Ik las artikelen over blokkeren/stotteren en was al snel verslaafd aan het lezen van alles wat ik kon vinden over dit onderwerp! Wat ik las kwam mij zo logisch voor en begreep hoe het zat met de blokkades.

Het verhaal van Tim Mackesey trok vooral mijn aandacht en in de zomer van 2004 regelde ik dat ik verschillende telefonische consulten met hem zou hebben. Het was tijdens deze consulten dat ik voor het eerst begon met het toepassen van Neuro-Semantische/NLP-patronen op mijn spraakprobleem. Tim leidde me door verschillende tools, waaronder de Drop Down Through en de Meta Yes/Meta No. Wat ik destijds echter het meest nuttig vond, was Time-Line Re-imprinting. Met behulp van deze tool ging ik thuis door met het herformuleren van pijnlijke herinneringen met blokkades uit het verleden. Ik gaf ook alle pijn die ik nog steeds voelde door deze blokkades, aan mijn hoogste spirituele bron, en vergaf de andere betrokkenen voor alle pijn die door hen onbewust was veroorzaakt. Natuurlijk moest ik mezelf ook vergeven; want ik realiseerde me dat ik vaak, door mijn 'gedachten lezen', mijn luisteraar veel te hard had beoordeeld!

Als gevolg hiervan, en met de hulp van Tim, begon ik geleidelijk mijn perceptie van andere mensen te veranderen en in het bijzonder van hun reacties als ik stotterde. Ook besloot ik om een experiment te doen. Gedurende een aantal weken belde ik talloze winkels en bedrijven; ik stelde algemene en vrij korte vragen, terwijl ik opzettelijk openlijk stotterde. Het doel was om te observeren hoe mijn luisteraars reageerden op mijn onvloeiende manier van spreken. Ik was verbaasd over het resultaat! Negen van de tien keer was er geen enkele reactie. Mensen luisterden en leken meer geïnteresseerd te zijn in wat ik te zeggen had dan in hoe ik het zei! De enige reactie was af en toe "pardon", als ze niet helemaal hadden begrepen wat ik had gezegd. Ook stelde ik verschillende vragen in lokale winkels. Ik hield altijd oogcontact, glimlachte, keek zo zelfverzekerd als ik kon en zei wat ik wilde zeggen. En opnieuw leken mensen me te respecteren en te luisteren naar wat ik te zeggen had als ik openlijk stotterde.

Rond die tijd schreef ik me in voor een cursus Spreken in het openbaar aan de plaatselijke universiteit; de cursus bestond uit 30 avondlessen. Mijn doel was mezelf verder ongevoelig te maken om te stotteren voor een groep mensen. Naarmate de cursus vorderde, ontdekte ik uit de feedback die ik kreeg, dat ik zelfverzekerd, ontspannen en interessant kon overkomen, hoewel ik stotterde. Mijn eerdere oordeel over de reacties van anderen op mijn stotteren was helemaal verkeerd geweest, en als resultaat veranderden mijn percepties. Andere mensen waren gewoon andere mensen, net als ik, ongetwijfeld met hun eigen zorgen en problemen. Natuurlijk weet ik dat een minderheid van de mensen op deze wereld niet zo geduldig en begripvol is wanneer ze worden geconfronteerd met PDS (misschien door hun eigen gebrek aan kennis over stotteren), maar hoe ze reageren is volkomen hun verantwoordelijkheid.

Toen de sessies met Tim eindigden, werd ik opnieuw geconfronteerd met het dilemma van wat ik daarna moest doen. Ik was nog steeds erg geïnteresseerd in neuro-semantiek, maar ik was me er ook van bewust dat ik de negatieve gedachten, overtuigingen, percepties en emoties die aan mijn blokkades ten grondslag lagen, moest blootleggen. Want daar had ik

toen nog geen idee van. Na verloop van tijd nam ik opnieuw contact op met John Harrison en via e-mail hielp hij mijn denken zo te sturen, dat ik een glimp begon op te vangen van wat er werkelijk onder de oppervlakte gaande was. John stelde ook voor dat ik lid zou worden van de neurosemanticsofstuttering e-maillijst. Daarom heb ik me in december 2004 ingeschreven; en was dat niet de juiste beslissing!

Daarna begon een periode van zes maanden met diepe inzichten! Ik had zoveel vragen te stellen en ontdekte dat de antwoorden die ik kreeg van verschillende mensen op de lijst echt inzichtelijk, behulpzaam waren en stemde tot nadenken. In de nacht van 8 januari 2005 lag ik in bed, en was het alsof de sluizen van mijn geest plotseling opengingen! Het voelde alsof een stortvloed van verborgen negatieve overtuigingen en percepties over mezelf ineens opdook. Het werd onder andere duidelijk dat ik altijd hunkerde naar de goedkeuring van andere mensen (een teken van een laag zelfbeeld). Ik vreesde ook sociale afwijzing en voelde me als persoon ontoereikend omdat ik stotterde. Dit proces ging de hele nacht maar door. Natuurlijk moest ik het allemaal opschrijven, dus tegen de ochtend voelde ik me een wrak! Ik voelde me ook behoorlijk overweldigd door dit alles. Voor mij lag een enorme berg negatieve 'dingen' die betrekking hadden op mezelf en mijn blokkades die moesten worden aangepakt. Even dacht ik dat ik 'het zou verliezen!', Maar ik slaagde erin mijn gezond verstand te behouden (denk ik). Ik besepte dat ik dit allemaal met een therapeut moest doorwerken en omdat Bob Bodenhamer en ikzelf hetzelfde christelijke geloof delen, leek het mij goed om hem te benaderen.

In die tijd had ik verschillende telefonische consulten met Bob, over een periode van vijf maanden. Ik realiseerde me dat ik mijn identiteit als persoon had verweven met mijn blokkeer- en stottergedrag en dat ze gescheiden moesten worden. Tijdens de sessies liet Bob me vaak een herinnering associëren met betrekking tot blokkeren (soms uit de kindertijd) en leidde hij me vervolgens door het Drop Down Through-patroon. Ik was volkomen verbaasd over de negatieve gedachten, gevoelens en identiteitsovertuigingen die in me opkwamen toen ik door elke laag naar beneden viel. Sommige kon ik niet eens geloven, totdat Bob uitlegde dat ze uit mijn vroege jeugd stamden. Ik paste mijn hoogste spirituele middel toe op elk van de negatieve gedachten, gevoelens en identiteitsovertuiging. Als ik dat deed, verdwenen deze en werden vervangen door positieve en meer krachtige. Ik ging ook thuis door met dit proces, waarbij ik met andere herinneringen die bij me opkwamen aan de slag ging. Op deze manier werd mijn identiteit als persoon geleidelijk gescheiden van mijn blokkeergedrag. Ik besepte dat ik waardevol was, ongeacht hoe ik sprak, en dat ik de goedkeuring van andere mensen niet langer nodig had.

Na de sessies met Bob bleef ik doorgaan om mij mentaal te verbinden met mijn hoogste bron. Daardoor werd deze nieuwe perceptie van mezelf versterkt en nam mijn zelfrespect verder toe. Maar toen bereikte ik opnieuw een punt waarop ik niet zeker wist wat de volgende fase was. Ik voelde me nu OKÉ als persoon en had positieve overtuigingen over mezelf, hoewel ik stotterde. Maar ik stotterde nog steeds op de meeste woorden, hoewel in dit stadium de blokkades korter waren met minder spanning. Misschien een beetje sceptisch, maar ik was er niet van overtuigd dat het blokkade-gedrag van nature zo makkelijk zou vervagen! Ik begon het ook te missen dat ik mezelf ten minste een deel van de tijd relatief vloeiend hoorde spreken. Dus besloot ik weer meer betrokken te raken bij het McGuire-programma; een beslissing waarvan ik weet dat die de juiste voor mij was. Geleidelijk aan, met de hulp van vrienden bij het programma, begon ik meer vloeiend te worden, maar ik voelde nog steeds dat er iets ontbrak.

In september 2005 bezocht ik de 'Mastering Blocking and Stuttering Workshop' van Bob in Londen. Het was geweldig en terwijl ik naar de lessen luisterde en deelnam aan het groepsgebeuren, realiseerde ik me dat ik inderdaad van binnen was veranderd. Het bevestigde het feit dat ik de overtuigingen over mezelf de afgelopen maanden radicaal had veranderd, en dat mijn identiteit als persoon absoluut niet langer gerelateerd was aan hoe ik sprak.

Ik vond het ook heel nuttig om door het Power Zone-patroon te worden geleid. Het versterkte in mijn gedachten het feit dat ik en ik alleen controle heb over wat ik denk en voel, en hoe ik me gedraag en spreek. Ik realiseerde me ook hoe belangrijk het was om andere mensen ook in hun eigen kracht te laten zijn, in plaats van te proberen 'gedachten te lezen' wat ze wel of niet denken. Hoewel wat andere mensen van mij dachten nu niet langer een kernthema in mijn leven was, was het goed hieraan te worden herinnerd.

Bij de workshop had ik het voorrecht om John Harrison voor het eerst te ontmoeten. In de afgelopen paar jaar wist hij 'hoe ik ervoor stond' op het gebied van spraak en tijdens het gesprek merkte hij op dat ik mezelf inhield (holding back), met name mijn volume.

Na jaren van stotteren, was ik eraan gewend geraakt om met een vrij zachte stem te spreken (of helemaal niet te spreken!). Ik wilde meestal niet worden opgemerkt of opvallen in een menigte, vooral wanneer ik sprak. Ik geloofde echter dat het niet zoveel betekende. Voor mij klonk het natuurlijk om zo te spreken, omdat ik dat altijd deed. Maar ik vertrouwde het inzicht van John en dus, aan het einde van één van de sessies wilde hij met mij een experiment doen qua volume, voor een paar van de andere deelnemers. Dit hield in dat ik mijn volume een paar keer verdubbelde en vervolgens mijn perceptie en die van andere mensen observeerde over hoe ik overkwam.

Ik vond dat experiment enorm waardevol. Ik realiseerde me dat mijn perceptie van hoe ik klonk als ik sprak, aanzienlijk verschilde van die van andere mensen. Ik dacht dat ik te luid en te hard overkwam, maar zij vonden dat ik gewoon zelfverzekerder en levendiger klonk. Ik besloot dat ik na het beëindigen van de cursus een 'luidere' stem in het dagelijkse leven zou gaan gebruiken om te kijken welk effect dat zou hebben. Ik realiseerde me ook dat ik moest oefenen om meer expressie in mijn stem te brengen. Nogmaals, na zoveel jaren gestotterd te hebben, had ik deze 'vaardigheid' nooit ontwikkeld. Mijn enige zorg was altijd geweest; "Hoe krijg ik die woorden eruit?" Als gevolg daarvan was ik eraan gewend geraakt om op een nogal monotone manier te praten.

Iets anders dat John zei tijdens één van de sessies raakte echt bij mij een snaar. Hij benadrukte dat blokkeren ook kan worden gezien als een vorm van terughoudendheid, van het opzuigen van energie in een poging om op te gaan in de achtergrond en 'onzichtbaar' te worden. Ik erkende dat dit in mijn geval in de loop der jaren zeker waar was geweest. Ik was altijd terughoudend om de 'echte ik' te veel te laten zien, zelfs in niet-spreeksituaties. Nu, in dit stadium, had ik mezelf ongevoelig gemaakt voor het blokkeren en stotteren voor mensen. Ik voelde me niet langer in verlegenheid gebracht en was minder bang om bij mensen te stotteren; toch was het gedrag er nog, en het was een ongemakkelijke manier om mezelf te laten zien!

Het tegenovergestelde van tegenhouden is natuurlijk loslaten, en ik realiseerde me dat ik dat zou doen door luider te spreken. Maar ik voelde me nu in staat om die volgende stap te zetten. Dus toen ik terug keerde naar huis zette ik mijn 'volumeknop' open! In het begin voelde het heel vreemd en overdreven hard voor mij, maar naarmate ik het meerdere weken volhield, raakte ik er geleidelijk aan gewend. Ik merkte ook op dat als ik luider sprak, ik me zelfverzekerder voelde en het makkelijker vond om te spreken. Ik begon meer te genieten van praten op de nieuwe manier en kwam uiteindelijk op het punt om het te verkiezen boven de oude!

Met meer vertrouwen besloot ik dat het nu tijd was om de enige echte situatie aan te pakken die ik nog steeds aan het vermijden was. Sinds ik lid werd van het McGuire-programma ging ik niet langer situaties vermijden, hoewel ik het soms uitstelde om ergens op af te gaan!

Er was echter één situatie, wat ik al maanden wilde doen en dat was om te spreken voor een kleine groep mensen. Maar als het moment naderbij kwam, 'piepte' ik ertussen uit. Ik had mijn intenties niet gevolgd en wist dat dit een negatief effect had op mijn 'zeshoek'. Dus op een avond nam ik de sprong in het diepe; en terwijl ik dat deed, was het niet half zo eng als ik me had voorgesteld. Ik heb er zelfs heel veel plezier aan beleefd en kom daar sindsdien regelmatig en neem dan het woord. Geen situaties meer vermijden voor mij! Ik was blij met de

voortgang die ik maakte; maar net als ik de hoek om was, bleek er nog een verrassing voor mij in petto!

Afgelopen november ging ik weer voor het eerst naar een McGuire-cursus sinds ongeveer vijf jaar. Opnieuw realiseerde ik me hoeveel ik in die tijd was veranderd. Ik voelde me nu veel meer op mijn gemak om met mensen te praten; niet alleen met mensen van de cursus, maar met iedereen! Ik kreeg ook nog twee tools mee. Tijdens de cursus benadrukte de instructeur, Martin Coombs, de noodzaak om 'opzettelijk' te gaan stotteren; dat wil zeggen, ervoor kiezen om de eerste klank van een woord of woorden te verlengen, of een blokkade te imiteren, het onmiddellijk los te laten en het woord opnieuw te zeggen. Het doel hiervan was om onszelf te laten zien als mensen die herstellen van stotteren, maar op een waardige en gecontroleerde manier, zonder echt te blokkeren. Toen hij dit uitlegde, kreeg ik daar een naar gevoel bij. Het was al een punt om het niet erg te vinden om te stotteren voor andere mensen, maar het was echt 'pushing the boat out' (ver uit mijn comfortzone gaan) om extra te blokkeren en stotteren, wat er normaal niet zou zijn! Maar ik besepte dat het feit dat ik me daar ongemakkelijk bij voelde, aangaf dat ik het juist moest doen!

Ten tweede werd ons een manier geleerd om de toon van onze stem te verlagen als we een woord zeiden, wat ik erg nuttig vond. Hoewel ik al op de hoogte was van deze twee tools, had ik ze nooit echt in de praktijk gebracht. Met deze twee extra hulpmiddelen ging ik terug naar huis en begon in praktijk te brengen wat ik had geleerd. Toen realiseerde ik me dat door die cursus voor mij alles samenviel. Ik was een hoek omgegaan en was veranderd van 'Oranje' in 'Groen' of 'Gaan!'

GROEN

Toen ik het 'opzettelijk stotteren' ging gebruiken in elke spreek situatie en nog opener werd over mijn stotteren, ontdekte ik hoe krachtig dat was! Ik zat nu aan het stuur. Ik kon ervoor kiezen om elke klank wel of niet te verlengen als ik dat wilde. Of ik zou een blokkade kunnen imiteren en het laten gaan, zonder de ervaring 'dat het uit de hand liep'. Het was zo bevrijdend en leuk om te doen! Ik liet ook aan mensen zien dat ik iemand was die soms stotterde, maar op een manier waar ik zelf voor koos. Ik ontdekte ook dat ik nu een onverzadigbare wens had om te praten en praten en praten!

Naarmate de dagen verstreken, merkte ik dat er een consistentie was in de manier waarop ik sprak. Ik kon in allerlei situaties mijn nieuwe manier van spreken meestal handhaven. Verder vond ik het niet langer de grote fysieke en mentale inspanning die ik vijf jaar geleden ervoer. Deze keer voelde het voor mij veel natuurlijker en gemakkelijker; Ik denk, vanwege de interne veranderingen in mijn brein.

Ik bezocht opnieuw Toastmasters en werd bij de tweede gelegenheid uitgenodigd om deel te nemen aan de 'table topics'-sessies. Ik greep die kans met beide handen aan! Ik stond op en sprak voor ongeveer 30 mensen die ik nauwelijks kende, met behulp van opzettelijk stotteren, en hield een kort humoristisch verhaal. Mijn spreken ging heel goed. Ik werd zelfs uitgeroepen tot de beste spreker van de 'table topics'-sessies van de avond! In december las ik een gedicht voor aan zo'n 400 mensen in de kerk. Nogmaals, alles ging geweldig en ik vond elke minuut geweldig! En zo ging het maar door.

Soms heb ik hier en daar nog een kleine 'verspreking', maar niets ernstigs en het heeft op geen enkele manier invloed op mijn dagelijks leven. Als ik merk dat ik mij om wat voor reden dan ook terughoud (holding back), begin ik opnieuw of analyseer ik achteraf wat er in mijn hoofd omging. Ik merk wel altijd dat er een klein conflict met toestaan/vermijden aan vooraf gaat. Soms was het alleen maar het feit dat ik me, meer dan eerst, bewust was van het laten zien van de 'echte Hazel'; en omdat dat voor mij een vrij nieuwe ervaring was, voelde het ongemakkelijk. Als gevolg daarvan had ik soms de neiging om die gevoelens te blokkeren door mezelf in te houden. Ik realiseer me echter dat ik mezelf ongemakkelijk moet laten

voelen; het is maar een gevoel! Ik weet ook dat hoe meer ik dat doe, hoe makkelijker het wordt. Wat de reden ook is om mij in te houden, ik leer van die ervaring en neem de volgende keer dat ik mij in een vergelijkbare situatie bevind, de actie die nodig is.

Als ik terugkijk op de afgelopen vijf jaar, realiseer ik me dat ik in verschillende stadia iedere punt van mijn 'stotter zeshoek' heb behandeld en elk punt positiever heb gemaakt. Vooral neurosemantiek heeft een belangrijke rol gespeeld om me te helpen mijn overtuigingen over mezelf en mijn perceptie van andere mensen te veranderen. Hiervoor wil ik van de gelegenheid gebruik maken om Bob en Tim te bedanken voor al hun hulp en voor alles wat ze doen om PDS te helpen. Ik wil ook John bedanken, wiens unieke inzicht enorme invloed had en me enorm heeft geholpen, vooral op het gebied van mijn waarnemingen en emoties. En natuurlijk al mijn collega's en vrienden van het McGuire-programma, die me op zoveel manieren hebben geholpen, ondersteund en geïnspireerd.

