

SPEECH IS A RIVER

MY RECOVERY FROM
STUTTERING

How one stutterer (me if you must know) learned
to go with the flow.

By Ruth Mead

SPRAAK IS EEN RIVIER

MIJN HERSTEL VAN STOTTEREN

DOOR RUTH MEAD

Copyright © 2011 door:

Toegew. voor studie & het herstellen van stotteren

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Van Right Brain Press, 2011

ISBN 978-1-4507-0543-1

GEDRUKT IN DE VERENIGDE STATEN VAN AMERIKA

INHOUDSOPGAVE

Inleiding door John Harrison
Voorwoord

Deel 1: Spreken is als jazz

Hoofdstuk 1

Spreken is als jazz (het gebeurt gewoon) 6

Hoofdstuk 2

In bewuste gedachten opgesloten 22

Hoofdstuk 3

Ik vond het vermoeiend om altijd maar te proberen..... 30

Hoofdstuk 4

Nog meer stottertherapieën? 40

Hoofdstuk 5

Een mindset doorbrekende ontdekking; ik heb een stem 45

Hoofdstuk 6

De gorilla van 800 pond in de kamer 48

Hoofdstuk 7

Op de bodem van de put 54

Deel 2: Dingen die ik leerde op weg naar de Zone

Hoofdstuk 8

Beide soorten mij (iemand groter dan mijn bewuste geest) 59

Hoofdstuk 9	
Ik kom er zelf achter (mijn ogen gaan open; ik zie het zelf)	67
Hoofdstuk 10	
Alles opschrijven	84
Deel 3: Aankomst in de Zone	
Hoofdstuk 11	
Aankomst in de Zone	97
Deel 4: 7 Sleutels naar de Zone	
Hoofdstuk 12	
Eerste van de zeven; haal de angst uit de spraak	107
Hoofdstuk 13	
Tweede van de zeven; spraak is een rivier	130
Hoofdstuk 14	
Derde van de zeven; verantwoordelijkheid nemen voor het maken van blokkades	141
Hoofdstuk 15	
Vierde van de zeven; het uitschrijven van mijn blokkades: ik spreek tegen mijn berg	150
Hoofdstuk 16	
Vijfde van de zeven; schrijf de river; sta de stroom toe	160
Hoofdstuk 17	
Zesde van de zeven; stop het gechatter; oefen het niet-denken; leer om vooruit te gaan	172

Hoofdstuk 18

Zevende van de zeven; stop met chatteren; lees als een gek, ga op internet, bevestig je observaties

181

INLEIDING DOOR JOHN HARRISON

(Auteur van REDEFINING STUTTERING: Waar de strijd om te spreken wezenlijk over gaat)

Begin maart 2011 hoorde ik van een ex-stotteraar genaamd Ruth Mead. Ruth had mijn boek, *Redefining Stuttering*, op internet gevonden, en was geschrokken toen ze ontdekte dat er iemand was die dezelfde kijk op stotteren deelde. Het bleek dat Ruth niet de enige was die schrok. Ik ook. In mijn 35 jaar durende betrokkenheid bij de zelfhulpbeweging voor mensen die stotteren, kwam niemand, maar dan ook niemand, dichter bij het begrijpen van de essentiële aard van het herstelproces.

Ruth had een boek geschreven over stotteren, *SPEECH IS A RIVER* - mijn herstel van stotteren dat een "aantal jaren in een la had gelegen". Waarom had ze het opzij geschoven? Omdat wat ze had geschreven, zo vreemd leek vergeleken met de heersende theorieën over stotteren, dat ze zeker wist dat niemand het zou begrijpen. Toen vond ze mijn boek en plotseling waren haar gedachten over dit alles gevalideerd. Er was nog iemand die haar visie deelde. En deze persoon, net als zij, was ook hersteld.

Ruth nam contact met me op en we begonnen een levendige correspondentie. Ik ben absoluut gefascineerd door Ruth's werk. Ruth is een briljant schrijver. Ze heeft een levendige en vermakelijke stijl. Ze heeft haar vinger gelegd op waar haar stotteren werkelijk over ging. Maar bovenal herstelde ze van 30 jaar zwaar stotteren op een manier waar ik nog nooit van had gehoord.

Je zult *SPEECH IS A RIVER - My Recovery From Stuttering*, een fascinerend boek vinden. En als je zelf stottert, maak je kennis met een radicaal nieuw perspectief op de essentiële aard van stotteren en het pad dat je moet volgen om het te laten verdwijnen.

VOORWOORD

Het heeft me een buitensporige hoeveelheid tijd gekost om te besluiten dit boek over stotteren te schrijven. Daar zijn goede redenen voor. Ten eerste werd ik geboren in een gezin van onderwijzers, maar in mijn vroegste herinnering was het duidelijk dat ik achteraan in de rij heb gestaan toen de "Schoolmeesters kwaliteiten" werden uitgedeeld.

Zelfs toen mijn stotteren verdween en ik me genoodzaakt voelde om op te schrijven wat eraan was voorafgegaan, liep ik tegen een ander probleem aan. Alles wat ik schreef klonk te autoritair. En zelfs uitspraken als: "Ik was genezen door dit of dat te doen ... en jij kunt ook genezen als je doet wat ik je zeg" klonk pedant en zijn doel voorbij schietend, een beetje alsof ik zou zeggen: "mijn ouders waren 60 jaar gelukkig getrouwd en hadden 12 kinderen, dus als je 12 kinderen hebt, kun je ook gelukkig getrouwd zijn".

Dus ik heb besloten om je eenvoudigweg te vertellen wat er met mij gebeurde en de progressie van wat er gebeurde (en ook mijn eigen interpretatie van die gebeurtenissen) zo duidelijk en waarheidsgetrouw als ik kan en ik laat het aan jou over om de stukjes bij elkaar pakken en je eigen connecties te maken alsook je eigen conclusies trekken. Als mijn waarnemingen die van jou niet bevestigen, vertrouw dan in alle opzichten op je eigen waarnemingen. En wie weet? Hoewel niemand absoluut heeft bewezen dat dit waar is, kan het heel goed zijn dat dit ongrijpbare ding dat we "universele eenheid" noemen misschien de vrucht is van ieder van ons (individueel en eerlijk) met onze eigen ogen om te zien, onze eigen oren om te horen, en ons eigen hart om te begrijpen.