Ik ben me er zeer van bewust dat deze nieuwe manier van spreken en mezelf presenteren aan de wereld continu met de dag moet worden versterkt, zodat het uiteindelijk went en een tweede natuur wordt. Daarom geniet ik er nu van om mijn comfortzone te verleggen en elke spreekmogelijkheid te benutten. Als ik bijvoorbeeld in een winkel ben, begin ik meestal met de verkoper te kletsen (op voorwaarde dat er geen lange rij achter me staat!). Als ik in de wachtrij sta voor een kassa, begin ik vaak een praatje met de persoon voor of achter me. En ik praat graag met de ouders bij school, wanneer ik mijn kinderen ophaal.

Hoe anders is het leven nu! In plaats van elke ochtend wakker te worden met een gevoel van zwaarte en me af te vragen hoe ik door elke spreeksituatie heen kom, word ik nu wakker en kijk ik ernaar uit om zoveel mogelijk van het praten te genieten. Eindelijk kan ik andere mensen mijn ware kleuren laten zien!

© Hazel Percy, januari 2006 E-mail: hazelpercy@talktalk.net

VRIENDSCHAP SLUITEN MET MIJN MONSTER WAS DE SLEUTEL TOT HERSTEL

door Anna Margolina

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

HET BEGIN

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

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

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

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

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

Ook al bleef ik na elke behandelingskuur terugvallen, na verloop van tijd verbeterde mijn spraak geleidelijk. Dus toen ik opgroeide, was ik min of meer in staat mijn ideeën over te brengen. Ik had nog steeds mijn angsten, en ik stotterde nog steeds hevig, en ik ondervond

nog steeds lange blokkades, vooral als ik nerveus of onzeker was, maar ik leerde hiermee leven.

OUDE STRIJD EN NIEUWE HOOP

In 2001 kwamen mijn man en ik naar de VS. En hier, in een paar maanden tijd, verslechterde mijn spreekvaardigheid zodanig dat ik zelfs geen twee woorden kon zeggen zonder zware blokkering. De reden was dat ik sinds mijn jeugd ervan overtuigd was dat duidelijke en grammaticaal correcte spraak een teken is van hogere intelligentie en ontwikkeling. Dit was een gegeven. Maar nu sprak ik met een zwaar Russisch accent en was me er pijnlijk van bewust. Ik wist dat mijn spraak onduidelijk en niet meer correct was, in die mate dat mensen amper begrepen wat ik zei. Mijn spraak was vooral anders en daarom onaanvaardbaar. Dit leidde tot meer blokkering en meer blokkering maakte mijn spraak nog moeilijker om te verstaan, wat nog meer stress gaf en het probleem bestendigde. Dit proces was zo schadelijk voor mijn zelfrespect dat al mijn zelfvertrouwen samen met mijn fragiele vloeiendheid verdween.

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

VRIJWILLIG STOTTEREN

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

Op een dag vroeg mijn logopedist of ik opzettelijk kon stotteren. Dit was absoluut iets nieuws, en voor mij klonk het heel bizar. Op een dag toen ik gevangen zat in de ergste en langdurigste blokkade, besloot ik het eens te proberen. Tot mijn verbazing, onmiddellijk nadat ik mijn spieren opzettelijk had aangespannen, werd de blokkering vrijgegeven en kwam de rest bijna vloeiend naar buiten. Dit maakte me zo nieuwsgierig dat ik besloot meer over deze techniek te leren en begon alle beschikbare informatie over vrijwillig stotteren te verzamelen. In de loop van deze zoektocht kwam ik een heel bijzonder boek tegen: *Redefining Stuttering*, geschreven door John Harrison.

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

DE STOTTER HEXAGON

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TOASTMASTERS – EEN WAARDEVOLLE BRON

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

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

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

Als ik tijdens een presentatie een spraakblokkade ervoer, probeerde ik me te herinneren er niet doorheen te duwen (zoals mijn gebruikelijke manier om met blokkeringen om te gaan). In plaats daarvan ging ik het opzettelijk verlengen, alsof ik tegen mijn stotteren zei: "Kom op, maatje, laten we eens kijken wie het eerst opgeeft." Deze "vrijwillige stottertechniek" heeft een verbazingwekkend effect veroorzaakt door het verminderen van spanning en, het belangrijkste, emotionele bevrijding. Na een leven vol vergeefse pogingen om niet op te vallen en aanvaard te worden, gaf ik mezelf de oprechte toestemming om anders te zijn. Het voelde zo goed.

VOORUITGANG BOEKEN

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

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

TERUG NAAR DE WORTELS

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

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

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

Het was een openbaring.

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

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

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

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

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

ONDERZOEKEN NAAR HERSTEL

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

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

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

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

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

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

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

IS HET PERMANENT?

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

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

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

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

Mijn stotter-mindset is weg.

Mijn angsten en twijfel aan mezelf zijn weg.

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

Ik zal dit nooit vergeten.

HAAL DE ANGST UIT DE SPRAAK

(MIDDELS HARRISON'S HEXAGON)

door Ruth Mead

"Huil niet. Wees niet verontwaardigd. Begrijp het." Spinoza

De drijfveer van mijn leven was de drang om te begrijpen. De behoefte aan verder onderzoek heeft me altijd achtervolgd en niets frustreerde mij evenzeer als in het ongewisse te zijn over iets dat ik niet alleen wilde, maar ook moest begrijpen.

Het feit dat stotteren al jaren een compleet mysterie was, is waarom het zo zwaar voor me was. Stotteren was alsof een of andere oen achter me aan rende met een honkbalknuppel en me met al zijn kracht op mijn achterhoofd sloeg. Elke keer dat het gebeurde, was ik net zo verward en verrast als de vorige keer. Waar was de logica? Was dit een grapje? Hoe gek was dit? Het was gewoon niet logisch voor mij.

Het was een lange reis van 'verbijstering' naar 'begrip'. Ik was al vele jaren gestopt met stotteren voordat de zaken duidelijker begonnen te worden. Maar wat had ik verwacht? Begrip is altijd achteraf. Het feit dat ik vloeiend werd voordat ik begreep wat er achter mijn stotteren zat, heeft me geleerd dat begrip niet noodzakelijkerwijs aan vloeiendheid voorafgaat; evenmin veroorzaakt begrip vloeiendheid.

Mijn begrip kwam tot stand door eerst stotteren te hebben ervaren en vervolgens het niet-stotteren, te observeren, en dan een boek te vinden met de naam Redefining Stuttering van John Harrison, dat de ervaringen en elementen benoemd ... mij hielp om alle verschillende onderdelen van mijn reis als een onderling gerelateerd geheel te zien.

HOLDING BACK

Een van de eerste dingen die Harrison vanaf het begin voorstelde, dat verschil maakte in hoe ik stotteren zag, was "stotteren" te vervangen door "holding back" wanneer ik sprak over stotteren. Dit was nuttig om te zien wat er werkelijk aan de hand was. 'Holding back' impliceerde dat er een doel was voor de blokkeringen die ik had ervaren. Het impliceerde ook persoonlijke verantwoordelijkheid, iets wat ik doe. Ik was al in het proces het stotteren op een andere manier te begrijpen dan mijn aanvankelijke kijk dat blokkeringen kwamen door de knuppel van de bullebak, waarover ik geen controle had.

DE ONDERLINGE VERBONDENHEID VAN ALLE DINGEN

John Harrison schreef: "Stotteren is het product van een constellatie van problemen, waaronder het moeilijk vinden jezelf laten gelden, een verward zelfbeeld, een terughoudendheid om uit te drukken wat je voelt, zwakke spraakmechanica, enzovoort. '

Er waren een paar dingen die ik begreep over de onderlinge verbondenheid van dingen (hoewel ik nog steeds de link niet kon leggen wat betreft het leven in het algemeen tot stotteren). Ik was me bewust van hoe alles in andere gebieden van mijn leven andere gebieden beïnvloedde. Uiteindelijk begreep ik dat bijna alles wat er in mijn leven gebeurde mijn stotteren op de een of andere manier had beïnvloed.

Als ik een gesprek had met een persoon, het type persoon dat pluisjes van mijn schouders plukte en ingebeelde roos van mijn kraag wegveegde, stotterde ik meer.

Als ik aan stotteren dacht of erdoor geobsedeerd raakte, zelfs als ik gewoon probeerde mijn spraak te verbeteren, stotterde ik meer. Als ik te druk was om te denken, stotterde ik minder. Wanneer ik met vrienden was, stotterde ik minder.

Als ik met het tik-tak van een metronoom praatte en vervolgens de techniek in de klas probeerde toe te passen, raakte de nieuwe manier van praten in een vuistgevecht met mijn natuurlijke geest ("Wat probeer je te doen? Iedereen bewijzen dat je een robot bent? Nou ... zo klink je wel ... als een stomme robot. Ga terug naar stotteren. Dat klinkt een stuk beter dan dit."). En toen had ik twee dingen in mijn hoofd vechtend als twee varkens in een jutezak, en ik stotterde meer.

Mijn emoties beïnvloedden mijn stotteren. Het gevoel van inferieur zijn beïnvloedde mijn stotteren. In gezelschap van kritische mensen zijn beïnvloedde mijn stotteren. Proberen mijzelf te helen beïnvloedde mijn stotteren. Geobsedeerd zijn door mijn stotteren maakte het stotteren oneindig erger. Dus alles beïnvloedde mijn stotteren.

Succes hebben in iets beïnvloedde mijn gevoelens en dit betekende in het algemeen dat ik minder stotterde. Dit begrip van de constante interactie van alle factoren in mijn leven begon op een ongebruikelijke manier, door een schijnbaar dwaze gebeurtenis die enorm belangrijke inzichten opleverde in wat er met mijn spraak gebeurde. Toen deze gebeurtenis plaatsvond, schreef ik dagelijks pagina's vol met 'free-writing', dus schreef ik over deze gebeurtenis (zoals ik met bijna alles deed in die tijd wat er in mijn leven gebeurde).

GROTE RODE VLEKKEN

Ik ging met een paar vriendinnen naar een "Make-up feestje" waar ze make-overs deden met een bekend schoonheidsproduct. Toen ze om vrijwilligers vroegen, schoot mijn hand omhoog, omdat ik wilde zien wat deze veelbelovende make-up voor mijn huid kon doen. Dus hey, dat is geweldig ... er stonden 10 stoelen op een rij en ik nam plaats. Ik was benieuwd naar de resultaten van dit product waarmee overal in Dallas werd geadverteerd.

Ten eerste vertelde de dame die de presentatie deed ons over de verbazingwekkende eigenschappen van de make-up, en verzekerde ons dat deze onze huid "glad, gepolijst en soepel" zou maken. Op dit punt kreeg ik mijn bedenkingen ... "hier klopt iets niet" ... en het beeld van een leren zadel dat in de schuur van een familielid hing, flitste door mijn hoofd.

Ik keek terwijl mijn vriendinnen werden behandeld en ik was echt onder de indruk. Eindelijk was het mijn beurt. De dame die het product vertegenwoordigde bracht de make-up aan op mijn gezicht en mijn huid zag er romig uit en kreeg een mooie stralende gloed.

De dame was verrukt. Toen ze verder ging met het maken van de resterende make-overs, keek ik met mijn vriendinnen toe, we waren allemaal onder de indruk van de enorme verbetering die dit product leek te maken. Ik ging naar de keuken, pakte de koffiepot en schonk koffie voor iedereen in toen ik hoorde roepen: "Kijk! Kijk naar je gezicht!" Ik rende naar de badkamer en was geschokt ... het beeld in de spiegel was schokkend. In tegenstelling tot de anderen reageerde ik op het product, er kwamen grote rode vlekken op mijn gezicht.

Op dat moment herinnerde ik mij mijn ongemakkelijkheid bij de woorden die de dame had gebruikt, "glad, gepolijst en soepel", die mijn brein automatisch verbond met producten die werden gebruikt voor leren zadels. Ik bombardeerde de verkoopster onmiddellijk met vragen over de ingrediënten, enz. Ze opende haar aktetas en haalde er de omschrijving uit; geschreven door de ontwerper van de huidproducten en las het hardop voor aan ons allemaal.

Ik ging naar huis van het feest en schreef: *"Het is vreemd dat iemands wereldbeeld een formule kan produceren, de formule wordt een product en het product kan eindigen als grote rode vlekken op mijn gezicht."* Het was verbazingwekkend voor mij hoe alles onderling met elkaar verbonden was.

Dit beeld van de huid als: "iets dat zacht en soepel moet worden gehouden", werd uitgedragen door een product uit te vinden met ingrediënten die zogenaamd zouden moeten polijsten, glanzen, verzachten en de huid zouden beschermen. Deze manier van kijken naar de huid en 'hoe dit te bereiken', werd samengebracht in een tastbaar product. Het product dat op mijn gezicht werd aangebracht, veroorzaakte zowel emotionele (ieeh!) als fysiologische veranderingen (grote rode vlekken). Hoe eenvoudig het nu ook mag klinken, deze onderlinge verbondenheid was mij destijds niet helemaal duidelijk.

BEHANDELING VAN HET SYMPTOOM

Een overeenkomst tussen stotteren en de grote rode vlekken was dat, net zoals de arts alleen het symptoom (mijn grote rode vlekken) behandelde door me een klein tubetje crème te geven dat niet werkte, ik jarenlang alleen met de symptomen bezig was geweest die ik ervoer als ik sprak: ernstige blokkeringen en 'holding back'. Ik begon op dat moment te begrijpen dat stotteren slechts het zichtbare symptoom is van iets diepers (zoals mijn grote rode vlekken), maar ik keek niet naar de complexiteit van wat dit zou kunnen zijn. Net zoals de arts de symptomen heeft behandeld en zich er waarschijnlijk nooit meer over heeft verwonderd, had ik dus alleen te maken met mijn blokkeringen en 'holding back', zonder naar het hele verhaal rond deze blokkering te kijken.

Ik ben oud genoeg om Abraham Maslow te herinneren en al het "grootse" van de zelfactualiserende beweging en ik realiseerde me dat Maslow gelijk had ... als je naar het 'startpunt' wilt, het 'nulpunt' voor wat lijkt op geïsoleerde problemen, kijk dan naar je wereldbeeld ... zoals jij naar de wereld kijkt. De leringen van Abraham Maslow hebben het voor mij mogelijk gemaakt om naar iets ogenschijnlijk geïsoleerds als gezichtscrème te kijken en doen beseffen dat als je terug en terug en terug gaat, je bij het wereldbeeld van de maker komt. Als dat verkeerd is, zal het product niet werken op lange termijn of zelfs schadelijk zijn. Dit deel leek me heel duidelijk.

Toen Maslow over wereldbeeld sprak, doelde hij niet op de manier waarop ik naar mezelf of mijn eigen persoonlijkheid keek, maar hoe ik naar de wereld *keek*. Hij gelooft dat wij degenen zijn die naar de wereld *kijken*; we zijn niet het object van *het kijken*. Dus toen hij "wereldbeeld" zei doelde hij niet op zelfrespect of zelfvertrouwen (hoe belangrijk die factoren ook zijn). Hij had het erover hoe realistisch we naar de wereld kijken.

Dus droeg ik dit, voor de eerste keer, over op mijn begrip van stotteren. Was het mogelijk dat mijn wereldbeeld ten grondslag lag van mijn stotteren? Was stotteren mogelijk een bijproduct van een complex interactief systeem, net zoals asfalt een bijproduct is van olieraffinage hier in Texas? Als 'holding back' een bijproduct was van een ander conflict in mijn leven, dan was proberen om het stotteren onder controle te krijgen net zoiets als proberen de grote rode vlekken onder controle te krijgen.

KIJK NAAR DE NATUUR

De natuur is als een rivier. Deze rivier stroomt door mij heen. Spraak maakt deel uit van deze spontaan stromende rivier. Deze rivier is een deel van mij (mijn spontane, originele, stromende onbewuste/onderbewuste intelligentie) en stroomt op het pad van de minste weerstand. Er is nog een ander deel van mij dat ik aanduid als: 'weerstand tegen die stroom'. We noemen dit "de bewuste geest of bewuste intentie of wil of bewuste gedachten/overtuigingen/verbeelding."

De reden dat de geest in strijd is met de natuur is vanwege iets dat we 'overerfde geconditioneerde reacties' noemen. Deze mentale conditionering is als het remsysteem van een auto. Het heeft een weerstand tegen natuurlijke, luchtige spontaniteit omdat het intellect neerkijkt op alles wat puur of natuurlijk is. We erven allemaal deze mentale conditionering en

geven deze door van generatie op generatie totdat we ons afwenden van onze grote intelligentie, onze overtuigingen, waarden en attitudes.

Wanneer ik stotterde, werd dit conflict tussen stroom en weerstand tegen die stroom overduidelijk. Ik denk aan stroom als een rivier en het verzet als de dam die wij zelf bouwen over de rivier, de stroom tegenhoudend. Wat louter begon als kijken naar hoe spraak wordt geproduceerd ("Spraak wordt vervaardigd door mijn bewuste geest") leidde dit me naar wat leek "logische" overtuigingen: "Wanneer spraak wordt geproduceerd door bewuste intentie, moet ik nadenken over elk woord dat ik zeg, elke ademhaling die ik neem, en plan ik ook wat ik ga zeggen en hoe ik het ga zeggen."

Die overtuigingen brachten op hun beurt weer bepaalde gedragingen voort (hoe meer ik aan spraak dacht, hoe meer ik stotterde). En hoe meer ik stotterde hoe meer het mijn emoties beïnvloedde: hulpeloos, verwoed, en "machteloos", ("Machteloos" was Dr. Wendell Johnson's omschrijving dat heel goed overeenkwam met mijn gevoelens).

Naarmate mijn emoties opgesloten raakten in de angst-modus, beïnvloedde dit ook mijn gevoelens over mezelf en dit beïnvloedde mijn persoonlijkheid (wanneer ik meer en meer gefixeerd raakte op bewuste intentie ... constant bewust willen spreken). Niets doodt meer de persoonlijkheid dan gecontroleerd worden door de eigen kritische censuurgeest. En natuurlijk werken spontaniteit en bewuste inspanning tegengesteld: hoe meer moeite het kostte om te spreken, hoe minder spontaan ik werd.

Met andere woorden, toen mijn geest controle uitoefende over wat bedoeld was als "spontane spraak", verstoorde ik uiteindelijk het spreekproces en deze verstoring maakte me bang voor de komende spreeksituaties. De poging om spraak bewust te controleren was de primaire boosdoener, omdat controle de vloeiende spontane spraak verstoort.

EMOTIE: DE KIP OF HET EI

Op een bepaald moment was de vraag: "wat kwam eerst, het stotteren of de emotie?" Of "wat komt eerst, een aanhoudende angst voor één of meer onbekende sociale situaties ... of stotteren?"

Het deed er niet toe wat het eerst was. Ik wist alleen dat er een verband was tussen stotteren en angst ... zowel angst om te spreken als angst voor sociale situaties waarin ik zou moeten spreken. Maar er was nog iets anders dat ik van Maslow heb geleerd: namelijk dat angst een reactie is. Gevoelens zijn reacties: soms reacties op gebeurtenissen, soms op gedrag, soms op overtuigingen, waarden of attitudes. Ik kan je alleen maar zeggen dat ik ooit vreselijk stotterde en nu doe ik het niet meer ... en samen met het stotteren ging de angst weg.

Ik wist dat net zoals mijn emoties in het make-up incident reacties waren op de grote rode vlekken (leeh! Lelijk! Afschuwelijk!), dit was wat er gebeurde toen ik stotterde ... angst en hulpeloosheid was een reactie op iets en dat iets was het gedrag dat we stotteren noemen. Stotteren ging altijd vooraf aan mijn angst voor stotteren en mijn wereldbeeld ging altijd vooraf aan mijn stotteren, maar die elementen leken ook van invloed te zijn op al het andere in mijn leven. Dit leidde mij naar te geloven dat als het stotteren wegging (ongeacht de oorzaak van stotteren), ook de angst voor stotteren weg zou gaan (dit bleek waar te zijn).

Maar ik kon het stotteren niet dwingen te gaan. Mijn geest was daar niet toe in staat. Ik moest begrijpen hoe blokkering gerelateerd was aan al het andere dat gaande was. Was het mogelijk dat het 'holding back' een bijproduct was van mijn overtuigingen van wat ik moest doen om het spreken te verbeteren? Was 'holding back' een bijproduct van mijn wil om een activiteit over te nemen die zowel spontaan als automatisch moest zijn?

Omstreeks deze tijd hoorde ik Krishnamurti spreken. Hij zei zoiets als: Is het mogelijk voor jou om op dit moment van je angst af te komen? Niet om het te ontkennen of het te weerstaan of erover te liegen of te doen alsof je niet bang bent? Onze taak vanavond is om van angst af te komen, en als we het niet kunnen, is onze ontmoeting waardeloos. Vervolgens bracht hij alles in verband met angst en dat angst niet bestaat zonder het denken en om het denken te begrijpen, moet je het denken van de waarneming scheiden. Dus angst was verbonden met al het andere.

VERLAMMING DOOR ANALYSE

Mijn blokkering was als verlamming: verlamming door analyse. Toen ik probeerde te analyseren wat er gebeurde wanneer ik sprak, blokkeerde ik. Toen ik probeerde mijn spraak te repareren, blokkeerde ik. Toen spraak door mij werd gezien als een 'optreden', hield ik het tegen. (Ik was me er niet van bewust dat ik het spreken als een 'optreden' zag, ik deed alsof spraak een 'optreden' was.)

Ik vond iets anders dat zich bemoeide met mijn stotteren: wanneer de relatie tussen mijn intuïtieve spontane expressieve Big Me en mijn verstandelijk oordelende Little Me uit de pas liep, blokkeerde ik sterker. Wanneer ik sprak en plotseling mijn verstand het "overnam" en kritiek uitte op wat ik zei, verloor ik mijn enthousiasme over wat ik zei. Dit bracht me ertoe te geloven dat mijn spontane stroom afnam naarmate mijn resistente intellect toenam. Hoe past dit allemaal in elkaar?

Ik wist het niet, maar ik was van plan er achter te komen.

VERBIND, VERBIND, VERBIND

R. Buckminster Fuller placht te zeggen: "Het denken isoleert gebeurtenissen en het begrijpen verbindt ze." Begrip is de structuur, zo verklaarde hij, want het betekent het constateren van de relatie tussen gebeurtenissen.

Op een dag schreef ik een aantal dingen die ik had opgemerkt over hoe sommige elementen van spreken met andere elementen te maken hebben. Ik had geleerd dat ik het stotteren kon 'repareren' door bepaalde technieken van de bewuste geest, dus ik ging er op de een of andere manier vanuit dat spraak een product is van mijn bewuste geest. Bepaalde overtuigingen over spraak volgden logischerwijs: ik moet nadenken over spreken. Ik moet Herculische inspanningen verrichten om correct te ademen, mijn woorden te plannen, te oefenen. Ik moet tegengehouden worden totdat mijn censor had ingestemd met wat ik wilde zeggen. Spreken was moeilijk, maar ik had de hoop gevestigd op: hoe harder ik probeer, hoe beter ik dacht te spreken.

Het gevolg daarop was: ik probeerde, duwde, dwong woorden door dichtgeknepen spieren. Ik bevroor. Er kwamen geen woorden uit, hoe hard ik ook duwde.

Ik was beschaamd door deze 'bevrozing'. Ik was woest, verward. Er gebeurde van alles in mijn lichaam: mijn hart bonsde, mijn gezicht was verhit, ik had de drang om weg te rennen. Mijn lichaam reageerde door 'holding back', want wat ik ook zei, mijn innerlijke criticus zou het verwerpen.

Ik blijf dit gedrag herhalen, stotteren, bevroren, schaamte. Mijn bewuste geest probeert steeds harder en harder de blokkeringen te doorbreken die het zelf creëerde. Mijn bewuste intentie (wil) was diep geworteld. Er heerste verwarring. Ik was teleurgesteld: ik geloofde dat mijn bewuste wil deze taak kon volbrengen en toch faalde het elke keer.

HET EFFECT VAN DENKEN OP MIJN SPRAAK

Als je ooit in een auto met een versnellingspook hebt gereden, weet je nog hoe alles vloeiend verliep en als je de top van een steile heuvel op moest met een stel auto's achter je en je dan zou beseffen "wauw, wat ben ik aan het doen" en je zou verwoed gaan denken en plannen wat je moest doen en het denken bracht de synchronisatie die gaande was in de war? Dat is eigenlijk wat er gebeurde wanneer ik sprak.

Er zijn mensen die zeggen: "Je denkt er te veel over na, dus moeten we oefenen om niet na te denken over elke beweging." Natuurlijk weet je dat dit dwaas is, want hoe meer je denkt over niet denken, hoe meer je denkt. "Niet nadenken als je spreekt" betekent dat bewuste controle er geen deel van uitmaakt. Wanneer je gesynchroniseerd bent, reageert je lichaam instinctief, zonder nadenken, op de influisteringen van deze subliminale verborgen intelligentie.

HARRISON'S HEXAGON

Ik had veel mistige ideeën over stotteren die ik had opgedaan door zorgvuldige observatie van mijn eigen stotteren en andere PDS in München. Ik had ook vele jaren van logopedie doorstaan, zowel in de VS als in Duitsland.

Ik had vele uren besteed aan vrij-schrijven en na een paar maanden van schrijven als een 'rivier' (zo omschrijf ik mijn spontane stroom), ging mijn stotteren weg. Ten slotte wilde ik begrijpen hoe dat was gekomen.

Ik ontdekte het boek van John Harrison Redefining Stuttering. In dit boek maakte Harrison duidelijk dat stotteren niet wordt veroorzaakt door één ding, maar door meerdere met elkaar verweven invloeden. Om zijn theorie te verklaren, construeerde hij een zeshoek, elk van de zes zijden gaf hij een term of een label.

Deze zes termen, één voor elke zijde van de zeshoek, waren:

Perceptie

Overtuigingen

Gedrag

Emotie

Lichamelijk respons

Intentie

Toen ik dit deel van het boek bereikte, flitste er een grote rode "Attentie!" op in mijn gedachten en ik was vol aandacht.

EEN HELEN KELLER MOMENT

Herinner je je het verhaal van de blinde Helen Keller toen haar leraar water over haar handen goot terwijl ze Helen hielp het woord water met haar mond te vormen? Ze deed dit keer op keer en probeerde op heldhaftige wijze de realiteit van het water te verbinden met het woord "water"? En herinner je hoe die eenvoudige verbinding het grote keerpunt voor haar werd? Harrison's Hexagon was een soortgelijke openbaring voor mij. Alle dingen die ik in mijn eigen ervaring had waargenomen, hadden opeens namen en de namen klopten.

Het is vermeldenswaard dat Harrison geen zes technieken of zes theorieën opsomde. Hij benoemde zes elementen waarmee ik goed bekend was. De onderlinge verbanden die ik had opgemerkt begonnen nu logisch te worden, eenvoudig omdat Harrison die elementen kon benoemen. Wauw, ik bleef maar denken, dit is nu bekend landschap. Mistige omtrekken

begonnen te veranderen in herkenbaar terrein. Oh kijk! Nu ben ik op bekend terrein ... nu vind ik mijn weg erin. Het voelde als thuis.

Wat ik benoemde als "visie" of "wereldbeeld" of "zoals ik naar de dingen kijk" was vergelijkbaar met wat Harrison "Perception" noemde.

Mijn logica nam clusters van gedachten en maakte overtuigingen daarvan, die probeerden de dingen uit te leggen. Veel van deze verklaringen waren verkeerd. Ik creëerde bepaalde manieren waarop mijn wil de mechanische aspecten van mijn spraak kon verbeteren en deze ideeën waren vergelijkbaar met die van Harrison: "overtuigingen."

Toen ik deze overtuigingen in daden omzette (mij inspande om goed te ademen, mijn woorden te plannen en mijn spraak oefende) en deze bewuste inspanning resulteerde in aarzelen, blokkeren en 'holding back', had Harrison misschien het woord 'gedrag' gebruikt.

Toen ik met schaamte op dit gedrag reageerde, of wanneer mijn schrijven emotionele residu opruimde en bevroren energie 'ontblokte', paste zijn woord 'emotie' in de begroting.

Wanneer mijn intentie vloeiend spreken was, maar faalde of wanneer mijn energie zich splitste tussen het volgen van mijn natuurlijke neigingen of het volgen van bewuste intenties, zou hij het woord "intentie" gebruikt kunnen hebben.

En wanneer mijn hart raasde en mijn gezicht rood kleurde als reactie op gedrag of emotie, Harrison's term hiervoor was misschien "lichamelijke reactie."

Ik kon zien hoe mijn emoties vervolgens mijn gedrag beïnvloedden en hoe mijn fysiologische reacties mijn intentie beïnvloedden, evenals hoe mijn overtuigingen mijn gedrag beïnvloedden en mijn gedrag mijn emoties beïnvloedt ... alle elementen die dynamische interactie in stand houden en elkaar versterken. Toen mijn gevoel over mezelf verbeterde, verbeterde mijn stotteren. Toen mijn overtuigingen veranderden, veranderde mijn gedrag. Intuïtie bracht me in contact met mijn diepste gevoelens en percepties. Alles hing af van al het andere.

DE NEGATIEVE GEVOLGEN VAN DENKEN

Jaren voordat ik van de Hexagon hoorde toen ik erger dan ooit stotterde, was ik erg betrokken bij een beweging die 'Positief denken' werd genoemd. Ik was er echt in geïnteresseerd. Mensen koppelen positief denken soms aan 'new-age', de wet van aantrekkingskracht. In die tijd was positief denken een grote rage. Ik kon geen verband zien met mijn verslechterende spraak en in de nieuwe 'positieve' manier van denken.

De volgende keer toen ik naar huis ging om mijn ouders te zien, vertelde ik mijn vader over 'positief denken'. Mijn vader, die depressieve mensen coacht, zette zijn vraagtekens bij het hele idee van positief denken, hij herinnerde me eraan dat niet één zwaar depressieve persoon naar hem kwam zonder een kopie van "The Power of Positive Thinking" ofwel stevig onder zijn arm geklemd of op het puntje van zijn tong lag. Mijn vader sprak zelfs spottend over de auteur van het boek, verwijzend naar Norman Vincent Peale als "*Normy Vincent Peale*."

Ik vertelde mijn vader dat ik boven alles positief wilde zijn. Hij zei: "Nou, veel geluk. Het gevaar is dat je al snel alles wat je ziet en alles wat je zegt zult afzwakken en dat je uit het oog zult verliezen wat waar is en echt."

En ik zei tegen mijn waardige intelligente vader: "Wees niet zo negatief. Er is niet zoiets als 'het werkt niet'. Het betekent alleen maar dat 'het niet voor *jou* werkt'."

Mijn vader herinnerde me eraan: "Als het niet werkt, werkt het niet. Punt uit. Als *jij* niet kunt zwemmen als je de rand van het zwembad vasthoudt, betekent dit dat *Junior Lindberg* niet kan zwemmen als hij zich vasthoudt aan de rand van het zwembad."

Mijn vader stelde het positieve denken gelijk aan “fluitend het kerkhof passeren.” ‘Toen ik zei “ik wil geen negatieve dingen horen,” verzekerde hij me dat als ik de realiteit als negatief bestempelde, ik mijn intuïtie zou moeten opgeven. Toen ik vroeg waarom, antwoordde hij (me herinnerend aan intuïties die me meer dan eens voor gevaar hadden behoed), dat intuïtie, vooral intuïtieve waarschuwingen, vaak “negatief zijn”. Hij vertelde me dat positief denken nog steeds denken is en “positief” is gewoon een label. Hij zei: “Het is niet aan jou om de werkelijkheid als positief of negatief te beoordelen. De vraag die je *kunt* beantwoorden is: ‘is dit waar?’”

Toen ik mijn vader vroeg hoe ik kan weten of iets waar was of niet, antwoordde hij (als Pragmaticus): “Werkt het? Dat is de manier om erachter te komen. Als het waar is dat je kunt zwemmen terwijl je nog steeds aan de rand van het zwembad hangt, dan zal het werken (je zult in staat zijn om te zwemmen terwijl je je nog steeds aan de rand van het zwembad vasthoudt.)”

Hij vervolgde: “En jij weet hoe obsessief denken *altijd* de stroom van dingen saboteert.” (Hij wist hoe goed ik me *dat* realiseerde.) “Nou, dat is gewoon niet ‘zo nu en dan’. Dat is *altijd*.” Hij wou het me niet inwrijven ... het feit dat obsessief denken over spraak mijn stotteren altijd verergerde (een feit dat ik hem vele malen had uitgelegd), omdat hij nogal voorzichtig was nooit het onderwerp stotteren naar voren te brengen, tenzij ik erover begon.

Een opmerking van mijn vader ging over zijn favoriete onderwerp: *waarheid*: “Als je ooit een probleem wilt oplossen, is het belangrijk om jezelf te rapporteren *wat er werkelijk gaande is* op dat moment en niet selectief kiest wat je rapporteert aan jezelf.” Hij vertelde me dat mijn onbevooroordeelde waarneming van de realiteit absoluut noodzakelijke input was als ik ooit hoopte mijn weg te vinden door de moeilijkheden waarmee ik geconfronteerd werd.

HET EFFECT VAN OVERTUIGINGEN OP ‘HOLDING BACK’

De mening van mijn vader was dat de censuur die ik in de meeste relaties had ervaren, zelfcensuur was geworden en dit was absoluut van invloed op mijn spontaniteit en de oorzaak van mijn ‘holding back’. Mijn ouders zagen allebei dat het stotteren zijn tol eiste. Ik begon een gesprek vol energie en enthousiasme en binnen een paar seconden of minuten stopte ik halverwege de zin en nam de moeite niet meer om mijn zinnen af te maken. Mijn vrienden herhaalden vele malen: “Maak je zin af. Wat wil je zeggen?”

Zelfs toen ik *schreef* over wat er met mijn spraak aan de hand was, stopten mijn zinnen midden in de stroom. Sinds ik dit ‘holding back’ zwart op wit heb, ben je misschien geïnteresseerd in het conflict dat er in die tijd in mij speelde. Hier zijn enkele van de notities die ik heb opgeschreven na de “grote rode vlekken” gebeurtenis:

“Wauw! Wie doet er bij zijn volle verstand agressieve chemicaliën in gezichtscreme? Die vrouw moet gek zijn!”

“Nee, wees niet zo hard. Ze is eigenlijk een heel aardige dame. Mensen hebben veel respect voor haar.”

“Wat heeft ‘aardig zijn’ met wat dan ook te maken? Dit spul was bedoeld voor dood leer.”

“Nou, je merkt dat de andere meisjes niet reageerden met rode vlekken.”

“Wat moet dat betekenen?”

“Gewoon: we hebben allemaal recht op onze eigen mening.”

“We hebben misschien recht op onze eigen mening. We hebben *geen* recht op onze eigen *feiten*.” “Daar ga je weer. Wie ben jij om te zeggen dat ze ongelijk heeft? Stop met zo negatief te zijn. Stop met het beoordelen van mensen.”

“Weet je wat ik wens? Ik wou dat je aan mijn zijde zou staan. Je zegt me altijd om niet te oordelen ... maar je veroordeelt mij omdat ik oordeelde. Ik wil dat je naar me luistert zonder me voortdurend te bekritisieren ... Ik wil dat je aan mijn zijde staat. Ik word zo moe van” En toen, halverwege de zin, brak het schrijven af.

En opnieuw ondervond ik de effecten van de censor op mijn eigen ‘holding back’ (hoe het ook zij de ‘holding back’ deed zich voor in spreken en schrijven).

POLITIONELE PERCEPTIES

Toen mijn ouders het hadden over zelfcensuur, ging er een belletje rinkelen. Gedurende een aantal jaren (dezelfde jaren dat mijn stotteren volledig het hoogtepunt had bereikt) lette ik op mijn eigen percepties en reacties en oordeelde over wat ik zei of hoe ik naar dingen keek (is het niet enigszins verwonderlijk dat ik dit censuur ‘positief denken’ noemde?). En hoe meer ik mezelf censureerde, hoe meer ik blokkeerde, stotterde, sputterde, mezelf tegenhield.