Het leek alsof niets, wat ik tijdens mijn reis opmerkte, overeenkwam met alles wat de experts destijds mij hadden verteld. Dit bracht me tot wanhoop. Ik stotterde niet zwaar totdat een wiskundedocent het op zich nam om me bewust te maken van mijn stotteren en vervolgens probeerde het te "repareren". In dat jaar veranderde ik in haar klas van een klein meisje dat zo nu en dan s-s-s-s-stotterde, naar een klein meisje dat intense blokkeringen had op ongeveer 90% van haar woorden.

De experts leken te concluderen dat vroege spraaktherapie belangrijk was, omdat ze geloofden dat stotteren te wijten was aan mechanische problemen of genetica of slechte ademhalingstechnieken. Verschillende gerespecteerde logopedisten vertelden mijn ouders dat wetenschappers concludeerden dat stotteren het gevolg was van hersenbeschadiging. Gezond verstand had echter de overhand, omdat ik (en de andere kinderen die in die spraakkliniek werden behandeld) wisten dat we niet stotterden als we alleen waren, of wanneer we met elkaar spraken of wanneer we gezamenlijk iets voorlezen of zongen, of fluisterde, of spraken met

baby's of dieren (als er geen volwassene binnen gehoorafstand was). Zelfs wij, jong als we waren, wisten wat dat betekende. Zelfs als de volwassenen dat niet wisten.

Dus hoewel mijn ervaringen niet overeenkwamen met die van de experts, wat ik uiteindelijk wel voor mezelf had gedaan, was het feit dat ik, die nog nooit een telefoongesprek had gevoerd, niet één keer, voordat ik 33 jaar oud was, was plotseling in staat om mijn brood te verdienen door 24/7 aan de telefoon te praten. Ook had ik geduldig mijn waarnemingen genoteerd van wat er gebeurde vóór en na die, ongeveer drie maanden dat het mij kostte om te stoppen met denken over spraak, en het werk van observeren en vrij-schrijven te blijven voortzetten tot nu toe.

En toen gebeurde het. Op een zaterdagmiddag in de nazomer surfte ik zenuwachtig op het internet, geen idee waar ik naar op zoek was (later herkende ik hierin mijn zoeken naar bevestiging van mijn eigen waarnemingen in verband met stotteren.) Ik vond een verhaal over stotteren (*Redefining Stuttering*) geschreven door een persoon die ik alleen kende als geassocieerd te zijn met de NSA (National Stuttering Association). Zijn naam was John Harrison. Dit boek was niet erg theoretisch en was niet gebaseerd op veel psychologisch onderzoek of gecontroleerde klinische experimenten, maar klonk als de waarheid en leek te zijn gegrond in zijn persoonlijke observaties en ervaringen. Zijn stotteren was verdwenen, net zoals bij mij, en ik zag veel overeenkomsten tussen zijn ervaringen en waarnemingen ... en die van mijzelf.

Ik printte het hele boek uit, sjuowde het naar beneden naar mijn grote leren leesstoel, vergat te eten en las tot de vroege ochtend. Ik was getroffen door wat ik las. Dit diepzinnige boek overtuigde me ten slotte dat mijn eigen zorgvuldige observaties verdiensten hadden en dat ten minste één persoon in het universum veel van dezelfde waarheden zag, die ik had gezien (en was blijven zien).

Harrison's boek was het “transformatieve moment” voor mij. Ik haalde mijn manuscript uit de stoffige onderste la en keek er nog een keer naar. Harrison's verhaal was sterk en duidelijk, ten opzichte van mijn vage en wazige begrippen en mijn wankele waarnemingen. Ik zal hem herhaaldelijk blijven citeren in dit boek.

Via John Harrison hoorde ik van een andere schrijver genaamd Dr. Bob Bodenhamer en de groep (neurosemanticsofstuttering@yahoo.com) die hij op Yahoo had opgericht. Zijn boek “*I have a voice - how to stop stuttering*” bevestigde ook mijn eigen waarnemingen: dat mijn blokkeringen grotendeels cognitief waren in plaats van louter lichamenlijk. Ik vond ook de onschatbare geschriften van Barbara Dahm en de website van “Stuttering Jack”. Deze boeken en websites staan vermeld in de bibliografie.

**ALTIJD PROBEREN HEEFT MIJ MOE
GEMAAKT.**

MISSCHIEN IS DIT EEN BEGIN

SONG FOR YOU/MURDOCK

**SPREEK OF SPREEK NIET; ER IS GEEN
PROBEREN**

(ik, verkeerde citering van Yoda)

“SPREKEN IS ALS EEN RIVIER.”

Rumi

DEEL 1

SPREKEN IS ALS JAZZ

(HET GEBEURT GEWOON)

HOOFDSTUK 1

SPREKEN IS ALS JAZZ

(HET GEBEURT GEWOON)

Dit boek gaat over hoe een persoon (ik, als je dat wilt weten) stopte met stotteren. Dit gezegd hebbende, vraag ik me af hoe jij op die verklaring zult reageren. Misschien werd je, net zoals ik, geleerd.: “Niemand kan genezen van stotteren. Oké, misschien kunnen we het een klein beetje verbeteren, maar niemand geneest van stotteren.” Die reactie is oké, ik geloofde er stellig in, totdat ik het niet meer kon geloven vanwege mijn eigen ervaringen. Het is veel moeilijker om een theorie te ontkennen dan om je eigen ervaringen te ontkennen.

Ik weet alleen maar zeker dat ik een gegeven paard niet in de bek kon kijken. Totdat het inzicht “spraak is als jazz, het gebeurt gewoon (zolang je je vervelende criticus uit de weg houdt)” mij trof ...Ik kon er niet voor weglopen en mijn hoofd somber schudden, mompelend “Oh nee, ik kan deze nieuwe manier van kijken niet accepteren, omdat de gevestigde orde mij heeft verzekerd dat ik mijn hele leven zal blijven stotteren. Ik kon hier niet voor weglopen.

Toen ik de waarheid zag “Sprak is als een rivier” en “de rivier stroomt vanzelf” was het niet moeilijk om de verbinding tot stand te brengen: “Ah! Als spraak een rivier is, dan moet ik het laten stromen zonder interventie. Ik moet stoppen met het duwen van de rivier”. Hoe dan ook, beide metaforen gaven me hoop.

SPREEK OF SPREEK NIET. ER IS GEEN PROBEREN

Er lopen twee hoofdpaden door stotteren: het natuurlijke spontane stromende onbewuste pad, no-try-pad ... en het inspannende, volledig-van-gedachte-en-inspanning bewuste pad. Het no-try-pad was natuurlijk, spontaan en vrij. Het was levendig, vrolijk en scherp. Het oude pad was gepland, star, reactief en doelgericht. Het was angstig, defensief en verstarde (met werken, oefeningen, planning, technieken, inspanning en wilskracht als prioriteiten om me over de top te duwen.)