Het was alsof mijn kritische geest zich verzette tegen mijn eigen intuïtieve weten en gezond verstand. Ik die er altijd op had gestaan “zeg het zoals je het vindt” kon het niet meer schelen wat ik vond. Ik wilde gewoon de noodzakelijke woorden eruit gooien en wegrennen van alles. Waar ik voor wegliep (zonder het te beseffen) was van de controle van mijn kolossale inferieure, bazige, bewuste geest.

Ik wist instinctief wat ik moest zeggen en hoe ik het moest zeggen zonder erover na te denken. Ik wist wat ik vond (begon krachtig en vol betekenis) maar mijn Censor zwakte alles af, veroordeelde me, intimideerde me en een gevoel van vermoedheid en aftakeling nam het over, vergezeld van het schuldgevoel dat ik geen recht had op een mening ... en als ik recht op een mening *had*, had ik zeker niet het recht om die mening te *uiten*.

Het was alsof mijn intellect midden in een zin een hand ophief (als een ‘klaar-over’ bij een oversteekplaats) en zei “Ho, stop, stap terug”, en dit weerhield me er helemaal van om definitieve uitspraken te doen.

PESKY OVERTUIGINGEN

Tegen de tijd dat ik het huis van mijn ouders verliet, was mijn verdediging ten aanzien van positief denken verdwenen. Sterker nog, ik vertelde hen dat een van de goedwillende positief denkende goeroes onopzettelijk mijn spraak had beïnvloed met haar overtuiging dat voordat we een mening gaven, we eerst goed zouden moeten nadenken over elk woord dat we gingen zeggen, door onze woorden door drie poorten te sturen. De drie poorten waren 1) Is het positief. 2) Is het nodig 3) is het vriendelijk? Tegen de tijd dat alles wat ik te zeggen had door alle drie de poorten waren, stotterde ik zo erg dat het er niet meer toe deed. Mijn moeder lachte nog steeds toen ik afscheid nam.

VAN STREEK RAKEN

John Harrison suggereerde in Redefining Stuttering dat mensen die stotteren het vaak moeilijk vinden om boos te worden. Dit was absoluut waar voor mij.

Ik had al op zeer jonge leeftijd last van mensen die boos op elkaar waren. Mijn moeder vertelde me dat toen ik ongeveer 4 jaar oud was, zij en mijn vader ruzie maakten en ik een stoel door de kamer schoof, die tussen mijn ouders in gooide, op de stoel ging staan, mijn moeders hand pakte samen met de hand van mijn vader, zonder een woord te zeggen. Dat beëindigde vrijwel altijd hun geruzie.

Het viel me een paar keer op dat ik geen zelfkennis had. Dit was toen ons een keer een vraag werd gesteld in een discussiegroep zodat we elkaar allemaal wat beter leerden kennen. Een van de vragen was "wat is je favoriete kleur?" Ik keek de kamer rond en dacht: "Is er iets mis met mij? Ik heb geen favorieten. Alle anderen in de kamer weten wat hij of zij leuk vindt, behalve ik. Ik hou van groen voor gras, maar ik zou het niet leuk vinden voor de hemel." Maar de man die naast me zat sprong op "Mijn favoriete kleur is blauw. Blauw is de enige kleur die ik leuk vind." Ik was de volgende en ik zei "groen" omdat dat het gemakkelijkste woord voor mij was om te zeggen zonder te stotteren, dus zat ik vast aan groen. Ik kreeg voortdurend groene linten en groene notitieboekjes en groene potloden overhandigd, want "dat is tenslotte je favoriete kleur."

Hoewel ik mijn favoriete kleur of favoriete film of favoriete van alles en nog wat niet kende, was ik in veel opzichten realistisch over mezelf. Toen ik werd gevraagd om de discussie te leiden, zei ik: "Nee, ik stotter." Degenen die mij vroegen, stonden met afschuw vervuld, mompelden "haal jezelf niet naar beneden" of "we merkten niet eens dat je stottert" (net alsof ik niet verondersteld werd om te weten of toe te geven dat ik stotterde). Mijn reactie was "ik ben redelijk slim en soms ben ik behoorlijk grappig en ik kan goed overweg met mensen. *Maar ik stotter nog steeds.*" Het was ongehoord voor iemand die stottert om toe te geven dat hij/zij stottert.

IS HET STOTTEREN EEN CONTROLE KWESTIE?

De eerste aanwijzing dat mijn blokkeringen en 'holding back' een controleprobleem was, deed zich voor toen ik 13 jaar oud was en een logopedist aan mijn moeder vroeg of iemand in onze familie controlerend was. Niemand sprak over "controle freaks" in die tijd en bovendien, het werd als een goede eigenschap beschouwd wanneer een persoon in het gezin de baas was over alle anderen. Het woord "georganiseerd" kwam vaak op, of zelfs "management". Maar nooit het woord "controle". Dus keek mijn moeder zwijgend naar mijn therapeut, haar grijze ogen keken over haar bril en antwoordde in haar altijd beleefde vriendelijkheid: "Nou, nee, lieve, ik geloof niet dat iemand in onze familie de baas is."

Later die avond hoorde ik mijn moeder tegen mijn vader vertellen wat er in de kliniek was gebeurd. Toen ze gekomen was bij: "Ik geloof niet dat iemand in onze familie de baas speelt", stopte mijn vader haar. "Heb je niet gehoord wat er vanochtend gebeurde voordat ze naar school ging?" vroeg hij. Nee, ze had het niet gehoord. Dus vertelde hij hoe ik die lentemorgen een wandeling voor schooltijd had gemaakt en toen een fractie van een seconde op de schommel van de veranda had gezeten toen hij mijn zus hoorde, ze zag hoe opgetogen ik was, schreeuwen "kijk! Ze is daar, buiten! Zittend op de schommel! Ze moet niet naar buiten gaan voor schooltijd."

Het kwam niet bij me op om me af te vragen waarom mijn zus een mening had over wat ik met mijn tijd deed. Mijn leven draaide om "leven en laten leven" en ik stond niet toe dat iemand mijn geluk zou bederven.

STOTTEREN WAS ALS EEN BOERKA

Ik heb veel PDS horen zeggen dat stotteren hen niet overdreven hinderde. Je kunt mijn naam van die lijst laten. Leven met stotteren was, voor mij, mijn leven leven van onder een boerka. Wat ga je doen als je overal een boerka moet dragen? Het zal alles wat je doet beheersen en beperken. Wat dacht je van een duik? Oh wacht, ik kan niet zwemmen met mijn boerka. Oké, wat dacht je van een wandeling op het strand ... Hé, geweldig ... oh wacht, wat heeft het voor zin om op het strand te gaan wandelen onder mijn boerka. Oké, waarom dan niet fietsen? Oh zeker! Ik hou ervan om op mijn fiets te rijden ... oh wacht, mijn boerka kan verstrikt raken in de ketting.

Alles, voor mij, werd beïnvloed door stotteren. Herinner je dat hilarische verhaal? Ik hou van dat verhaal. Oh wacht, ik kan dat beter niet vertellen. Ik kan vast komen te zitten op de clou.

Je vrienden hebben het over Elvis Presley en hoewel je ouders aan de overkant van de straat van Elvis woonden en je moeder elke dag met zijn hond liep ... nee, nee, beter om dat voor je te houden. Je zou tenminste twee minuten vast komen te zitten op het woord Elvis, terwijl iedereen opeens naar zijn schoenen keek. En er is niets dat je gemakkelijk kunt vervangen door het woord "Elvis". Je kunt niet zeggen "de snuiter met de blauwe suède schoenen" of iedereen moet plotseling zijn keel schrapen of naar de wc ... nu allemaal ...

Of wat te denken van dit ... wat dacht je van toen ze vorige week op het werk iets wilde reorganiseren en jij een briljant idee had, maar je mompelde dit zo zacht dat niemand je inzichtelijke diepgang hoorde behalve de man die naast je zat (om munt te slaan uit je diepgang), en vervolgens, schaamteloos jouw idee naar voren brengt, luid en duidelijk, alsof het zijn idee is. Oh wacht! Ik vergeet te vertellen!

Hij is niet langer bij ons ... hij werd vorige maand gepromoveerd tot het hogere management. Ik kende een man die twee jaar lang in het geheim een meisje aanbad, maar geen enkel woord uit zijn mond kon krijgen nadat hij "hh-hallo" gezegd had ... en dan ... die kerel daar zie je ... ja, dat is de man, die joviale malloot met zijn achterover gekamde haar": ... nou ja, net toen mijn vriend zover gekomen was om het meisje uit te durven nodigen na twee jaar, sneed Gladjanus hem af en vroeg haar mee uit naar "Phantom of the Opera" en toen mijn vriend erachter kwam, verliet hij snel het werk, scheurde naar huis, dook in bed, trok de dekens over zijn hoofd en lag urenlang te treuren.

Ik heb mijn hele leven beperkingen moeten verdragen. En als je het goed vindt, ga ik ervan uit dat misschien een van de belangrijkste redenen is dat ik zo ondraaglijk tolerant was, dit te maken had met de moeilijkheden die er op mijn pad kwamen die alle mensen tegenkomen die net zo ernstig stotteren als ik deed.

BESPOTTELIJKE TOLERANTIE

Tolerantie is niet altijd een wenselijke karaktertrek. Een voorbeeld van een overdaad aan tolerantie was een gebeurtenis die de burens zich herinneren (toen ik ongeveer 28 jaar oud was). Alle vier de kinderen waren klein. Op een avond besloot een vrouw die uit Oost-Duitsland naar ons stadje was verhuisd om me te bezoeken. We hadden het avondeten op en ik had een enorme schotel kaneelbroodjes gebakken (de meest zondige rijke soort vol met boter en kaneel met bruine suiker met karamelglazuur van een centimeter dik over de bovenkant gegoten) en ik had ze bovenop de oven gezet om af te koelen voor het ontbijt de volgende ochtend.

Dus deze dame, met de naam Charlotte, ging zitten en begon over haar leven te vertellen in haar "moederland" en hoe haar man stierf en zelfs over een ruzie die ze die dag met het schoolhoofd in de stad had. De directeur had haar laten weten dat haar dochter extreem rommelig en slordig was in haar huiswerk en het niet inleverde, waarop Charlotte antwoordde (vertelde ze mij): "Ik wil je laten weten dat Annie heel grondig is. Ze wast haar belangrijke plaatsen elke dag grondig voordat ze naar school gaat."

Dus ik wist waar ik mee te maken had al vroeg in de avond. Toen vertelde ze me over haar man die begraven lag op het kerkhof van de stad. "Ik zeg tegen mijn shil-dren: 'Shil-dren, zeg ik, het is goot. Helmut is dood. Nu weten we waar hij is.'" Een paar minuten later voegde ze eraan toe "Weet je, Rooooooot, er groeien geen bloemen met Helmut? Geen bloemen. Nee! En ik zeg ... ik zeg 'Charlotte, misschien groeien er geen bloemen sinds Helmut een *slechte* man is, niet?'" Om terug te komen op de connectie die ze maakte, bleef ze herhalen "er groeit geen gras ... slechte man ... slechte, slechte man."

Dus ik had geen illusies dat ik sprak met een redelijk persoon, maar daar zat ik en de uren tikten door: 20.00 uur, toen 21.00 uur, toen middernacht, toen 2 uur, toen 4. Toen ze net was gearriveerd en ik haar een kaneelbroodje aanbood had ze dat geweigerd. Maar al snel vroeg ze om een bord en schoof er 3 broodjes op, vroeg om een vork en ging aan de slag. Tegen vier uur 's morgens had ze alle kaneelbroodjes achterovergeslagen, en ik zat daar nog steeds, kijkend naar wat er gebeurde, stelde niet voor dat het misschien beter was als ze naar huis ging, omdat ik de kinderen naar school moest brengen over een paar uur. Het kwam zelfs niet bij me op dat ze een controlefreak was, die mijn energie, tijd en voedsel gebruikte. Eindelijk zei ik "laat me je naar huis rijden" en ze zei "nou, het is bijna ochtend. Ik kan gewoon blijven en ontbijten met je familie." Maar ik ging naar beneden naar de garage, credit voor mij, en haalde de auto eruit en bracht haar naar huis.

Een buurman zag me rond 5 uur 's ochtends rijden met Charlotte naast me, dus zodra de kinderen naar school waren, wilden mijn burens het verhaal horen. Maar toen ik ze het vertelde, lachten ze niet. Ze zagen de humor er helemaal niet van in. Ze zeiden dingen als: "Wat is er mis met je, meid?" En "iemand bij zijn volle verstand zou zo kwaad als een horzel worden op die dame."

Of "wat is er in vredesnaam met je verstand gebeurd?"

Ik heb van die ervaring en vele anderen geleerd dat het ok is om Harold Snodgrass om 8 uur 's avonds te vragen naar huis te gaan. Dat was een stap in de goede richting.

EMOTIES ONDERDRUKKEN

Ik kende mensen die stotterden in München, allemaal mannen, en zonder uitzondering waren dit mensen die niet boos konden worden. Eén man was een wetenschapper die getrouwd was met een kleine vrouw maar die "een grote stok droeg." Ondanks het feit dat ze haar dagen in een schoonheidssalon/spa doorbracht en nooit, niet één keer in haar leven, een baan had kunnen behouden, bracht ze haar dagen door met het begroten van hun inkomen. Het meest vernederende wat ze deed, was haar man een extreem laag deel geven, als een klein kind, en van hem te eisen dat hij haar om toestemming moest vragen wanneer hij een paar centen van zijn geld wilde uitgeven. We deelden allemaal onze verhalen in onze PDS-bijeenkomsten en dat zorgde voor sommige voor een geweldige komedie.

Op een avond werd mij door de groep gevraagd hoe het kwam dat ik nog nooit boos was geweest in mijn leven, en ik vertelde hen dat ik dacht dat het kwam omdat ik zoveel beperkingen heb moeten verdragen, samen met maffe therapieën dat het als een inenting heeft gewerkt tegen woede. Ik was waarschijnlijk zelfs een beetje trots op mezelf, denkend aan mezelf als een "sportieve verliezer" of andere vleiende namen. Op een avond zei ik: "Als ik boos word, gebruik ik het woord "boos" niet. Ik gebruik de term "rechtmatige verontwaardiging". "Boos is slecht, maar rechtvaardige verontwaardiging is een mooie term, die me herinnert aan God op de berg Sinaï en een ultimatum aan de mensen beneden zich geeft."

Een paar maanden voor het incident van toen ik heel boos ben geworden, was ik naar een familiereünie geweest en ik was uitgevallen tegen de zuster die eerder over mijn "doen en laten" rapporteerde. De uitval was in dit geval niet zo heftig, maar het was schokkend voor mij. Ik was 31 jaar oud en was nog nooit boos geweest in mijn leven. Ik kon het gewoon niet. Wat was er mis met mij? Het kwam nooit bij me op om me af te vragen of ik wel of niet gerechtvaardigd was om boos te worden. In mijn gedachten was er geen enkel excuus om mijn kalmte te verliezen.

Hierna keerde ik terug naar München en keerde ik ook terug naar de spraaklessen die ik daar volgde. De therapeut was er misschien in geslaagd controle over haar studenten te houden,

maar het leek mij dat ze dat alleen had gedaan tegen een hoge prijs, zowel wat betreft haar eigen intelligentie als haar persoonlijkheid. Frau Weber (uitgesproken als Vay-burr) sprak gebroken Engels doorspekt met Duitse keelklanken en had een aantal rare ideeën over hoe je moest stoppen met stotteren.

Ik volgde deze therapie samen met een Duitse man, hij heette Hans, een andere PDS die beweerde dat hij nog nooit boos was geweest in zijn leven. Toen Frau Weber haar waterglas ging bijvullen, praatten we met elkaar. We lachten om wat er mis zou kunnen zijn met ons omdat we niet boos konden worden. Hij vertelde me over een aantal vrienden van hem die stotterden en die ook nog nooit boos waren geweest.

Hoe dan ook, toen de les werd hervat, stonden we daar allebei, ademden in, ademden uit, luisterden geduldig naar de therapeut die ons voor de zoveelste keer vertelde dat stotteren werd veroorzaakt door oppervlakkige ademhaling en als ze ons gewoon diep kon laten ademen (gerefereerd aan "diafragmatische ademhaling" toendertijd), misschien zouden we dan niet zoveel stotteren (ook al geloofde ze niet in het woord "genezing").

En toen begon haar monoloog. Ze begon haar bittere rede met uitspraken als "Stotteren is erg destructief ... heel slecht, ja?"

Ik wist wat er zou gebeuren als ik het met haar eens was. Hans maakte de fout om met zijn hoofd te knikken.

Op dat moment wendde de vrouw zich tot Hans. "En dan Vhat? Vhat???? (implicerend dat Hans niet zou stotteren als hij geen 'beloning' kreeg voor stotteren. Ze had bij talloze gelegenheden duidelijk gemaakt dat mensen die stotteren dat doen om mensen of het publiek te manipuleren)."

Hans zag er altijd uit alsof hij net was ontwaakt uit een nachtmerrie. Hans, zijn haar rechtop staand, pakte snel zijn spullen, merkte kalm op dat hij was vergeten de oven thuis uit te zetten ... en vertrok. Nu was ik alleen met Frau Weber.

En toen begon het gezeur opnieuw. "Rooot, je hebt een slechte jeugd gehad?" Ik vertelde haar dat dat niet zo was. Toen ze de trend van Amerikanen, om vroeg met zindelijkheidsstraining te beginnen, belachelijk maakte (een claim van haar die niet feitelijk onderbouwd was), kwam ik in de verleiding om tegen haar te gaan liegen, om haar te vertellen dat ik luiers droeg tot mijn twaalfde maar ik bleef uitademen, inademen, uitademen, inademen ...

Ik had ondervonden dat ik mezelf urenlang kon voorlezen als ik wist dat er niemand bij mij in de kamer was, dus wilde ik de vraag stellen waarom dit zo was. Vooral omdat ik hetzelfde ademhalingsmechanisme gebruikte, zowel wanneer ik stotterde als wanneer ik dat niet deed. Dus stopte ik de ademhalingsoefening een moment en zei kalm "ik vraag me af of ik u een vraag zou kunnen stellen?"