Ik breng dat terug tot slechts twee paden. Er is een natuurlijk pad (het pad dat minder is begaan) en het traditionele pad, dat is waar. Er is ook de passieve optie: zoet maar passief wachten tot het stotteren voorbij gaat, zoals wachten tot een niersteen voorbijgaat. Veel mensen verwarren passiviteit met spontaniteit, maar dat is een wereld van verschil.

Het pad dat ik volgde, heeft uiteindelijk mijn herstel bepaald.

De reden dat ik “uiteindelijk” zeg, is omdat ik aanvankelijk het oude, door de overheid erkende, bewuste, inspannende pad nam met talloze therapieën (waarover ik je in de volgende hoofdstukken vertel). Tot die tijd was ik er volledig van overtuigd dat ik al denkend en redenerend, spraak kon afdwingen. Onder zo’n geweld hebben mijn woorden natuurlijk te lijden gehad. Ik stotterde op ruwweg 90% van de woorden die ik sprak.

Als ik zeg dat ik stamelde of stotterde (naar mijn mening zijn het identieke termen), sprak ik niet schattig of lispelend, of met een klein nerveus stameltje. Sommige mensen stotteren op die manier, net zoals sommige mensen bruin worden met schattige sproetjes in plaats van grote rode vlekken. Maar schattig is niet het soort stotteren waar ik het over heb, ik bedoel dat ik niet een beetje haperde. Ik bedoel dat ik echt stotterde. De grote variëteit met rode vlekken. En één van de belangrijkste oorzaken van dat mijn wereldbeeld veranderde tussen “voor” en “na”, was een radicale verandering in de manier waarop ik spraak zag.

Eens zag ik spraak als iets zo moeilijks wat mijn bewuste geest moest vervaardigen. Nu is mijn “zienswijze”: “spraak is als jazz. Het gebeurt gewoon”. Of Rumi’s metafoor: “spreken is als een rivier”. Aan de andere kant, als ik spraak probeerde te “vervaardigen” in plaats van het te laten stromen, was het stotteren.

Woorden worden geleerd, spraak is natuurlijk.

Steven Pinker schreef: "Kinderen hoeven niet naar school te gaan om te leren lopen, praten, objecten herkennen of de persoonlijkheden van hun vrienden te leren kennen, ook al zijn deze taken veel moeilijker dan het lezen, het toevoegen of onthouden van datums in de geschiedenis". (Het taalinstinct)

John Harrison schreef: “Kinderen leren automatisch spreken - de Zen-weg -, niet door er bewust over na te denken. Spraak is zo'n ingewikkeld proces en moet zo snel en automatisch gebeuren, dat de Zen-benadering echt de enige manier is om dit te beheersen”.

SPRAAK IS GEEN BEWUSTE VAARDIGHEID

Wat is dit grote probleem dat sommigen stotteren noemen en anderen stamelen? We weten dat er echt *geen bewuste kunst* voor nodig is om 'hallo' te zeggen. Je vormt *automatisch* je mond op de juiste manier, je zet je stembanden op natuurlijke wijze aan en laat de woorden langs je lippen zweven naar je publiek, toch?

Dus wat was mijn probleem? Het probleem was dat praten gemakkelijk en natuurlijk is, maar ik heb het moeilijk gemaakt. Ik probeerde een bewuste kunst te creëren, alsof ik werkelijk geloofde dat er geen sprake was van spreken zonder

inspanning, plannen, denken, dwingen, wilskracht en proberen mijn spraak te vervaardigen.

De kern van mijn stotteren was mijn bewuste geest die probeerde mijn natuurlijke spontane spraak te controleren. Mijn fantasie over de vermeende kracht van de bewuste geest was voor mij een groot struikelblok. Het was mijn vaste overtuiging dat als je een probleem had in het leven, je het aan moest pakken met erover denken, hard werken, inspanning, verbeeldingskracht, wilskracht, verlangen en discipline.

Ik zat duidelijk gevangen in mijn hoofd. Ik besepte dat ik uit mijn hoofd moest gaan om het mysterie van mijn stotteren te ontgrendelen. Zoals Albert Einstein het formuleerde: "Problemen kunnen niet worden opgelost op hetzelfde niveau van bewustzijn als dat ze gecreëerd zijn."

John Harrison gebruikt het begrip "holding back" voor "stotteren" en een verrassend besef van "holding back" kwam in de vorm van een andere metafoor: expressie is een natuurlijk organisch deel van je aard. Je aard is als een rivier die door je heen stroomt. De nauwkeurige, zorgelijke, bewuste geest daarentegen, probeert die natuurlijke stroom te controleren door een dam te bouwen in de rivier om de stroom tegen te houden. Het leek me duidelijk dat mijn spontaan stromende natuurlijke zelf *zichzelf* niet tegenhield, maar dat de flow eerder werd tegengehouden door mijn resistente bewuste geest (met zijn gereedschapskist vol verkeerde overtuigingen, concepten, waarden en attitudes). Spontaniteit, weten we allemaal, kan ofwel tot uitdrukking komen of onderdrukt worden.

Energie beweegt waar het gemakkelijkst is om te gaan. Als er een enorme mentale weerstand is tegen natuurlijke stroming, wordt energie geblokkeerd. Stotteren onthulde (voor mij) een conflict tussen mijn natuurlijke spontane stroom en de houding van mijn getrainde, resistente intellect tegenover mijn eigen spontaniteit en flow.

Toen ik vloeiend probeerde te spreken, werkte niets. Ik kon niet uit mijn hoofd gaan en erop vertrouwen dat spreken vanzelf gebeurt. Het leek alsof de telefoonlijnen plat lagen tussen: 1) Big Me: mijn subliminale natuurlijke aangeboren spontane expressieve energie voorzien van een energetische kern die weet wat te zeggen en hoe je dit moet zeggen (hoewel het niet weet dat het weet) en 2) Little Me: mijn rationeel geleerd intellect dat optrad als een censuur van mijn natuurlijke spraak en probeerde elk woord dat uit mijn mond kwam te controleren en te corrigeren.

Toen ik met een onderzoeker sprak over mijn intuïtieve kennis van dit innerlijke conflict veroorzaakt door mijn bemoeizuchtige intellect, dat zich in mijn natuurlijke spontane stroom mengde, antwoordde hij "Oh, ik begrijp wat je zegt. Ik gebruik andere woorden voor hetzelfde. Ik noem dit een "neurologische aandoening die zich bevindt in de linker frontale temporale kwab"

Daar ga je dan.

OVER HET NIET IN STAAT ZIJN OM TE SPREKEN

Ik stotterde altijd als reactie op dwang. Om bevolen te worden door een ander persoon (of door mijzelf) om op commando te spreken (mijn naam opgeven bijvoorbeeld) was als bevolen te worden om iets origineels en waardevols uit te vinden. Spreken-op-commando was als proberen iets nieuws en origineels te creëren op commando: het was genoeg om het spontane deel van mezelf te verlammen of het in paniek weg te laten rennen. Spraak is een creatieve activiteit en kan niet worden bevolen.

Net zoals een opgewekt persoon vrolijkheid uitstraalt zonder bewust doel, ontwerp of bewustzijn, zo is het ook met spraak. Ik vond dat spraak (zoals Henry A. Murray suggereerde in *“Ervaringen van Creativiteit”*) autonoom en rebels was, veel meer dan dat het onderdanig was aan mijn bewuste wil. Ik merkte zelfs dat mijn bewuste wil mijn creatieve spontane activiteiten en processen (inclusief spraak) helemaal niet kon controleren.

INTELLECTUELE BESCHROOMDHEID

Omdat we in een tijdperk leven waarin zelfs maar het geringste teken van aanmatiging onaangenaam is, onthoud alsjeblieft dat, wanneer ik praat over stotteren, ik het heb over mijn eigen herstel. Mijn doel is niet om je mijn mening op te dringen. Ik wil gewoon een kans creëren om je te vertellen wat ik heb geleerd over stotteren.

Toen ik dit boek aan het schrijven was, ontdekte ik dat ik beschroomd was. Ik had de neiging om elke oorspronkelijke waarneming te verhullen met een rookgordijn van verontschuldigende meanderingen; of nog erger, grapjes makend.

Op dat gebied identificeer ik me met de kapelaan van een school die ik ooit bezocht heb. Deze man stond bekend om zijn onvermogen om zich uit te spreken omdat hij zo bang was anderen te beledigen. Op een zondagmorgen probeerde hij de studenten te overtuigen van het bestaan van God, maar hij bleef een uur eromheen draaien. Toen de dienst eindelijk was afgelopen, liep ik de deur uit met een vriend die aandachtig had geluisterd naar wat er zojuist gezegd was. “Het kan me niet schelen wat die kerel zegt”, beklagde hij zich tegen me, “ik geloof nog steeds in God”.

Het belangrijkste deel van het herstellen van stotteren was om bij mezelf te blijven en deze innerlijke stem toestaan zich te uiten. Door “aan mijn eigen kant te staan” bedoel ik de kant die voor mij werkte.

Stotteren heeft mij uitgedaagd om de wereld op een nieuwe, meer realistische manier te zien. Het heeft mij ook uitgedaagd om dit wereldbeeld op een krachtige en compromisloze manier tot uitdrukking te brengen. Dat was waar het, bij het vinden van mijn eigen stem, om ging.

MIJN DINOSAURUS WERELDBEELD

De spraak is intuïtief, instinctief, spontaan en natuurlijk, hoewel er in mijn eigen geest een grote mentale weerstand tegen die waarheid bestond. Ik merkte dat mijn grootste strijd niet met mijn omgeving te maken had, niet met mijn scholing, niet in de houding die ik om me heen ervoer. Mijn grootste strijd was binnenin mij ... mijn eigen onderdrukking van mijn instinctieve zelf door mijn bewuste, zorgelijke en bemoeizuchtige geest (die ik "Bossypants" noemde) en de valse overtuigingen die mijn vloeiendheid vernietigden.

Mijn geloof in de oppermacht van inspanning, positieve gedachten, planning, wilskracht en mezelf-uit-problemen trekken is eigenlijk een hele wereldvisie die wordt aangeduid als de "works-filosofie" en ik geloofde er 100% in. Net zoals gedrag wortelt in je wereldbeeld, was stotteren geworteld in hoe ik naar spraak keek.

De werkfilosofie is een compleet wereldbeeld, de gehele manier om naar dingen te kijken ... en het verschilt volledig van het wereldbeeld "het gras groeit vanzelf ... je kunt niet afdwingen dat het groeit.

Sommige mensen noemen de twee manieren: Genade en werken of Geest en Vlees, weer anderen noemen het: natuurlijk en bedrieglijk of: onbewust en bewust. Toen mijn wereldbeeld veranderde, veranderde mijn spraak. En ik zal niet de enige zijn. Zoals Abraham Maslow schreef: "Wat er overal in de Verenigde Staten lijkt te gebeuren is, dat we ontdekken dat ongeacht wat het probleem is ... misdaad, criminaliteit, psychische aandoeningen, alcoholisme, drugsverslaving of falen ... het probleem eigenlijk bestaat omdat er een verkeerd beeld van de werkelijkheid is".

MIJN OVERTUIGINGEN ONTRAFELLEN

William D. Parry, (*Stotteren begrijpen en beheersen*) stelt dat "de neurologische vervanging van inspanning" in plaats van fonatie, aangezet door "de drang om inspanning te gebruiken om angst te verminderen", de oorzaak is van stotteren. Ik geloofde echt in de kracht van inspanning om te spreken. In Big Sur (Californië) heb ik de waarheid ondervonden van: "Spreek of spreek niet; er is geen proberen"; een uitdrukking die ik zelf bedacht.

Mijn onrealistische kijk op spraak was de combinatie van vele vervormde overtuigingen. Dr. Bob Bodenhamer suggereert dat verkeerde gedachten en overtuigingen centraal staan bij het blokkeren. Ik ben het er helemaal mee eens.

Mijn overtuigingen begonnen te ontrafelen op de dag dat ik een oudere heer vroeg, bij gebrek aan iets anders om over te praten, of zijn spreken hem uitputte. Hij antwoordde: "Nee. Reizen een beetje, maar spreken put me niet uit".

Dus ik vroeg: "U bedoelt dat u niet aan elk woord hoeft te denken dat u zegt, zoals hoe je woorden in je mond moet vormen, hoe je moet vertragen als je praat, hoe je diep moet ademen 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 je doet als jij 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 neem aan dat ik nooit meer een woord zou zeggen."