"We zijn bezig iets nieuws te leren", zei Frau Weber.

"Dit is niet helemaal nieuw voor mij", antwoordde ik.

"Dit is lesmoment. We hebben later tijd voor praatmoment", verzekerde ze mij. (Ze beantwoordde altijd vragen in telegramstijl).

"Misschien kunnen we zo nu en dan een *begrijp* moment hebben", zei ik, mijn stem nog steeds rustig.

"Je moet werken aan de ademhaling", antwoordde de Frau.

"Waarom?", vroeg ik.

"Omdat verkeerd ademen is oorzaak van stotteren."

"Ik weet dat dat is wat u *geloof*," antwoordde ik.

"Ik *geloof* dit niet. Ik *weet* het."

“Dus u zegt me dat als ik spreek, ik verondersteld word voortdurend wat ik zeg te onderbreken met de gedachte "Haal nu diep adem?" "Diepe ademhaling met diafragma", corrigeerde ze.

“Oké, okè, maar als ik denk aan ademen, stotter ik meer,” legde ik het eenvoudig uit.

“Je moet niet deze cursus volgen als je niet gelooft in de technieken die we aanbieden, Miss Roooot.”

Plots maakte het me niets uit. Ik bekommerde me niet om aardig te zijn. Ik was het beu om naar haar te luisteren, haar onbeschoftheid zat, genoeg van wat ze uitdeelde en dat op geen enkele manier overeenkwam met mijn eigen waarnemingen of ervaringen.

Ik ademde nog steeds in, ademde uit, toen BOOM. Ik kon het niet meer tegenhouden. Mijn stem trilde ... “Zoooooooooooo oké, ik kan alleen maar zeggen dat het best fijn zal zijn om zeker te weten wat de oorzaak en genezing van stotteren is.” Ik probeer de trilling uit mijn stem te krijgen.

“Experts weten het al 10 jaar, Root”, verzekerde Frau Weber mij.

Dat deed het. Mijn stem beefde nog steeds als een bezetene, maar het kon me niet schelen: “Weet je wat jullie therapeuten doen?” gilde ik. “Jullie leren mensen zoals ik om onze eigen impulsen te wantrouwen, onze eigen observaties te verwerpen. Je beveelt me om geen vragen te stellen of beantwoordt ze niet als ik ze stel. Wel, ik ben ontzettend kwaad en ik kan er niet langer tegen”.

(Ik kon mijn gezicht zien in de kleine vierkante spiegeltegels met viezige kleine goudvlekjes erin aan de andere kant van de kamer en het was geen mooi gezicht.) In de spiegel zag ik een 30-jarige vrouw met wild kastanjebruin haar en een vuurrood gezicht. Ik zou nooit geweten kunnen hebben, toen ik naar de woedende vrouw in de spiegel luisterde, dat ze ooit had gestotterd in haar leven.

De waterige, blauwe ogen van Frau Weber waren enorm groot achter haar bril met turquoise randen. Ze had de hele tijd naar een kalender gekeken terwijl ik aan het schreeuwen was en toen zei ze iets in de trant van: “je bent geboren om een grote kracht in de wereld te zijn”, en ik was er vrij zeker van dat ze dat sentiment op de inspiratiekalender had gelezen waarnaar ze had zitten kijken.

“Maar die kracht is niet controleerbaar”, schreeuwde ik. “Ik ben het zat om niet te zeggen wat ik zie! Hoe meer ik nadenk over hoe ik moet spreken of hoe ik moet ademen, hoe meer ik in conflict ben en hoe erger ik stotter. Het zijn die *gedachten* die me een warboel opleveren ... “
“Het is het beste als je nu weggaat. Ga en kom niet terug. Gertrude zal de rekening voor je klaar hebben liggen.”

DE VERLICHTING VAN EXPRESSIE

Toen ik mijn rekening had betaald en de zwoele avond op Karlsplatz inliep, voelde ik me vrij ... vrij en gelukkig en energiek. Het was alsof een ander ‘zelf’ het had overgenomen op het punt dat ik de bodem had geraakt ... en meer nog, het was alsof ik *hield* van de intensiteit en de stroom van dit zelf waarover ik duidelijk geen controle had. Wanneer ik mensen hoor praten over hoe de geest door hen ademt, begrijp ik nu wat dat betekent. Alles wat ik weet, is dat ik niet eerst ‘denk’ en vervolgens ‘spreek’. Deze innerlijke stroom ‘sprak’ eenvoudigweg zonder mij toestemming te vragen.

Toen ik gedrag en emoties zag voor wat ze waren (een barometer van wat er binnenin gebeurde), hielp mij dat enorm. Emotie was geen “ding” wat ik kon kiezen om wel of niet te voelen, maar meer een reflectie van wat er in mijzelf speelde.

Het is vermeldenswaard dat ik tijdelijk, voor een paar weken, stopte met stotteren na deze "uitbarsting".

Maar nogmaals, 'tijdelijk' is het woord om bij stil te staan.

DE KRACHT VAN OBSERVATIE

John Harrison schreef veel over authentieke waarneming: het observeren van onze eigen overtuigingen, waarden en attitudes en dat was wat ik had gedaan om mezelf te bevrijden van negatieve invloeden, zoals verkeerde overtuigingen, percepties, enz.

Observatie stelt ons in staat om te zien wat er gaande is en hoe we de overtuigingen blijven creëren die ons in de val lokken en aanleiding geven tot 'holding back'. Het is me duidelijk dat wat er gebeurde tussen de tijd dat ik blokkeerde en tegenhield en nu (wanneer de impuls om tegen te houden weg is) was dat mijn hexagon veranderde van negatief naar positief. In de jaren dat ik tegenhield, is dit het beeld van wat er gaande was:

1. Ik zag spraak als nauwgezet vervaardigd door bewuste wil/intentie. (Perceptie)
2. Mijn geconditioneerde geest was ervan overtuigd dat het 'bewuste weten' (instructie, vaardigheden, talent, inspanning) nodig was om goed te spreken. Mijn geërfde geconditioneerde geloofssysteem hechtte veel waarde aan 'een perfect product' neer te zetten in plaats van originaliteit en spontaniteit. (Geloof)
3. Deze conditionering was een barrière om te kunnen stromen. Hoe harder ik probeerde om goed te praten, hoe meer ik tegenhield en blokkeerde. (Gedrag)
4. Hoe meer ik blokkeerde en tegenhield, hoe slechter ik me voelde. (Emotie)
5. Mijn percepties, overtuigingen, gedrag en emoties beïnvloedden mijn lichaam. Mijn hart bonsde en de stress nam toe. (Fysiologische reactie)
6. Ik werd elke dag wakker met een hernieuwd besluit om vloeiend te spreken, maar falen deed dit besluit teniet. (Intentie)

MIJN POST-STOTTER HEXAGON

1. Ik zie dat spraak een geschenk is, een stromende rivier die niet afhankelijk is van bewuste controle. Spraak maakt deel uit van mijn spontane aard niet gecreëerd door mijn bewuste geest. (Perceptie)
2. Mijn perceptie van hoe spraak tot stand komt, verandert mijn overtuigingen. Ik hoef geen spraak meer te produceren, dus spraak is eenvoudig. Ik geloof niet langer dat ik moet nadenken voordat ik spreek. Wanneer mijn bewuste geest probeert te interfereren, erken ik dit als weerstand tegen de flow. (Geloof)
3. Ik spreek vrijuit als ik met de stroom mee ga. Ik concentreer me op wat ik bedoel en bedoel wat ik zeg en ik kijk naar je gezicht om te zien of je me begrijpt. (Gedrag)
4. Vrije en gemakkelijke spraak beïnvloedt mijn emoties. Ik hoef het niet meer hard te proberen. Inspanning en onrust zijn weg. Ik voel me vredig. Ik kalmeer. Ik voel me vrij om te reageren op wat je zegt en zie je reactie op mij. (Emotie)
5. Mijn spieren ontspannen. Ik merk de warme gloed op die ik voel bij het loslaten van bewuste controle. Ik merk dat er geen stress, moeite, proberen, druk is. Geen wild kloppend hart meer; geen verlangen meer om weg te rennen. (Fysiologische reacties)
6. Ik kan nu mijn intentie uitdragen. Dit is het betekenisvolle succes voor mij. Als ik de controle over mijn spraak opgeef, bereik ik een doelbewuste staat van hoog helder functioneren en voldoening. Ik heb een duidelijke wil om te zeggen wat ik bedoel en bedoel wat ik zeg en ik kan dit doen zonder terughoudendheid. (Intentie)

KIJKEND NAAR HET GROTE GEHEEL

Aandacht besteden aan alle zes componenten die betrokken zijn bij de Hexagon was nuttig voor mij. In het begin liep ik op het 'gedrag' vast. Hoewel de successen die ik onder bepaalde

omstandigheden (bijvoorbeeld als ik in gezelschap was van supportieve mensen) had bereikt, bepaalde componenten van de Hexagon beïnvloedden, vooral “emotie”, bleken die verbeteringen voor mij slechts tijdelijk.

Vele malen, na een ontmoeting met supportieve mensen, verbeterde het tijdelijk, maar ik besepte dat ik verder moest gaan. Waar ik mee bezig ging, was het aanpakken van andere delen van de hexagon, in het bijzonder percepties en overtuigingen. Alleen dat bracht mij permanente winst.

Een element van de hexagon dat mijn ‘holding back’ beïnvloedde was ‘overtuigen’ ... in mijn geval verkeerde en verwrongen overtuigingen. Toen ik op een ongelooflijk niveau blokkeerde en tegenhield opereerde ik onder dinosauriërovertuigen. Mijn overgeërfde mentale conditionering had de neiging om te geloven in (waarde) “perfectie” of “perfect product” in plaats van originaliteit, betekenis en spontaniteit. Deze conditionering diende zonder twijfel als doel om natuurlijke en spontane flow tegen te houden. Ik geloofde ook dat het bewuste weten (instructie, vaardigheden, talent, inspanning) nodig was om goed te spreken (ontkenning dat spraak de natuurlijke weg is waarop ik mijn spontane intelligentie uitdruk). De dag dat ik in staat was om het licht te schijnen op een bijzonder vervelende obscure verborgen overtuiging en het bloot te stellen aan het daglicht was een geweldige dag voor mij.

Ik schreef over een “letterlijk blok in mijn keel waar ik lucht langs moest blazen om een geluid te maken.” Zodra die woorden op de bladzijde verschenen, las ik de woorden en BOOM ... daar was het! Precies daar zwart op wit! Dit was blijkbaar wat ik geloofde! Het was ongelooflijk! Ik heb niet geprobeerd om de woorden die ik op de bladzijde had geschreven, te verzachten. Ik beoordeelde de woorden niet of legde de woorden niet uit. Ik werd me er voor het eerst eenvoudigweg van bewust dat deze verwrongen, verdraaide, kleine overtuiging, samen met nog veel meer zoals het, in een donkere hoek van mijn geest zat neergehurkt, waardoor ik elke dag problemen had tot de dag dat ik het opmerkte. Ik greep het bij zijn nekvel en rukte het uit zijn schuilplaats.

Op het moment dat ik me bewust werd van deze belachelijke overtuiging ... poef, weg was het. Ik hoefde die overtuiging niet te veranderen. Ik hoefde er niet over te praten. Het enige wat ik moest doen was het licht op dat bepaalde dwaze geloof zetten en het ging weg, om nooit meer te verschijnen. Zodra die overtuiging wegging, ging ook mijn angst weg. Ik deed dit met het ene geloof na het andere. Steeds weer ontdekte ik dat belachelijke onopgemerkte overtuigingen onlosmakelijk met emoties verbonden waren en toen de overtuiging wegging, ging ook mijn angst weg.

INGEBEELDE OVERTUIGINGEN

Het deed me denken aan toen de kinderen klein waren en geloofden dat er zich 's nachts een ‘monster’ in de hoek van de donkere kamer verborg. Zodra ik het licht aandeed, poef, was de angst verdwenen (totdat hun verbeeldingskracht in staat was om nog een monster te creëren ... en nog een, en nog een). Maar op dit moment was er niet meer nodig dan het licht aan te doen om de overtuiging te laten verdampen ... en de angst.

Toen ik deze verkeerde overtuiging ontdekte die ik uit het niets had gemaakt (de overtuiging dat ik letterlijk een brok in mijn keel had), begon ik de persoonlijke verantwoordelijkheid te nemen voor het creëren van blokkades. Ik zag dat het blokkeren me niet toevallig overkwam. Mijn verbeelding (een deel van Little Me) was het grootste deel van mijn leven bezig geweest om het ene monster na de andere te creëren. Ik opende mijn ogen en hield ze open, jaagde op deze vervormingen en bracht ze in het licht van mijn bewustzijn ... en ik werd behoorlijk goed in het vinden van deze inbeelden en ze te confronteren. Mijn vermogen om te zien (waarnemen) wat er gaande was nam de angst uit het leven.

JE HEBT OGEN OM TE ZIEN

Ik dealde ook met wat Harrison omschreef als 'waarneming'. Ik kon mezelf niet ontdoen van oppervlakkige waarden en normen, harde oordelen en verkeerde overtuigingen zonder perceptie. Soms noem ik deze activiteit "observatie" of opmerken of kijken. De dag kwam dat mijn onrealistische kijk op spraak begon te ontwarren. Zoals ik in hoofdstuk 1 al zei, die gedenkwaardige dag vroeg ik een oudere heer of zijn spreken hem afmatte. Hij antwoordde: "Nee. Reizen vermoeit me een beetje, maar spreken niet."

Dus ik vroeg: "Je bedoelt dat je niet aan elk woord hoeft te denken dat je zegt, zoals hoe je de woorden in je mond moet vormen, hoe je moet vertragen als je praat, hoe je diep moet inademen voor een lange zin?"

De vriendelijke man keek verbaasd en vroeg uiteindelijk of ik serieus was. Toen ik hem dat verzekerde, vroeg hij beleefd: "Waarom vraag je dat? Is dit wat jij doet als je praat?" Toen ik 'ja' knikte, werden zijn ogen groter, viel zijn mond open en schudde hij ongelovig zijn hoofd. "Ik kan me niet voorstellen hoe uitgeput ik zou zijn als ik dat moest doen", zei hij. "Ik vermoed dat ik nooit een woord meer zou zeggen."

Waarom was het niet bij me opgekomen om iemand deze vraag eerder te stellen? Ik had simpelweg geloofd dat de spraak net zo moeilijk was voor anderen als voor mij; en het antwoord van mijn vriend op mijn vraag bracht me in shock. Hier zat een persoon (die spraak als gemakkelijk, spontaan en automatisch zag) aan tafel tegenover mij (een persoon die spraak zag als moeilijk, bewust en gecontroleerd). Zijn kijk op spraak lag aan de basis van zijn vloeiendheid, net zoals mijn kijk op spraak resulteerde in gedrag (overdenking, overmatige controle en overheersing van mijn spraak).

Dus mijn kijk op spraak begon te evolueren, samen met mijn overtuigingen. Ik creëerde krachtige metaforen die hielpen mijn kijk op spraak te veranderen. Maar er kon geen permanente verandering in mijn spraak zijn gekomen als de percepties of overtuigingen onopgemerkt waren gebleven en daarom onveranderd waren gebleven. Aandacht besteden aan alle elementen van de Hexagon elimineerde het blokkeren en het 'holding back' van dit ene deel van mijn leven (spraak). Ik gebruik nu dezelfde Hexagon om mezelf te ontdoen van het blokkeren tijdens het schrijven,

Wij die stotteren zijn "geblokkeerde creatievelingen" en ik geloof dat John Harrison in zijn Hexagon het kader heeft gecreëerd om ons vrij te maken van blokkades op welk gebied dan ook.

HOE IK VAN MIJN CHRONISCH STOTTEREN HERSTELDE

door John C. Harrison

Ik wist dat ik op een gegeven moment mijn eigen verhaal over mijn herstel moest vertellen, maar ik zag er tegenop. Hoeveel vertel ik? Wat laat ik weg? Ik bleef het uitstellen. Toen werd ik uitgenodigd om de keynote te geven tijdens de jaarlijkse bijeenkomst van de British Stammering Association in Londen op 8 september 2002. Dat was de ideale gelegenheid om eindelijk de belangrijke spraakgerelateerde gebeurtenissen uit mijn leven samen te vatten. Ik kon ook laten zien wat ik bedoelde met het transformeren van de Stotter Hexagon. Ik wilde mijn stottergeschiedenis samenvatten in een presentatie van 90 minuten. Dit is een enigszins bewerkte versie van de lezing die ik gaf aan het Imperial College.

Stotteren had op verschillende manieren een grote impact op mijn leven. Het beïnvloedde hoe ik mezelf zag. Het heeft mijn carrièrekeuze beïnvloed. Het heeft mijn ambities gekleurd. En het droeg bij aan mijn onzekere kijk op de wereld en het leven in het algemeen. Stotteren was verweven met de kern van mijn bestaan en ik worstelde er min of meer 30 jaar mee.

Mijn stotteren was erg situationeel. Bij mijn vrienden kon ik meestal zonder problemen spreken. Maar als ik in de klas moest spreken, met gezagsdragers moest praten, in de bus om een kaartje moest vragen of iemand op straat iets vragen, blokkeerde ik. En wat betreft spreken voor een groep ... vergeet het maar.

En toch ben ik hersteld. Als ik zeg dat ik hersteld ben, bedoel ik niet dat ik een gecontroleerde stotteraar ben. Ik bedoel dat de impuls om te blokkeren niet langer aanwezig is. Het is weg.

Volgens de meeste mensen zou het niet mogelijk zijn. Ik heb honderden en honderden mensen horen zeggen: "Er is geen remedie voor stotteren." "Eens een stotteraar, altijd een stotteraar." "Niemand weet wat stotteren veroorzaakt." Veel van die mensen kwamen uit het professionele vakgebied en spraken meestal over het beheersen van het stotteren. Maar ze spraken niet over het verdwijnen ervan.

Dat tenminste een aantal mensen hun stotteren hebben overwonnen - en ik heb een aantal mensen ontmoet die dat hebben gedaan - is een belangrijk statement dat iets over de aard van stotteren zegt.