Waarom was het niet bij me opgekomen om iemand deze vraag eerder te stellen? Misschien stelde ik gewoon vast dat spraak net zo moeilijk was voor anderen als voor mij. Hoe het ook zij, het antwoord van deze man op mijn vraag liet me in shock. Hier zat een persoon (die spraak als gemakkelijk, spontaan en automatisch zag) tegenover mij (een persoon die spraak zag als moeilijk, bewust en gecontroleerd) aan tafel. Hoe de man naar spreken keek lag aan de basis van zijn spreekvaardigheid, net zoals mijn kijk op spraak leidde tot overdenking, monitoren en controleren van mijn spraak.

Het kwam bij me op dat ik het vertrouwen in mijn natuurlijke spontane vaardigheid om te spreken had verloren, en had geprobeerd dat gebrek aan vertrouwen te compenseren door mijn bewuste controle over mijn spraak te versterken.

INNERLIJKE SPONTANITEIT VS. BEWUSTE CONTROLE

Een van mijn vroegste herinneringen aan de resultaten van dit innerlijk conflict (tussen Innerlijke Spontaniteit en bewuste controle) deed zich voor toen ik een kind was van ongeveer zes jaar oud. Het betrof onze lokale apotheker die een serieus probleem had met het maken van recepten.

Mijn ouders stuurden me naar de apotheek toen we medicijnen nodig hadden; ik was het jongste meisje in het gezin en had de meeste tijd. Waarom nam dat zoveel tijd in beslag? Omdat de apotheker een klant jaren geleden het verkeerde medicijn had gegeven, en de klant was overleden. De apotheker vertrouwde niet langer op zijn eigen oordeel, zijn eigen "automatische/natuurlijke intelligentie".

De apotheker las en herlas en herlas elk recept dat ik hem gaf. Toen maakte hij de recepten klaar, heel langzaam. Daarna gaf hij ze aan mij, nam ze weer terug, gaf ze weer aan mij en nam ze weer terug. Ik zag het zweet op zijn voorhoofd en de angstige blik op zijn gezicht.

Nu ik volwassen ben, besef ik de tragedie van een persoon die het vertrouwen in zijn eigen automatische- en natuurlijke vermogens verloren heeft.

Ik zie ook de link naar stotteren. Mijn spraak is eigenlijk te complex om te worden aangestuurd door mijn bewuste geest en moet daarom worden uitgevoerd door mijn eigen automatische spontane kern. Ik erken ook dat mijn onbewuste zelf het werk van spreken op zich neemt wanneer het daartoe toestemming heeft, tenzij

de bewuste geest de natuurlijke stroom weerstaat en het spreken tot een bewuste activiteit maakt.

NEEM GEEN GEDACHTE: EEN NIEUW PARADIGMA

Jezus plaagde de religieuze leiders met hun geloof in de kracht van het denken. Hij vroeg “Kan je, door te denken, een fractie van een inch aan je lengte toevoegen?” En toen zei hij iets schokkends, ik vond het tenminste schokkend: “Denk niet na over wat je zult zeggen en de geest zal door jou spreken”.

De kracht van die woorden in mijn goed doordachte filosofie was overweldigend. Denk niet na over wat je gaat zeggen of hoe je het moet zeggen? Dat is absoluut gek! Denken aan wat ik ging zeggen en hoe ik het zou gaan zeggen, zo heb ik het altijd gedaan en ik kon me voorstellen wat voor een krater in mijn hoofd zou achterblijven als ik het losliet. Ik was 33 jaar oud en sinds mijn vierde stotterde ik lichtjes maar stotterde verschrikkelijk vanaf het moment dat een lerares met de naam Miss Tizdal (niet haar echte naam) me bewust had gemaakt van mijn stotteren in groep zes.

Ik kwam erachter dat de bewuste geest de spraak overneemt als we een bepaald resultaat willen. Stel dat ik vloeiend wil spreken en in plaats daarvan komt er geen woord uit mijn mond. Ik vind die uitkomst niet zo leuk, dus mijn logische gedachte luidt: “Als ik harder mijn best deed om te praten of als ik echt goed wilde spreken, dan was dit niet gebeurd. Mijn inspanningen zijn niet genoeg, ik moet harder mijn best doen”.

(Is het niet vreemd dat mijn logica nooit de andere kant op ging, zoals “Kijk! Proberen werkt niet“)

Dus word ik me meer bewust van de woorden die ik zeg. Ik probeer harder om niet te stotteren. Als ik dat doe, geef ik meer energie aan mijn bewuste geest: het bewuste, zich inspannende deel van mij dat feitelijk mijn stotteren in de eerste plaats veroorzaakt, wordt nu vrij spel gegeven om mijn spraak te censureren, te verbeteren en op te lossen. De hele situatie was schandalig.

Zolang we niet handelen vanuit de trage analytisch-bewuste geest en zijn schaamteloze overname van spraak, vanwege vervormde overtuigingen, hebben we niet te maken met stotteren. Wanneer je in de wereld van een stotteraar leeft, kan je niet anders dan beseffen dat je weinig of geen invloed hebt op je spraak. Zolang we nog steeds nadenken over spraak en werken om het te repareren, worden we gegrepen door de filosofie van werken: een staat van psychologische verwarring waarin we ten onrechte geloven dat we in staat zijn om te controleren wat er met ons en de wereld om ons heen gebeurt door moeite doen, proberen, repareren, positief denken of geloven dat we kunnen genezen als we het nog harder proberen.

MIJN SCRIPT OPGEVEN

Het opgeven van gedachten en inspanning tijdens het spreken, was als een acteur die zijn script moet opgeven. Malcolm Gladwell beschrijft in zijn boek, "*BLINK*", het verschil tussen een gewoon toneelstuk en wat hij noemt "improvisatie": "Een gewoon toneelstuk heeft structuur (elk woord en elke beweging is gescript en er is een zichtbare regisseur om de acteurs te vertellen wat ze moeten doen en zeggen".)

Improvisatie is anders. Bij improvisatie draait alles om spontane spraak, waar niet is over nagedacht. Het gaat om de spontane flow die niet in een script staat. Het gaat om geen plan of vooruitblik of gedachte; het is voor-de-vuist weg, niet van tevoren bedacht, niet-gerepeteerd, spontaan geleverd. Het vereist geen slimheid. Het is geen voodoo. Het is geen magie. Het is gewoon het vertrouwen opbouwen dat je nodig hebt om te spreken vanuit je spontane kern in plaats van je bewuste gedachte.

Dit vereist een grote verschuiving van bewuste controle naar spreken vanuit de eigen innerlijke spontaniteit.

Maar vooral een improviserende acteur kan niet leunen op de producent of zijn script. In feite betekent improviseren het opgeven van het script. Zoals Gladwell het beschrijft, is het net alsof de producer zegt "Ik ga je niet vertellen wat je moet zeggen of doen en je moet je script opgeven, maar je gaat, vanaf deze avond, twee weken lang, in een toneelstuk spelen!" Net zoals improvisatie-groepen vaak reageren met angst op gebrek aan structuur. Toen ik voor het eerst begon met het "denk-niet-na wanneer je spreekt" idee, was ook ik doodsbang. Ik was ervan overtuigd dat ik over elk woord dat ik zeg moet nadenken. Ik moet mijn woorden naar buiten persen. Ik moet diep ademen voordat ik spreek.

Gedachten, wilskracht, discipline en mijn gevecht met woorden, hadden het erger gemaakt, maar ik kon het niet verdragen om opnieuw te beginnen. Ik was hier te lang mee bezig geweest! Ik geloofde echt dat als ik al mijn antwoorden over stotteren losliet, mijn spraak willekeuriger en chaotischer zou zijn dan ooit.

WAT KAN IEMAND DIE STOTTERT LEREN VAN JAZZ?

Het is natuurlijk voor je creatieve intelligentie, de bron van natuurlijke spraak, om te improviseren. Mijn innerlijke spontaniteit is niet de "big kahuna" in mijn leven vanwege zijn grote discipline of kritische vermogens of netheid. Deze onbewuste bron van natuurlijke spraak is de "big kahuna" omdat het innovatief, creatief is en de kracht heeft van waarneming en expressie. Spraak gebeurt zo snel en is zo complex, dat er niet meer zoiets als het volgen van regels is en dat is de reden waarom natuurlijke spontaniteit de belangrijkste speler van mijn spraak was.

Spraak is op meer dan één manier hetzelfde als jazz. Josh Linkner, oprichter en CEO van ePrize, put uit zijn ervaring als een volleerd jazzmusicus, zodat hij een nieuw perspectief op improviseren kan bieden. Wat kan een PDS leren van jazzmuzikanten? Het vermogen om te improviseren.

Zoals Linkner zegt: "De wereld beweegt nu zo snel, de dingen zijn zo complex en onze omgeving is zo competitief, dat het niet zo is dat je alleen maar een handleiding hoeft te volgen." In jazz, vertelt Linkner, staat minder dan 1 procent van de noten beschreven. De rest wordt geïmproviseerd als je gaat spelen. "Met mijn groep speel ik een nummer van 10 of 15 minuten en dat is een halve pagina met muziekaantekeningen," zegt Linkner. Met andere woorden, meer dan 95% van de jazz moet worden geïmproviseerd. Je moet het maken terwijl je door speelt. Plannen helpen niet. Scripts doen er niet toe. Het gaat erom om mee te gaan met de stroom.

Over stotteren heen te komen was net zoals het spelen van jazz. Er was altijd een honger in mij om mezelf spontaan uit te kunnen drukken en los te laten. Op een dag kwam in mij op: "Voordat je spontaan kunt spreken, moet je je script opgeven!" En naarmate ik meer leerde over natuurlijke spraak, begon het allemaal logisch te klinken.

* Ik zag dat spreken een synthese is van vele bewegingen en geluiden, die allemaal in harmonie met elkaar zijn. Mijn bewuste geest kan niet leren hoe te spreken of erbij betrokken zijn om een miljoen instructies naar mijn spieren te sturen, zodat ik kan spreken. Spreken kan niet bewust gebeuren.

* Ik merkte op dat spraak zo snel gaat dat we niet op ons denken kunnen vertrouwen. Op elk moment moeten we automatisch vijf, tien of meer aanpassingen maken in ons spraakmechanisme om de stroom in stand te houden. Kan het langzame en logge bewuste verstand die aanpassingen verrichten of moeten we het lichaam vertrouwen (geleid door het rechter brein) en stoppen met het bewust proberen onze spraak te beheersen en te sturen? Door te verwachten dat mijn lichaam spontaan handelt, zonder de inmenging van bewuste gedachten en inspanningen, is de helft van de strijd gewonnen.

* Ik zag spreken op dezelfde manier als ik keek naar ademhaling, hartslag- of andere lichaamsfuncties die door het onderbewuste worden uitgevoerd.

* Ik heb geleerd dat het natuurlijk is dat het mechanische deel van onze spraak volledig werkt op de automatische piloot, helemaal zonder inspanning. Als we op een natuurlijke manier opereren, zijn we alleen bezig met wat we bedoelen en of degene met wie we praten begrijpt wat we bedoelen in plaats van **hoe** we het zeggen of dat degene met wie we praten ons wel of niet beoordeelt.

* Ik heb geleerd dat schrijven de manier is waarop mijn hersenen neurale paden creëren waardoor een gemakkelijke stroom van spraak is ontstaan.

* Ik heb geleerd dat elke keer dat bewuste inmenging in spreken optreedt, de spraak van een spontane innerlijke bron naar de mentale plaats wordt gebracht die we "bewuste wil" of "bewuste inspanning" noemen en alle spontaniteit en stroom is verdwenen.

* Ik heb geleerd dat wat mij over spraak werd geleerd heel anders was dan wat ik waarnam. Ik had mijn hele leven implicaties opgepikt dat mijn bewuste geest de leiding zou hebben over spraak en daarom is spraak opzettelijk, moeilijk en vereist het nadenken en inspanning (en ik zou heel hard moeten werken om mijn stotteren te beheersen). Aan de andere kant, wat ik waarnam was “wanneer het bewuste denken en de wilskracht de baas zijn over het spreken, stotter ik erger.” Het zelfbewustzijn was duidelijk de killer van flow en vloeiendheid.

WILDE IDEEËN

Elke nieuwe ontdekking was totaal nieuw voor mij. Het idee dat ik moest vertrouwen op natuurlijke spraak als “de stromende rivier die vanzelf stroomt zonder bewuste interventie” was een van die nieuwe ideeën. Ook “als mijn bewuste geest werkt met tegengestelde doelen dan die van de creatieve stroom (spraak bijvoorbeeld), zal de natuurlijke stroom worden onderdrukt of belemmerd”.

Ik heb uren achtereen gestudeerd op mijn “vloeiende brein”. Ik begon te begrijpen dat, net als een magneet op natuurlijke wijze elektriciteit geleidt, zonder nadenken, dat ik de dirigent van mijn spraak ben (die Emerson de “hele rivier van elektriciteit noemde”) ... die van nature en zonder bewuste inspanning stroomt, zonder duwen en porren.