HET ONOPLOSBAAR OPLOSSEN

De reden waarom we niet succesvol zijn geweest in het aanpakken van stotteren sinds spraakpathologie voor het eerst werd geïntroduceerd als een vakgebied in de twintiger jaren van de vorige eeuw, is dat voor die tijd ... naar mijn mening en naar de mening van een groeiend aantal anderen ... stotteren verkeerd werd gekarakteriseerd. We hebben het verkeerde paradigma gebruikt. We hebben het verkeerde probleem opgelost.

Als je een probleem probeert op te lossen, heeft de manier waarop je het probleem *definieert* en *omkaderd* alles te maken met of je in staat bent om een antwoord te vinden.

Het juiste paradigma gebruiken is belangrijk omdat een paradigma binnenkomende informatie filtert. Alles wat niet binnen de gedefinieerde kenmerken van het paradigma valt, wordt als onbelangrijk en irrelevant beschouwd, hoewel veel van wat onopgemerkt blijft misschien nodig is om het probleem op te lossen.

Een andere reden waarom we vastzitten in ons denken over stotteren, is dat de meesten van ons in het algemeen onze aandacht richten op het zoeken naar antwoorden op alle bekende plekken.

Het is net als de man die op een avond naar huis loopt en een kerel op zijn knieën ziet kruipen onder een straatlantaarn, duidelijk op zoek naar iets.

"Hé vriend, heb je hulp nodig?"

"Jazeker," zegt de man. "Ik ben mijn autosleutels kwijt."

"Nou, zal ik je helpen?", vraagt de voorbijganger. En de komende vijf minuten kruipen ze allebei onder het licht van de lantaarn, op zoek naar de sleutels.

Ten slotte zegt de voorbijganger: "Weet je zeker dat je hier de sleutels bent kwijtgeraakt?"

"Oh nee," zegt de man. "Ik ben ze daar kwijtgeraakt", en wijst naar een stuk grasveld buiten het bereik van het licht.

"Nou, in hemelsnaam", zegt de voorbijganger gefrustreerd. "Waarom zoek je hier?"

"Het licht is hier beter", zegt de man.

De reden waarom ik hier nu met je praat, nadat ik mijn stotteren heb overwonnen, is deels omdat ik nooit naar antwoorden op de 'goed verlichte' vertrouwde plekken heb gezocht. Waarom? Nou, ten eerste had ik lichte blokkades en ontwikkelde geen secundair gedrag. Daarom ben ik nooit naar een spraaktherapeut geweest. Daarom kwam ik nooit in het traditionele denken over stotteren als iets dat je moest beheersen. Daarom werd mijn zoektocht naar antwoorden niet gekleurd door de ideeën van anderen. Mij werd niet verteld wat belangrijk was en wat niet. Ik heb nooit de gebruikelijke filters ontwikkeld waardoor de meeste mensen naar hun stotteren keken. En daarom kon ik duidelijker zien wat er aan de hand was met mijn spreken.

Wat ik na verloop van tijd ontdekte, was dat mijn stotteren niet alleen over mijn spreken ging. Het ging over in hoeverre ik mij op mijn gemak voelde in het communiceren met anderen. Het was een probleem waar alles bij betrokken was - hoe ik dacht, hoe ik me voelde, hoe ik sprak, hoe ik geprogrammeerd was om te reageren.

Trouwens, als ik zeg 'stotteren', heb ik het niet over de makkelijke en onbewuste onvloeiendheid die veel mensen hebben wanneer ze overstuur, verward, beschaamd, onzeker of verward zijn (wat ik bobuleren noem). Ik heb het over de worsteling, de geblokkeerde spraak waarin je niet in staat bent om één of meer woorden tijdig uit te spreken; spraak die 'vastzit'.

Hoewel ik in artikelen heb gedeeld over hoe ik hersteld ben, heb ik nooit eerder het algemene verhaal verteld. Daarom doe ik het hier. Ik ga het hebben over de belangrijkste factoren die hebben bijgedragen aan mijn herstel. Ik zal dit ook relateren aan de Stotter Hexagon, zodat je kunt zien hoe de veranderingen in mijn spraak een weerspiegeling waren van de manier waarop ik als persoon veranderde.

VROEGERE ERVARINGEN

Mijn onvloeiende spraak begon toen ik drie jaar oud was. Mijn moeder en grootmoeder waren zes weken naar Europa geweest en op de dag dat mijn moeder terugkwam, ging ik met haar de tuin in en zei: "Mama, kijk kijk kijk eens naar die bloem." Ik kan me die dag niet herinneren. Maar ik weet wel dat mijn vader toen ik vier jaar oud was, erg bezorgd was over mijn spraak en me naar verschillende experts bracht. Eén van hen vertelde mijn vader dat ik een nerveus kind was en dat ik meer leek te stotteren als mijn moeder in de buurt was.

Er zijn ook aanwijzingen dat, hoewel ik een zeer hechte band had met mijn moeder, er iets gebeurde dat dit veranderde. Ik weet niet wat het was. Maar toen ik zeven of acht jaar oud was, vond ik het niet leuk meer dat ze me omhelsde. Ik was geneigd mijn gevoelens voor me te houden. Ik herinner me ook dat ik een extreem gevoelig kind was en dat er niet veel voor nodig was om mijn gevoelens te kwetsen.

GEVOELIGHEID EN STOTTEREN

NSA-lid Libby Oyler, die zowel een PDS als een spraakpatholoog is, heeft voor haar Ph.D-scriptie fascinerend onderzoek verricht naar de relatie tussen gevoeligheid en stotteren. De cijfers die ze me gaf, verrasten me.

Libby ontdekte dat zo'n 15 tot 20 procent van de algemene bevolking kan worden aangemerkt als 'zeer gevoelig' (hoogsensitief), maar dat dat aantal oploopt tot een verbazingwekkende 83 procent bij mensen die stotteren.

Wat betekent 'hoogsensitief'? Aan de positieve kant betekent dit dat je intuïtiever bent. Je pakt gevoelens en subtiele aspecten van communicatie op, zowel verbaal als non-verbaal, die niet worden waargenomen bij minder gevoelige mensen. Maar het betekent ook dat je sneller geprikkeld bent. Je zintuigen worden makkelijk geprikkeld en kan soms overweldigend zijn. Je reageert sterker wanneer iemand tegen je schreeuwt. Je bent sneller overstuurt te maken. Als iemand de manier waarop je iets doet niet leuk vindt, hoeven ze niet tegen je te schreeuwen of je openlijk te bespotten om hun boodschap over te brengen. Ze hoeven alleen maar een wenkbrauw op te tillen of een bepaalde blik te geven, en de boodschap komt luid en duidelijk aan.

Libby's onderzoek heeft ook iets anders aangetoond. Ongeveer 10 tot 15 procent van de algemene bevolking kan worden geclassificeerd als gedragsgeremd. Deze mensen vinden het moeilijker om zich staande te houden in de wereld. Ze zijn enorm kwetsbaar. Ze zijn meer onderhevig aan de vele prikkels. Het is moeilijker om ze te kalmeren. Hun hersenen reguleren sensorische integratie niet goed en filteren informatie niet efficiënt om te kunnen ontspannen. Voor de stotterende bevolking is het percentage mensen met een gedragsgeremdheid niet 10 of 15 procent ... het is 42 procent.

Soortgelijke informatie werd gemeld in de nieuwsbrief van de British Stammering Association in juli 2002, *Speaking Out*, in een kort artikel over onderzoek uitgevoerd door spraaktaalpatholoog Barry Guitar. Mensen die stotterden waren nerveuzer of gespannen of overmatig prikkelbaar dan mensen die niet stotterden. En ze hadden ook een heviger schrikreactie.

Gold dat alles ook voor mij? Ik denk het. Als iemand boos op me werd, of gewoon zijn stem ging verheffen, dan raakte ik overstuurt. Ik was volledig gericht op het behagen van anderen en op aardig zijn. En omdat ik zeer gevoelig was, nam ik snel alle tekenen van afkeuring waar.

Is deze overgevoeligheid de oorzaak van mijn stotteren? Nee. Maar het hoorde erbij.

PERSOONLIJKHEIDSKENMERKEN

Ik herinner me dat toen ik als klein kind 's nachts mijn gebeden zei, ze altijd begonnen met: "Alstublieft, o Heer, help me te praten zonder te stotteren, help me mijn rug recht te houden en help alle oorlogen te voorkomen."

Help me mijn rug recht te houden? Welke jongen met een gezond verstand zou daarvoor bidden?

Ik zal je vertellen wat voor soort. Een jongen die niet voelde dat hij goed was zoals hij was en die volledig gefocust was op het behagen van zijn moeder. Als ik nou zoveel moeite had om mijn rug recht te houden dat ik het in mijn gebeden had opgenomen, stel je dan de aanklacht voor die ik had over stotteren, dat nummer één was in de hiërarchie.

Nog enkele eigenschappen van mij. Ik ben nooit boos geworden. Ik voelde me zelfs ongemakkelijk bij emoties, net als iedereen in mijn familie. Pas op 30-jarige leeftijd in een ontmoetingsgroep werd ik ooit boos en ging tekeer tegen iemand. Stel je eens voor. Ik ging 30 jaar door het leven zonder ooit boos te worden. En ik dacht dat dat volkomen natuurlijk was.

Dan was er nog mijn dwangmatige behoefte om dingen goed te doen. Als ik op de middelbare school een letter als bijvoorbeeld een 'a' of een 'e' te snel schreef en de inkt liep door, dan streepte ik het door en schreef de juiste letter erboven ... totdat de leraar me uiteindelijk opdroeg om daarmee op te houden.

Is dit perfectionisme de oorzaak van mijn stotteren? Nee, het is niet de oorzaak. Maar het was een bijdragende factor.

Mijn eerste herinnering dat ik doodsbang was om te spreken, was toen onze klas op een schoolavond een scène moest spelen uit een toneelstuk. Het stuk was Shakespeare's *A Midsummer Night's Dream* en ik speelde de rol van Puck. Ik had maar een paar regels die begonnen met: "Ik kwam hierheen met Hermia."

Nou, ik maakte me daar vier weken zorgen over! Ik was bang dat ik de 'h'-woorden niet kon zeggen. Ik raakte in paniek om voor 100 kinderen en leraren te staan met mijn mond open, geen woord te kunnen zeggen ... omdat ik dit spraakprobleem had. Dat is het enige waar ik aan kon denken. Ik had dit spraakprobleem.

Ik heb het overleefd, omdat ik een truc had. Ik ontdekte dat als ik het grootste deel van de lucht in mijn longen kon loslaten, ik over de resterende lucht kon praten en het woord eruit kon krijgen. En dat deed ik. Toen het zover was, zei ik: "Ik kwam hierheen met (lang uitademen) Hermia." Oh, ik kreeg een paar vreemde blikken naar mij toe. Maar ik kreeg de woorden eruit.

Desondanks versterkte die ervaring en nog vele andere, mijn overtuiging dat ik een spraakprobleem had. Maar ik zat er naast. Ik had geen spraakprobleem. Ik kon prima praten als ik alleen was. Het probleem lag in mijn relatie met de mensen met wie ik sprak. Ik had een probleem om met anderen te communiceren. Ik was bang voor de ervaring om te laten zien wie ik was. En het manifesteerde zich in mijn spraak.

MIJN VROEGERE HEXAGON

Laten we eens kijken hoe mijn zeshoek er op 12-jarige leeftijd uitzag. Ik geloofde dat het gevaarlijk was om mijn emoties te tonen. Het was gevaarlijk om assertief te zijn. Ik geloofde dat ik alles correct moest doen. Ik geloofde dat iedereen me veroordeelde ... niet alleen mijn spraak ... maar *mij*. Ik had een zeer laag zelfbeeld. Wat ik ook deed, ik was bang niet goed genoeg te zijn. En ik was bang om vanuit karakter te handelen met mijn passieve zelfbeeld. Krachtig spreken voor de klas op de middelbare school vereist daarentegen zelfrespect. Daardoor kwam ik met mezelf in conflict en ik loste het op door mezelf terug te houden (holding back).

Toen ik twaalf was, had ik mezelf zodanig overgegeven aan de verwachtingen van anderen, dat ik niet wist wie ik was. Terugkijkend op dat 'Hermia hierheen' moment, is het wel duidelijk waar ik bang voor was. Ik was bang het gevoel te ervaren dat ik mezelf was. Ik hield me tegen en gebruikte strategieën zoals mijn stembanden samenknijpen, mijn lippen op elkaar drukken

en mijn adem inhouden. Om de een of andere reden was er iets verkeerd aan om mezelf te laten zien.

Hoe heeft dit zo kunnen gebeuren? Hoe was ik gescheiden van mijn echte zelf? Hoe wordt iemand van ons zo afgesneden van wie we zijn dat we ons gedwongen voelen om ons in te houden en een valse 'zelf' te creëren?

MEZELF VERLIEZEN

Eén van de meest mooie uitspraken over hoe we onszelf verliezen, verscheen in 1962 in een boek van Abraham Maslow. Maslow maakte deel uit van een groep genaamd de 'third force psychologists'. Dit waren psychologen wier interesse niet bij pathologie lag. Ze wilden het zelfrealiserende individu begrijpen. De persoon die supergezond was, die consequent op een hoger niveau opereerde dan de rest van ons. De persoon die vaak, wat ze noemden 'piekervaringen' had.

Wat weerhoudt ons allemaal om hetzelfde niveau van functioneren te bereiken?

Als kleine kinderen hebben we de goedkeuring van anderen nodig. We hebben het nodig voor de veiligheid. We hebben het nodig voor voedsel. We hebben het nodig voor liefde en respect. Het vooruitzicht alles te verliezen is angstaanjagend. Dus als we moeten kiezen tussen geliefd zijn of onszelf zijn, is dat geen competitie. We nemen afstand van onszelf en sterven een soort heimelijke psychische dood.

Maslow schreef een baanbrekend boek genaamd, *Towards a Psychology of Being*, waarin deze kwesties werden onderzocht. In dat boek stond een mooie beschrijving, geschreven door G. Allport, van hoe het mogelijk is jezelf te verliezen en jezelf te isoleren van je diepste bronnen van macht ... en niet eens te weten dat je het doet. Luister naar de beschrijving van Allport van een kind dat gedwongen wordt die keuze te maken:

Hij wordt niet geaccepteerd als zichzelf, zoals hij is. "Oh, ze houden van hem, maar ze willen hem, of dwingen hem, of verwachten dat hij anders is! Daarom moet hij niet geaccepteerd worden. Hij leert het zelf te geloven en neemt het uiteindelijk zelfs als vanzelfsprekend aan. Hij heeft zichzelf al opgegeven. Het maakt niet uit of hij ze gehoorzaamt, vastklampt, rebelleert of zich terugtrekt - zijn gedrag, wat hij doet, is alles dat telt. Zijn richtpunt ligt bij 'hen', niet bij zichzelf. Maar in zijn beleving is dat normaal. En dat maakt het volkomen aannemelijk; alles blijft onzichtbaar, automatisch en anoniem!

Dit is de perfecte paradox. Alles ziet er normaal uit; er zit geen kwaad bij; er is geen lijk, geen schuld. Het enige dat we kunnen zien is de zon die opkomt en ondergaat zoals gewoonlijk. Maar wat is er gebeurd? Hij is afgewezen, niet alleen door hen, maar door zichzelf. (Hij is eigenlijk zonder een zelf.) Wat heeft hij verloren? Alleen dat ene ware en vitale deel van zichzelf: zijn eigen ja-gevoel, dat is zijn vermogen tot groei, zijn wortelsysteem.

Maar helaas is hij niet dood. 'Het leven' gaat door, en hij ook. Vanaf het moment dat hij zichzelf opgeeft, en voor zover hij dat doet, gaat hij onbewust een pseudo-zelf creëren en behouden. Maar dit is een doel, een 'zelf' zonder wensen. Deze zal geliefd zijn (of gevreesd) waar hij wordt veracht, sterk waar hij zwak is; door alle emoties gaan (oh, maar het zijn inbeeldingen!) niet voor plezier of vreugde, maar om te overleven; niet alleen omdat het wil doorgaan, maar omdat het moet gehoorzamen. Deze noodzaak is niet het leven - niet zijn leven - het is een verdedigingsmechanisme tegen de dood. Vanaf nu zal hij worden verscheurd door dwangmatige (onbewuste) behoeften of worden verlamd door (onbewuste) conflicten, elke beweging en elk moment dat zijn wezen, zijn integriteit wordt opgeheven; en al die tijd is hij vermomd als een normaal persoon en verwacht hij zich als een persoon te gedragen!

Dus daar stond ik voor de hele school, bang om te zeggen: "Ik kwam met Hermia hierheen" ... het gevoel dat het niet oké was om mezelf te zijn. Maar het enige dat ik begreep, was dat ik een stotterprobleem had.

BEPERKENDE RELATIES

Iets dat enorm bijdraagt aan het terughoudendheidsproces is de relatie die je hebt met degenen om je heen. Heb je gemerkt dat het gemakkelijk is om met sommige mensen te praten en onmogelijk om met anderen te praten zonder te stotteren? Het viel me op. Toen ik op de middelbare school zat, was ik verlegen en niet assertief. Ik was niet echt aanwezig in de klas. Maar ik had rond die tijd een ervaring waardoor ik me iets begon af te vragen.

Mijn ouders hadden vrienden die in New Jersey woonden, en ze hadden een dochter genaamd Barbara Lee. We waren daar voor een weekend uitgenodigd en ik bracht twee dagen door met Barbara Lee en haar vriendenkring. Ik herkende mezelf nauwelijks. Ik was vrijmoedig, ik was grappig, ik hield me niet in en stotterde niet. Mensen luisterden naar me als ik iets te zeggen had. Toen ik terugkeerde naar huis veranderde ik meteen in dat verlegen, rustige kind waar niemand naar luisterde. Een verlegen, rustig kind dat zichzelf tegenhield en stotterde.

Achteraf werd duidelijk dat mijn vrienden van mij verwachtten dat ik verlegen en niet-assertief zou zijn, en dat zij dat met mij verbonden. Ik, op mijn beurt, had met hen te maken zoals zij met mij en presto! Ik zat opgesloten in een rol waar ik niet uit kon komen.