Een schrijver en logopedist uit Israël, Barbara Dahm, somde de hele intuïtieve spontane activiteit van spraak op in een paar woorden ..., woorden die ik (ooit) volledig revolutionair vond.

Hier volgt haar beschrijving van de activiteit van het natuurlijke spreken en het proces, en let op de afwezigheid van “bewuste inspanning” in haar beschrijving:

Ten eerste: Een persoon focust zich op de non-verbale ideeën die hij tot uitdrukking wil brengen, het brein transformeert de ideeën tot taal.

Ten tweede: De hersenen zenden gelijktijdig een signaal naar het spraakmotor-systeem zodat een natuurlijke stem met intonatie wordt geproduceerd.

Ten derde: De mond beweegt tegelijkertijd onbewust en automatisch. Dit gebeurt allemaal op hetzelfde niveau dat de ademhaling en hartslag produceert.

Ten vierde: Bij normale spraakproductie is er geen sprake van woordbewustheid, geen controle over motorische activiteit en er is niet zoiets als proberen om woorden eruit te krijgen.

Dahm voegt toe: “Iedereen lijkt te zijn opgesloten in vloeiendheidsvormende en stotter-modificatie als de enige therapie, maar dit is niet het geval. *Ik zie dat de sleutel tot echte vooruitgang veranderende gedachten en overtuigingen vereist, zodat het systeem automatisch kan functioneren. Dat is essentieel voor de productie van vloeiende spraak.*”

Het enige dat ik je kan vertellen, when I truly “got it” (toen ik het echt door had), is dat ik in staat was om te stoppen met het pushen van de rivier. Ik zette niet langer het “pushen” (bewuste inspanning) voor de natuurlijke flow. En zelfs de drang om moeite te doen als ik sprak was absoluut verdwenen. Dit is wat ik bedoel met “met de stroom mee te gaan” of “ja te zeggen tegen de stroom.”

TWEE SOORTEN VAN JOU: GROTE JIJ EN KLEINE JIJ

Je bent “beide soorten van jou”. Als je wordt verteld “wees jezelf!” zou je correct kunnen antwoorden “Welke van mijn twee zelden wil je dat ik ben?” Big Me is de natuurlijke, creatieve van onderbewuste afkomst gemaakte, draadloze intelligentie en Little Me is de bewuste kritisch onderwezen redactionele geest. Vanaf dag één leren we dat we onzichtbaar en zichtbaar zijn, geest en ego, creatief en kritisch, rechts en links, onbewust en bewust, natuurlijk en verworven, Big Me en Little Me, percepties en gedachten.

Stotteren was voor mij het resultaat van de verkeerde persoon die de leiding had over mijn spraak. Er zijn klinische manieren om dit te zeggen, maar ik wil dit zo duidelijk mogelijk zeggen: toen het denken (de kritische geest) de leiding had over mijn spraak, zat ik diep in de problemen. Toen Little Me de leiding had over mijn spraak, verliet Big Me eigenlijk het toneel van het drama (het drama was een treffende beschrijving van wat er met mijn spraak gebeurde toen mijn kritische geest de controle overnam).

Lezingen van de kwantumfysica gaven me een paar hints over de aard van de bewuste geest. David Bohm schreef:

“Het denken creëert altijd problemen en probeert ze dan op te lossen. Maar naarmate de gedachte het probleem probeert op te lossen, wordt het erger omdat het niet opmerkt dat het problemen veroorzaakt en hoe meer het denkt, hoe meer problemen het veroorzaakt.”

CARUSO

Vele jaren geleden was er een beroemde zanger genaamd Enrico Caruso, de grote opera tenor.

Caruso had plankenkoorts. Spasmen veroorzaakt door intense angst vernauwden de spieren van zijn keel. Zijn stembanden voelden verlamd en nutteloos. Hij stond backstage, al in kostuum, terwijl de transpiratie over zijn gezicht stroomde. Over enkele ogenblikken zou hij het toneel op moeten en zingen, voor een gretig duizendkoppig publiek.

In *The Power of Your Subconscious Mind* schreef dr. Joseph Murphy: Bevend huilde Caruso: “Ik kan niet zingen. Ze zullen me allemaal uitlachen. Mijn carrière is afgelopen.”

Hij draaide zich om en ging terug naar zijn kleedkamer. Toen, plotseling, stopte hij en schreeuwde "De Little Me probeert de Big Me binnenin mij te wurgen!" Hij draaide zich weer naar het podium en rechtte zijn rug: "Ga hier weg", beval hij de Little Me. "De Big Me wil door mij zingen." Met de Big Me, bedoelde Caruso de grenzeloze kracht en wijsheid van zijn onderbewuste geest. Hij begon te roepen: "Ga weg, ga weg, de Big Me gaat zingen!"

Zijn onderbewuste geest reageerde door de vitale krachten in hem los te laten. Toen de oproep kwam, liep hij het podium op en zong glorieus en majestueus. Het publiek was betoverd.

YANNI

Yanni, de beroemde pianist, schrijft veel over deze aantrekkingskracht in twee richtingen. In het boek "Yanni" maakt hij onderscheid tussen het zelf dat zijn muziek schreef en het zelf dat van buitenaf de muziek beoordeelde. "Oordelen en creativiteit zijn elkaars tegenpolen. Beide zijn geldig, maar kunnen niet tegelijkertijd op dezelfde plaats bestaan. Je moet muziek vrij laten stromen. Op het moment dat ik mijn creatie begin te beoordelen, merk ik dat ik van buitenaf naar binnen kijk, en het creatieve moment voorbij is."

Wanneer het bewuste brein (Little Me) eindelijk aan het eind van zijn latijn is en niet meer weet wat te doen, heeft het de neiging om de taak te laten vallen, en het over te laten aan Big Me ... buiten het rijk van bewuste controle.

In het begin voelen we ons niet prettig met het onderscheid tussen de twee manieren en daarmee om te gaan. Little Me is de stem van de rede, denkende dat het weet wat het wil, de weg van keuze, efficiëntie, prestatie. Het beslist eerst en handelt dan, maar handelen naar deze stem is handelen vanuit het verleden. Michele Cassou, de Franse schilder, beschrijft een andere manier (de spontane manier om "met de stroom mee te gaan").