In de afgelopen 26 jaar heb ik veel voorbeelden gezien van hoe iemand vast raakt in een rol en hoe dit zijn spraak beïnvloedt. Eén van die momenten vond ongeveer 20 jaar geleden plaats tijdens een NSA-afdelingsbijeenkomst. Frank⁶ was een oudere kerel, een heel aardige, bescheiden man die lichtelijk stotterde. Op een avond was het mijn beurt om de bijeenkomst te leiden, en ik kwam binnen met wat gekke gedichten om uit voor te lezen. Ik gaf Frank een strofe van Lewis Carroll's *Alice in Wonderland* waarin de Mock Turtle dit klagende lied zingt met een verstikkende stem van het snikken. Houd daarbij in gedachten dat Frank een software-ingenieur was. Het gedicht gaat als volgt:

*Mooie soep, zo rijk en groen,
Wachtend in een hete terrine!
Wie zou voor zulke lekkernijen niet buigen?
Soep van de avond, mooie soep!
Soep van de avond, mooie soep!
Moo — ooie Soo — eop!
Moo — ooie Soo — eop!
Soo — eop van de a — a — avond,
Mooie, mooie soep!*

Ik zei tegen Frank dat hij het moest overdrijven en dat hij zo gek en zo expressief mocht zijn als hij wilde. Hij deed dat. Hij was compleet dwaas. In plaats van te spreken met zijn gebruikelijke platte stem, was hij echt expressief en Frank was volledig vloeiend. Aan het einde van de bijeenkomst vroeg ik Frank hoe hij zo goed kon loslaten. Weet je wat hij tegen me zei?

"Je hebt me toestemming gegeven."

⁶ Frank is niet zijn echte naam.

Wat interessant was, was dat de vrouw van Frank ook naar de bijeenkomst kwam. Ze was een ernstige vrouw met een streng gezicht die duidelijk geen interesse had om daaraan deel te nemen. Ze bracht de hele avond door met breien. Ik keek naar haar en dacht: Ik begrijp waarom Frank niet loslaat en zichzelf is; hij was getrouwd met zijn moeder. Hij zat nog steeds in het keurslijf van een brave jongen.

Dus de mensen om je heen en hoe je met hen omgaat, zullen een grote impact hebben op je bereidheid om los te laten - dat wil zeggen, als je ervoor kiest om je macht uit handen te geven en aan hen over te dragen.

Wat ik ontdekte door mijn eigen herstelproces, was dat stotteren in de kern geen probleem is met het produceren van spraak. We kunnen allemaal prima praten als we alleen zijn. Het is een probleem met de spreekervaring. Het is een probleem met ons ongemak wanneer we communiceren met bepaalde personen en in bepaalde situaties.

En het gaat over de strategieën die we volgen om dit ongemak te beheersen. Wat me echt op de middelbare school frustreerde, was dat ik het ene moment kon praten, en het moment daarop zat ik vast en kon ik geen woord zeggen. Ik kon met mijn vrienden op het schoolplein perfect vloeiend praten, maar als ik een boekverslag voor diezelfde vrienden in de klas gaf, kon ik maar een paar woorden uitbrengen voordat ik blokkeerde. Soms wenste ik dat ik altijd zou stotteren. Dan zou ik tenminste weten wie ik was.

ENKELE VROEGERE ONTDEKKINGEN

Ik bracht uren in mijn kamer door en probeerde erachter te komen wat er met mijn spraak gebeurde als het 'op slot ging'. Ik spande mijn tong strak aan of perste mijn lippen op elkaar, maar het was gewoon niet hetzelfde. Als ik daadwerkelijk blokkeerde, leek het alsof het mij overkwam. Pas toen ik naar college ging, boekte ik enige vooruitgang met mijn spraak.

In mijn tweede jaar volgde ik een cursus in openbaar spreken, en omdat ik bezorgd was over mijn stotteren, besloot ik de professor te bekennen dat ik een probleem had. Hij wilde me graag helpen en nodigde me uit om na de les langs te komen. Die dag haalde hij een aantal boeken en foto's tevoorschijn en legde me uit hoe spraak tot stand kwam. Het klinkt zo vanzelfsprekend, maar niemand had dat ooit eerder gedaan. Al bijna 20 jaar tastte ik in het duister over wat er gaande was in mijn keel en borst als ik sprak en als ik blokkeerde.

Nu kon ik voor het eerst een beeld vormen over hoe spraak werd geproduceerd ... hoe het eruit zag. Het effect van die sessie met de professor was dat een deel van het mysterie van het spreekproces was opgelost. Ik kon me in gedachten voorstellen wat ik deed als ik blokkeerde. Ik weet niet hoe het met jou is, maar als ik het begrijp, ben ik er niet zo bang voor. Ik zette ook een grote stap door voor de klas een spreekbeurt te houden over stotteren - de eerste keer dat ik er publiekelijk over sprak. De reactie van de klas was geweldig. Mensen waren geïnteresseerd. Ik voelde me geen rare, en het maakte het spreken veel gemakkelijker voor de rest van het semester.

Tegen de tijd dat ik afstudeerde, blokkeerde ik nog steeds, hoewel in mindere mate. Maar bovenal was ik begonnen met observeren, niet alleen mijn stotteren, maar alles wat er gebeurde rond mijn stotteren. En hoewel ik geen antwoorden had, begon ik met het definiëren van de vragen.

DE KRACHT VAN OBSERVATIE

Het vermogen om te observeren is absoluut cruciaal als je jezelf op welke manier dan ook wilt veranderen. Observatie wordt in zijn hoogste vorm mindfulness genoemd. Het is een meditatie-term. Het betekent dat je je geest leeg maakt en kijkt wat er gebeurt. Let niet alleen op de bekende dingen. Kijk of je alles kalm kunt observeren zonder agenda. Als je dat kunt

doen ... als je kunt observeren zonder te proberen dat wat je opmerkt in een bestaand paradigma te passen ... is het vaak verrassend wat voor dingen je ontdekt.

Bijvoorbeeld, in de jaren '60, toen je nog niet zelf benzine kon tanken, reed ik naar het tankstation in de buurt van ons appartement en moest ik de pompbediende vragen om 'vol te gooien'. Op sommige dagen kon ik het perfect zeggen zonder dat er een kink in de kabel kwam.

Op andere dagen, als de pompbediende naar me toe kwam, wist ik dat ik zou blokkeren en moest ik mijn toevlucht nemen tot startzinnen als: "Mmmm, ahhhh o, ja, kan je het alsjeblieft vol gooien? "

Waarom waren die dagen anders?

Als ik me alleen op mijn spraak zou concentreren, zou ik het nooit hebben kunnen uitleggen. Maar toen ik eens alle aspecten van die spreek situatie na liep, weet je wat ik me eindelijk realiseerde? Op de dagen dat ik goed kon opschieten met mijn vrouw, had ik geen problemen. Maar op dagen dat ik me boos, onbegrepen of gekwetst voelde en al mijn gevoelens vasthield, waren dat de dagen dat ik problemen kreeg.

Waarom had ik dan een probleem met de pompbediende? Ik was niet gekwetst of boos op hem? Ik ontdekte dat als ik mezelf toestond om op een persoonlijke manier contact te maken met iemand, een ontmoeting of een open, directe communicatie, die andere gevoelens naar boven zouden komen. Dat was eng. Ik wilde die onderdrukte gevoelens niet ervaren. Dus zond mijn lichaam een alarmeringssignaal uit, dat er iets was om bang voor te zijn, en mijn standaardreactie was om me in te houden en te blokkeren.

Wat heeft me dan aangemoedigd om iets dergelijks op te merken? Mijn geest is nooit gevormd door de traditionele overtuigingen van logopedie, inclusief het heftigste; dat ik mijn spraak zou moeten controleren. En omdat ik een brede focus hield, was het verbazingwekkend wat ik ontdekte.

De meeste mensen zijn niet erg goede waarnemers. Maar ze kunnen dat leren. En dat is van cruciaal belang als je dit probleem wilt oplossen. Ik heb nooit formele logopedie gehad, maar ik heb zelf het een en ander ontdekt. Of je nu met een therapeut werkt of niet, er zijn veel dingen die je zelf kunt doen.

Bijvoorbeeld, gewoon door te experimenteren ontdekte ik dat als ik een beetje lucht liet glippen voordat ik sprak, ik waarschijnlijk minder blokkeerde. Later kwam ik erachter dat dit de luchtstroomtechniek was die werd gepromoot door Dr. Martin Schwartz in New York.

Als ik blokkeerde, ontdekte ik dat ik betere grip kon krijgen op wat ik deed als ik de blokkade herhaalde en vervolgens het woord zei zoals ik het wilde, zonder de blokkade. Later kwam ik erachter dat dit het 'annulerings'-proces was dat werd ontwikkeld door Charles Van Riper.

Ik ontdekte dat als ik echt gespannen was en diep ademhaalde, dit hielp om mijn lichaam te ontspannen. Dit is enigszins vergelijkbaar met de flank-ademhaling, wat een integraal onderdeel is van het McGuire-programma.

Begrijp me nu niet verkeerd. Ik ben niet tegen logopedie. Op een heel reële manier ging ik door met logopedie. Ik ging zelf door. En het helpt echt om te weten wat je doet als je stottert, om het zo goed te kennen dat je het expres kunt reproduceren en leren de spieren die je aanspant te ontspannen. Het is alsof je je tennis-slag uit elkaar haalt. De reden dat je te veel ballen in het net hebt geslagen, kan zijn omdat je faalangst hebt. Maar het kan ook zijn omdat je niet goed slaat.

Ben je net zo goed als Serena Williams als je je slag verandert? Waarschijnlijk niet. Maar een goede slag hebben is één van de factoren van een goede tennisser. En spreken op een manier die niet interfereert met het produceren van spraak is een factor die je mogelijk moet aanpakken in het herstelproces.

Dus nogmaals, de juiste spreektechniek is niet het hele verhaal. Maar het hoort erbij.

BEPAAALDE PERSOONLIJKHEIDSKENMERKEN ZIJN NUTTIG

Iemands persoonlijkheidskenmerken kunnen ook een rol spelen in het herstelproces. Ik haat het gewoon als iets niet goed werkt. Zoals mijn vrouw, Doris, je wel kan vertellen dat ik vele nachten tot drie uur ben opgebleven om een probleem op mijn Macintosh-computer op te lossen. Soms drijft die dwangmatigheid me een beetje te ver. Maar wat stotteren betreft, werkte het in mijn voordeel. Omdat telkens als ik niet kon praten, ik me gedwongen voelde om erachter te komen waarom.

Het helpt ook als je contrafobisch bent. Als ik ergens bang voor ben, heb ik de neiging om de angst te beheersen door de dreiging tegemoet te treden en er direct mee te dealen in plaats van ervan weg te lopen. Elke keer als ik in de bus stapte, vroeg ik bijvoorbeeld om een kaartje, of ik dat nu wilde of niet. Soms kon ik 'kaartje' zeggen, maar meestal kon ik dat niet. Ik moest het blijven pushen, want ik was bang voor wat er met mij gebeurde als ik dat niet zou doen. Ik was bang om het weg te stoppen.

TOASTMASTERS INTERNATIONAAL

Op 25-jarige leeftijd verliet ik New York en een veilige baan bij het reclamebureau van mijn vader en vloog ik naar Californië. Het was de beste stap die ik ooit heb gemaakt. Ik had 3000 mijl tussen mij en mijn familie nodig, niet omdat ze mijn leven beheersten, maar omdat ik het nodig had om er achter te komen wie ik was. In Californië had ik niet die steun. Voor het eerst in mijn leven was ik echt alleen.

Ik vond een baan als tekstschrijver voor advertenties en vond een appartement. En ik werd lid van de junior advertentieclub. Bij de allereerste bijeenkomst zaten er 45 mensen rond een grote vergadertafel, en de president van de club zei: "Laten we beginnen met een voorstelrondje". Ik was de voorlaatste.

Ik zou niet bij deze club kunnen behoren als ik elke vergadering de verschrikking zou moeten doorstaan om mezelf voor te stellen. Ik moest een manier vinden om de angst direct aan te pakken, en zo kwam ik bij Toastmasters.

Toastmasters is één van de meest geweldige organisaties voor mensen met spreekangsten, omdat het je de gelegenheid geeft om voor anderen te spreken in een risicovrije omgeving. Oeps. Zei ik 'risicovrij'? Niet helemaal. Het is waar, er zijn geen gevolgen als je blokkeert of een verwarde toespraak geeft of zelfs met je mond open staat en niets zegt. Niemand gaat je ontslaan. En de mensen bij Toastmasters zijn altijd zeer behulpzaam. Maar er is een risico. Het risico wat iets doet voor je ego en je zelfbeeld. Ik weet niet hoe vaak ik een Toastmasters-bijeenkomst heb verlaten met een rotgevoel.

Hoe dan ook, wat die drie jaar bij Toastmasters voor mij heeft betekend, was dat het een plek bood van absolute veiligheid, alsook de ervaring van het nemen van risico's. Het was veilig omdat, zelfs als ik blokkeerde of leeg ging of het helemaal had verpest, het geen gevolgen zou hebben. Niemand zou me vertellen om een andere baan te zoeken. Niemand zou me uitlachen. Mensen waren er om me te ondersteunen om een betere spreker te worden.

Het voelde riskant omdat mijn ego aan zet was. Soms ging ik volkomen terneergeslagen naar huis met de gedachte over hoe vreselijk ik er tijdens de bijeenkomst moet hebben uitgezien.

Waarschijnlijk was ik niet zo verschrikkelijk. Het was gewoon mijn oude zelfbewustzijn en perfectionisme dat opkwam. Maar door week na week te verschijnen, voelde ik me langzaam meer op mijn gemak om voor mensen te spreken.

Heel langzaam ging ik anders naar mezelf kijken. En dat nam alleen maar toe toen ik betrokken raakte bij een organisatie die Synanon heette.

DE KRACHT VAN HET SYNANON-SPEL

Om je wat achtergrondinformatie te geven - Synanon was een uniek 24-uurs zelfhulpprogramma voor een bewonersgroep. De bewoners waren allemaal prostituees, drugsverslaafden, dieven, overvallers en andere ex-misdadigers die je zou classificeren als mensen met karakterstoornissen. Ik was als sponsor aangetrokken bij de organisatie, net als vele anderen in de gemeenschap.

Eén van de unieke bijdragen van Synanon was een vorm van groepstherapie, genaamd het Synanon-spel. Drugsverslaafden en andere recidivisten zijn moeilijk te bereiken omdat ze zo manipulatief zijn. Ze zijn streetwise en kennen de juiste woorden om een psychiater of counselor te laten denken dat ze het goed doen. Daarom is het zo moeilijk om ze hun gedrag te laten veranderen.

Dus creëerde de oprichter van Synanon, een ex-alcoholist genaamd Chuck Dederich, een bijzonder unieke groepsdynamiek waarin mensen konden leren elkaar te manipuleren om de waarheid te vertellen. De enige manier om in dit spel te 'winnen' was door openhartig en eerlijk te zijn. Als je dat niet was, zou je gemanipuleerd worden, waardoor je jezelf voor gek zette. De focus van de groep ging van de ene persoon naar de andere. Op een gegeven moment zit je dan op de 'hete stoel'. Na een uur wordt hetzelfde spelletje met iemand anders gespeeld. Het was een goed spel, omdat het je niet alleen onder druk zette om de waarheid te vertellen, het verbeterde ook je vermogen om met anderen om te gaan, en het gaf je een kans om je gevoelens te kennen.

Op een avond in 1965 speelde ik met een groep sponsors een Synanon Game in een woonkamer in Sausalito, tegenover de baai van San Francisco. In de groep zaten een aannemer, een advocaat, een agent van een reisbureau, een cartoonist en een tiental anderen die je als gewone mensen zou classificeren.

We hadden ook een Synanon-inwoner bij ons, Jack Hurst. Tijdens het spel zei hij tegen me: "John, als je nog langer bij ons blijft, dan zal jouw stotteren verdwijnen."

Nadat drie jaar lang mensen de meest onflatterende kanten van mij hebben gezien, realiseerde ik me op een dag dat de profetie van Jack uitkwam. Ik blokkeerde nog steeds af en toe, maar na interactie met honderden en honderden mensen in een zeer intieme setting, had ik een andere perceptie over mezelf, mijn spraak en andere mensen.

Ik realiseerde me dat ik niet blokkeerde omdat er iets mis was met de manier waarop ik praatte. Ik blokkeerde omdat ik problemen had met de ervaring om met anderen te communiceren, vooral in bepaalde situaties. Het was alsof ik eindelijk onder de motorkap keek om te zien wat het nou precies was waardoor de auto kon rijden. En het was niet wat ik dacht dat het was.

Wat had ik ontdekt? Nou, noem maar op. Ik had problemen met geldingsdrang. Ik vond het moeilijk om mijn gevoelens te uiten. Ik was een ongebreidelde perfectionist. Ik was overdreven gevoelig. Meestal wist ik niet wat ik voelde, en zelfs als ik dat wel deed, wist ik me vaak geen houding vanwege de manier waarop mensen zouden kunnen reageren. Ik had een zeer laag zelfbeeld. Ik was obsessief gericht op het aardig zijn en anderen behagen. Ik werd constant getroffen door mijn tegenstrijdige intentie. Oh ja, ik had ook de neiging om mijn adem in te houden en mijn keel dicht te knijpen als ik te ver uit mijn comfortzone kwam.

Als ik in die Spelen wilde overleven, moest er iets gebeuren. Ik kon niet overleven door aardig te zijn en iedereen te plezieren, want elke keer als ik dat deed, zou ik mezelf in een hoek geduwd voelen en er belachelijk uitzien. Weet je, mensen wilden dat je definieerde wie JIJ was. Wat JIJ wilde. Waar JIJ voor stond. Ik had in het begin geen antwoorden op al deze vragen, maar na verloop van tijd begonnen de antwoorden te komen.

In de Spelen werd ik ook voor het eerst bloot gesteld aan sterke emoties. In mijn familie lachten mensen niet hard en huilden ze niet hard en maakten ze geen ruzie. We waren altijd ingetogen en beheerst. Maar in de Spelen was het tegenovergestelde waar. Mensen lachten veel. En huilden veel. En soms werden mensen echt boos en sprongen uit hun vel.

Toen ik me niet meer geïntimideerd voelde, vond ik de energie opwindend tijdens die momenten, zoals wanneer een squadron van laagvliegende straaljagers door de geluidsbarrière buldert en elk deel van je resoneert met het geluid. Toen ik me eindelijk liet gaan en tegen iemand uitviel, was het een volkomen bevredigend gevoel!

Na vele, vele uren interactie met anderen in deze Spelen, hield ik op met te kijken naar wat ik deed met iets dat 'stotteren' werd genoemd. Ik begon het te zien als een systeem van gedragingen en persoonlijke kenmerken op een zodanige manier, dat ervoor zorgde dat ik me terughield en blokkeerde.

Het was één van de grote eye-openers dat ik net zo was als alle anderen. In het begin voelde ik me anders, deels omdat ik stotterde. Maar week na week luisterend naar de verhalen van andere mensen, begon ik in te zien dat we allemaal vrijwel hetzelfde waren. Mensen zijn mensen. Uiteindelijk was het waar, dat ik, na slechts 10 minuten in het spel, mij verbonden voelde met iedereen in de kamer.

S. I. HAWAKAYA OPENT DEUREN

Een ander aspect van mezelf dat veranderde, was mijn relatie met autoriteiten.

Vind je het moeilijker om met gezagsdragers te praten, zoals een baas, een ouder of een expert op een bepaald gebied?

Ik begon anders tegen autoriteiten aan te kijken, toen ik halverwege de jaren '60 graduate lessen ging volgen aan het San Francisco State College. De meest fascinerende lessen werden gegeven door een nationaal bekende algemeen semanticus met de naam S. I. Hayakawa, die een historisch boek had geschreven: *Language in Thought and Action*. Hayakawa was de meest innovatieve en onorthodoxe leraar die ik ooit heb meegemaakt.

In de eerste les begon Hayakawa met het uitleggen van zijn beoordelingssysteem. "Iedereen in de klas heeft gegarandeerd een B," zei hij. "Wat je ook doet, je krijgt nog steeds een B. Aan het einde van het semester, als je vindt dat je deelname een A verdient, hoef je me alleen maar te vragen en ik geef je een A. Stel geen vragen. Ik behoud me wel het recht voor om een A te geven aan iemand die het naar mijn mening verdient, maar te bescheiden is om te vragen."

Ik was geschokt. Ik kon mijn oren niet geloven. Voor het eerst in een academische zetting was er geen druk op mij om te presteren.

Tijdens de les van Hayakawa realiseerde ik me voor het eerst hoe vaak ik door autoriteiten werd geïntimideerd en hoe dat mijn eigenwaarde ondermijnde. Hayakawa vroeg ons om een week lang te schrijven over alles wat we wilden. Elke lengte was toegestaan, elk onderwerp,

elke taal. Omdat er geen vereisten waren gesteld, was ieder woord vanaf het begin van mij. Ik schreef over de dingen die ik wilde. Wat een geweldige (en bizarre) ervaring was dat. Terug op de universiteit, als de professor ons vroeg om een bladzijde van 1000 woorden te schrijven, zou mijn bladzijde beginnen met woord 1001. Maar in de les van Hayakawa ervoer ik met ieder woord dat ik schreef, hoe het voelde om mijzelf te zijn, om te schrijven vanuit het hart, en om te worden gesteund en erkend door deze autoriteit. Langzaam begon ik mijn eigen autoriteit te worden.

Weet je hoe de lessen verliepen? Vijfentwintig mensen zaten in een grote kring.

Om een uur of 7 slenterde Hayakawa naar binnen, ging zitten, keek rond en zei: "Nou, waar zullen we het vanavond over gaan hebben?"

Sommigen waren geïntimideerd door het gebrek aan structuur. Ik vond het geweldig!!! Hoe bevrijdend was dit! Ik kon eindelijk diep ademhalen en mezelf zijn. Dat had ik als kind nog nooit gehad. Mensen vertelden me altijd wat ik moest doen en hoe ik het moest doen. Ik heb nooit geweten hoe het voelde om spontaan, vrij en eerlijk te spreken in de aanwezigheid van een niet-oordelende autoriteit en volledig gesteund te worden.

In de algemene semantiek, dat is wat Hayakawa onderwees, leerde ik hoe de structuur van taal mijn realiteitszin vormde. Ik begon te begrijpen hoe de Engels taal me dwong in een of 'het een' of 'het ander' positie en hoe makkelijk het was om daar labels aan te hangen. Ik ben een succes. Ik ben een mislukkeling. Ik ben een stotteraar. Ik ben geen stotteraar. Het gaat goed met mij. Het gaat slecht met mij. Het drong geleidelijk tot me door dat ik mijn eigen stressvolle wereld creëerde door mijn denkgewoonten. Algemene semantiek gaf me hulpmiddelen om deze problemen te omzeilen.

Ik werd aangemoedigd om constant mijn eigen percepties uit te dagen. Als ik blokkeerde en iemand lachte, nam ik automatisch aan dat ze me uitlachten. Algemene semantiek leerde me om daarbij vragen te stellen. Het leerde me dat mijn perceptie van de realiteit helemaal geen realiteit was. Het was alleen mijn perceptie. Die persoon kan om een aantal redenen lachen. Misschien heb ik net iets gezegd dat hem aan een grappig voorval deed denken. Misschien zat zijn onderbroek te strak, en was die lach een grimas van ongemak.

Evenzo waren mijn overtuigingen niet de realiteit. Ze waren slechts een afdruk van de werkelijkheid. Ik leerde me af te vragen of mijn indrukken wel of niet klopten en om alles wat ik waarnam niet voor waar aan te nemen.

Iets dat ik me realiseerde, was dat wanneer iemand van streek was, ik automatisch dacht dat het kwam door iets dat ik had gedaan. Dat zorgde voor extra stress. Het plaatste me ook in een positie waardoor het vruchtbare grond creëerde voor spraakblokkades. Toen ik eenmaal de gewoonte had om mijn percepties te betwisten, begon ik in te zien dat de meeste gebeurtenissen mogelijk meer verklaringen hadden. Het veranderen van hoe ik dacht speelde een cruciale rol in mijn herstel.

Er waren meer dingen zoals die ik zojuist beschreef, die bijdroegen aan het bredere beeld van mijzelf en van de wereld in het algemeen. Maar ik hoop dat het aanstippen van enkele hoogtepunten je de smaak laat proeven van het herstelproces.... en dat je zult zien dat stotteren een probleem is waar alles van jou bij betrokken is.

Stotteren alle perfectionisten? Nee. Stottert iedereen die zijn gevoelens tegenhoudt? Nee. Staan alle zeer gevoelige mensen bloot aan stotteren? Nee. Stotteren alle mensen die als kind niet vloeiend sprak? Nee. Stottert iedereen die zijn ware zelf opgeeft en een vals zelfbeeld creëert? Nee. Stotteren alle mensen die de taal op een niet-ondersteunende manier gebruiken? Nee.

Maar wat gebeurt er als je al deze factoren samenvoegt? Als je ze op de juiste manier samenbrengt, creëer je een zichzelf versterkend systeem dat groter is dan de som van de delen. Het zijn niet de onderdelen, maar hoe ze samenwerken, dat zorgt voor het blokkerende gedrag dat de meeste mensen stotteren noemen.

Onthoud dat, tenzij je de onderdelen laat samenwerken, je niet eindigt met chronisch blokkeren.

TOTAAL VERSCHILLENDE HEXAGONS

Toen ik 35 was, was het stotteren vrijwel uit mijn leven verdwenen. Om te begrijpen waarom, is het handig om mijn zeshoeken te vergelijken als jonge tiener en als iemand van midden dertig.

John, 15 jaar oud

OVERTUIGINGEN

Ik ben niets waard (laag zelfbeeld).
Ik moet koste wat kost aardig zijn.
Wat ik te zeggen heb is onbelangrijk.
Ik moet iedereen een plezier doen.
Mensen kijken naar mij.
Iedereen wil dat ik goed ben.
Gevoelens uiten is niet goed.
Alles moet voldoen aan de normen van mijn moeder.
Mijn behoeften komen altijd op de tweede plaats.

PERCEPTIES

Mensen beoordelen mij.
Ik voldoe niet.
Ik ben agressief.
De ander spreekt de 'waarheid'.

INTENTIES

Mijn intenties om te spreken en niet spreken zijn in strijd met elkaar.

FYSIOLOGISCHE REACTIES

Ik ben gevoelig en reageer snel.

FYSIEK GEDRAG

Ik span mijn lippen en stembanden aan en houd mijn adem in als ik me zorgen maak over mijn spreken.
Ik houd me in.

John, 35 jaar oud

OVERTUIGINGEN

Ik ben het waard (vol zelfvertrouwen).
Ik mag echt mezelf zijn.
Wat ik te zeggen heb is belangrijk.
Ik moet het mezelf gunnen.
Mensen zijn meer zichzelf bezig.
Iedereen wil dat ik mezelf ben.
Ik mag mijn gevoelens uiten.
De wereld is perfect zoals hij is.
Ik kan beslissen wat voor mij belangrijk is.

PERCEPTIES

Ik ben degene die mezelf beoordeelt.
Ik doe mijn best.
Ik ben assertief.
De ander spreekt mogelijk de waarheid (en misschien ook niet)

INTENTIES

Mijn intenties zijn op elkaar afgestemd.
Ik bepaal wanneer ik wil spreken.
Ik ben me er ook van bewust wanneer het spreken me tegenhoudt.

FYSIOLOGISCHE REACTIES

Ik ben gevoelig en reageer snel.

FYSIEKE GEDRAGEN

Ik houd alles ontspannen en soepel.
Ik laat los.

Zoals je kunt zien, was niet alleen mijn spreken veranderd. Ik was totaal veranderd. Ik had een groter, breder zelfbeeld dat meer omvatte van wie ik was. Ik had een meer realistische kijk op de wereld. Ik voelde me meer op mijn gemak met mijn eigen gevoelens en zat beter in mijn vel. Mijn vloeiendheid was niet alleen het gevolg van het verbeteren van minder goede spraakgewoonten, het had ook te maken met mijn bereidheid om los te laten en mijzelf te zijn.

ONS BEGRIP OVER STOTTEREN NEEMT TOE

Welke kant gaat het op met stotteren? Beginnen we wat vooruitgang te boeken? Ik denk het. Mijn inschatting is dat halverwege dit decennium er definitieve antwoorden zullen zijn op wat chronisch stotteren allemaal inhoudt en hoe dit te benaderen. Ik geloof zelfs dat we nu al de meeste antwoorden hebben, als we alleen maar erkennen wat we al weten. De reden waarom ik denk dat dit zal gebeuren, is vergelijkbaar met wat er gebeurt met het SETI-project.

SETI, zoals je misschien weet, staat voor de zoektocht naar buitenaardse intelligentie en is het programma dat zich inzet om intelligent leven in de ruimte te vinden. SETI verzamelt onder andere grote hoeveelheden radio-uitzendingen vanuit de verre ruimte. Deze gegevens moeten worden verwerkt en geanalyseerd voor gevallen van intelligente overdracht. Dit vergt enorme verwerkingskracht, meer supercomputerkracht dan ooit beschikbaar zal zijn voor de organisatie. Hoe kunnen ze zo'n uitdaging aangaan?

Enkele jaren geleden kwam iemand met een briljante oplossing. Verdeel de gegevens in kleine stukjes en stuur ze naar honderdduizenden thuiscomputers. In plaats van schermbeveiligers, zouden de computereigenaren hun machines toestaan de gegevens te verwerken op momenten dat hun computers inactief waren. De gegevens worden vervolgens teruggestuurd naar SETI om te worden geassembleerd en verder verwerkt.

Een soortgelijk proces vindt al plaats rond stotteren. Met honderdduizenden consumenten die het probleem proberen op te lossen, en met internet als middel om hun ervaringen te delen, hebben we nu de superkracht om op te lossen waarvan zoveel mensen dachten dat het een onoplosbaar probleem was. Dat komt omdat iedereen de mogelijkheid heeft om deel uit te maken van de oplossing. Antwoorden bedenken is niet langer het exclusieve domein van de professionals. Het is iets wat ons allemaal bezighoudt.

Kijk bijvoorbeeld hoeveel mensen deelnemen aan Stuttering Chat en hoeveel deelnemen aan een of ander internetforum met betrekking tot stotteren. Vanwege deze enorme dialoog, doen gewone mensen buitengewone dingen. Ze schrijven boeken. Ze komen met suggesties voor therapie. En ze helpen onderzoekers en spraakpathologen om beter geïnformeerd te worden.

Op de jaarlijkse conferentie van de National Stuttering Association in 2002 hebben we het eerste gezamenlijke symposium voor onderzoekers en consumenten gehouden. Deze bijeenkomst, die twee jaar in de maak was, is, voor zover ik weet, de eerste dergelijke bijeenkomst in de geschiedenis van stotter-onderzoek. Het was georganiseerd om interacties tussen onderzoekers en consumenten over vloeiendheidsstoornissen te vergemakkelijken. Gedurende anderhalve dag hebben vijftig wetenschappers en klinici, samen met vijftien vertegenwoordigers van PDS, de huidige en toekomstige stand van stotter-onderzoek besproken en ideeën voor toekomstige studies opgesteld. Dit is het soort samenwerking waar ik het over heb.

Er zijn ook een aantal spraakprofessionals geweest die vanaf het begin van de jaren '90 en door het bijwonen van NSA-hoofdstukbijeenkomsten en -conferenties nauw betrokken waren bij de stottergemeenschap via internet. Het was interessant om te zien hoeveel ze zijn gegroeid en hoe hun standpunten hierdoor zijn getransformeerd.

DIT ZIJN ENKELE DINGEN DIE JE KUNT DOEN

Je zegt misschien: "Geweldig! Maar wat kan ik doen? Hoe kan ik beginnen met het demonteren van mijn stotter zeshoek. Hoe kan ik voorbij mijn spraakblokkades komen? Hoe kom ik zover dat ik praten leuk vind?"

Om te beginnen, ga lezen. Niet alleen over stotteren. Verbreed je kennis tot al die gebieden die te maken hebben met wie je bent als mens.

Wees een goede waarnemer. Let op de subtiele manieren waarin je als persoon functioneert en hoe dat jouw spraak beïnvloedt. Begin vragen te stellen als: 'Stel dat ik in deze situatie niet blokkeer, wat zou er dan gebeuren?' Stop niet met de voor de hand liggende antwoorden zoals: 'Nou, als ik niet blokkeer, zou ik stotteren.' Ga dieper. Wat zou er nog meer kunnen gebeuren als je jezelf laat zien als de volledige versie van wie je bent? Houd een dagboek bij.

Stap uit je comfortzone. Experimenteer. Probeer nieuwe dingen uit. Vergeet niet dat de kans groot is dat de antwoorden misschien niet onder het licht van de straatlantaarn liggen, maar in het donker waar je een weg moet banen.

Doe mee met programma's die jouw ontwikkeling als persoon bevorderen, zoals de Landmark Forum, of Toastmasters, of Speaking Freely (Speaking Circles). Leer je stottergedrag tot in de kleinste details kennen, zodat je het op elk moment kunt oproepen, tot in de finesses. Weet wat je doet wanneer je blokkeert. Sta jezelf niet toe om er niet bewust van te zijn. Werk met een stottertherapeut, indien nodig, om hier grip op te krijgen.

En in vredesnaam, ga op internet als je er nog niet op bent, en begin een discussie met mensen die een enorme hoeveelheid wijsheid en inzichten hebben om te delen.

Ik wil afsluiten met een paar e-mails die op het neurosemantics internetforum zijn geplaatst over stotteren⁷ door verschillende leden van de lijst. Dit zijn mensen die diep geraakt zijn door de discussies die hierop hebben plaatsgevonden.

De eerste is van Robert Strong in Nieuw-Zeeland.

Ik wil graag een deel van mijn gerealiseerde ervaringen delen die 6 maanden geleden enigszins vreemd voor mij zouden zijn geweest. Ik, en waarschijnlijk de meesten van jullie, wilde bewust van stotteren af zijn. Ik realiseer me nu dat als ik alleen maar mijn stotteren zou loslaten, ik dezelfde 'oude ik' zou zijn die ik had achtergelaten, alleen zonder stotteren. Als ik mijn stotteren had 'hersteld', was het leven misschien eenvoudiger geweest, maar ik zou in hetzelfde patroon blijven. Ik was het zelf die moest genezen. Door mezelf te helen, kan ik mijn leven ten goede veranderen ... Ik ben een nieuwe weg ingeslagen, waarvan ik niet wist dat die er zelfs voor mij was. En....

dit is het EPIC-gedeelte hierover ... het gevolg was dat het stotteren verdween. Ja ... het ging gewoon weg uit eigen vrije wil. Wauw! Ik weet niets van jullie jongens en meiden, maar dat verbaast me ontzettend.

En tot slot, dit stuk van Prasun Sonwalkar. Destijds was Prasun een afgestudeerde student in Engeland.

Deze groep [neuro-semantiek internet] maakt echt een verschil in het leven van mensen. Het is verbazingwekkend hoe technologie dit mogelijk maakt. Ik ben behoorlijk ver gevorderd en heb het punt bereikt waarop ik me realiseer dat effectief spreken zoveel meer is dan alleen NIET stotteren! Sinds de laatste maand of zo, maakt het me niet meer uit of ik stotterde of niet, het is niet meer zo erg als het een tijdje geleden was. Het concept 'vrije val' van John [in een eerdere e-mail, waarbij ik het loslaten en spreken vergeleek met een vrije val uit een vliegtuig] is zo handig, en toen ik 'vrij' viel in de situaties die ik eerder consequent vermeed, werden de dingen heel cool. Over het algemeen is er zoveel minder spanning, angst, zorgen ... misschien komt de echte ik naar buiten. Het belangrijkste is natuurlijk mijn eigen relatie met mezelf, die enorm is verbeterd. Wat zouden we doen zonder deze groep!

Dames en heren, er vinden nu grote veranderingen plaats in de manier waarop we naar stotteren kijken. En dat gebeurt nu. Er doen duizenden mee aan de transformatie.

Zou jij daar dan niet aan mee willen doen?

Referenties

Carroll, L. (1965). *Alice's Adventures in Wonderland*. In R.L. Green (Ed.)

⁷ <http://groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering>

The Works of Lewis Carroll. Paul Hamlyn Ltd. London.

Maslow, A. (1962). *Towards a Psychology of Being.* D. Van Nostrand and Company. New York.