"Er is een manier die vrij is van resultaat. Het heeft diepte en een richting om te ontdekken. Er is geen anker, nergens om te arriveren, niets om te grijpen, er zit geen einde aan. Wanneer we vanuit deze stroom schrijven, stromen we met een zo perfect en nauwkeurig ritme dat zelfs de richting waarin elke lijn moet worden geschilderd, van links naar rechts of omgekeerd, wordt bepaald en als we om praktische redenen proberen dit om te keren stroomt er niets meer. Als we in staat zijn om de controle op te geven en zijn beweging te volgen, gaat het schilderij zijn eigen perfecte weg. Als we niet op deze manier schilderen, schilderen we op papier en wordt het gewoon een stuk papier met kleur."

Cassou vervolgt: "Er is een sterke overtuiging dat technieken, kennis en training nodig zijn om goed te schilderen. Er is een enorme angst voor hulpeloosheid als we denken niet te handelen vanuit de aansporingen van de stem. Wij zijn van mening dat beslissingen noodzakelijk zijn. Maar als ik schilder, zie ik dat die keuze

alleen uit verwarring komt. Als ik twijfel tussen twee kleuren, kan ik er zeker van zijn dat mijn expressiviteit geblokkeerd is en dat ik buiten de creatieve stroom sta.”

DE ZONE: EEN THUIS, EEN PLEK OM TE ZIJN

Ik verwijs nu niet naar de plek waar ik ben opgehouden om te denken aan mijn spreken als een “genezing”. Waarom? Omdat ik op een veel grotere plaats arriveerde dan alleen maar herstellende van stotteren. Wat er gebeurde was dat mijn hele kijk op de wereld veranderde en dat mijn overtuigingen, houdingen, waarden en emoties veranderde. Het heeft zelfs mijn relaties veranderd.

Aangekomen in de Zone is een geheel nieuwe manier van in de wereld zijn. Ik denk aan deze manier van zijn als “Genade”. Genade is de staat van gemak die *het stoppen van het doen, het proberen, inspanning en werken omvat. In de sport wordt deze toestand vaak “de zone” genoemd.*

Aan de andere kant, “het proberen” is de mechanische spierkracht, kracht en inspanning die de geest gebruikt om te krijgen wat hij wil of nodig heeft. Ik, die had geloofd dat mijn bewuste geest alles moest doen, was nu bezig met het uitwringen van alle bewuste, inspannende gedachten en verkeerde overtuigingen uit mijn spraak.

Mijn langzame en onpraktische bewuste geest kan mijn spraak niet dirigeren, maar moet mijn ondergeschikte hersenen en lichaam vertrouwen om te doen wat nodig is, vertrouwend op dat mijn lichaam spontaan handelt, zonder het binnendringen van bewuste gedachten en inspanningen.

Arriveren in de Zone is arriveren in een rusttoestand waarin de bewuste geest met al zijn moeite doen, hard werken en grimmige vastberadenheid om te spreken, wordt geëlimineerd. Deze rusttoestand door bewuste inspanning heeft veel namen: genade, zen, rust, geloof, de zone, sabbat. Soms vind ik de uitdrukking 'Sabbatrust' het beste van allemaal.

Arriveren in de Zone was het resultaat van het geleidelijke en cumulatieve werk waardoor ik mijn spontane Onbewuste, de oorspronkelijke bron van spraak, herkende.

Ik kwam tot het besef dat diep in mij sluimerende krachten en capaciteiten zijn die er altijd waren, mogelijkheden die me verbazen en een revolutie teweegbrengen in mijn leven als het toestaan om vrijuit te spreken.

DE BRON

Wanneer je zonder plan en gedachte spreekt, spreek je vanuit de hogere centra van je brein. Iedereen heeft verhalen gehoord over hoe de hogere centra van de hersenen een persoon toestaan om wonderbaarlijke dingen te doen. Vloeiend spreken is zo'n wonder, evenals ademhalen, dat de meesten van ons toekomt. Mensen die stotteren, kunnen terugkeren naar deze wonderlijke staat die we de

Zone noemen, wanneer ze eindelijk kunnen vertrouwen dat hun hogere intelligentie stroomt zonder dat de bewuste geest ernaar streeft om die te beheersen.

Gertrude Stein, die kunstenaars spreekt, omschreef de natuurlijke spraak als volgt:

“Je kunt niet in de baarmoeder gaan om het kind te vormen; het is daar en maakt zichzelf en daar is het dan en jij hebt het gemaakt en het gevoeld maar het is zelf gekomen.”

Ik heb zo hard gewerkt om mijn woorden bewust naar buiten te brengen dat ik eigenlijk uitgeput was door het praten, en dit gevoel van uitputting dat voortkomt uit het geforceerd uitbrengen van elk woord, resulteerde vaak in een vergrendeling van mijn spraakspieren. Ik stelde me elk woord voor als een afzonderlijke en individuele uitdaging, samen met het geloof dat ik lucht door gesloten spieren moest persen.

Toen ik me volledig en absoluut realiseerde dat spraak een vloeiend ding is in plaats van een schokkerige opeenvolging van woorden na elkaar, zag ik dat het belachelijk was om bewust elk woord afzonderlijk te behandelen. Ik merkte ook dat *bewuste inspanning me afsneed van mijn stromende spontane zelf*, en deze afsnijding putte me uit.

Mijn hele leven had ik ernaar gestreefd om mezelf onder controle te houden. John Harrison (auteur van *Redefining Stuttering*) schreef: “Ik vertrouwde mijn intuïtie nooit. Ik heb nooit toegegeven aan mijn instincten. Ik was constant bezorgd of ik iets verkeerd deed. Ik heb altijd een stevige grip op mijn emoties gehad.”

Harrison was duidelijk in staat om in de Zone te komen. Wat me op mijn reis naar de Zone heeft geholpen, was het observeren wat er in mijn leven aan de hand was en op mijn eigen waarnemingen vertrouwen. Hier is wat ik vond:

De natuur geeft je alles wat je nodig hebt om automatisch te spreken. Je brein weet wat het moet zeggen en hoe het te zeggen ... dat is gewoon de manier waarop het werkt. Spreken is een natuurlijk geschenk van genade. Kun je erop vertrouwen dat als je je bewuste inspanning opgeeft, het natuurlijke en spontane zal plaatsvinden? En toch is dat precies wat ik ontdekte. Dit is het feit dat ik waarnam:

Op het moment dat ik mijn bewuste inspanning opgaf, trad mijn natuurlijke, vloeiende spraak in. Maar ik kon niet stoppen met proberen door te proberen te stoppen met proberen. De enige manier waarop ik kon stoppen met proberen te stoppen met stotteren was om echt te begrijpen dat spraak natuurlijk is en op zichzelf gebeurt. Ik zag constant de metafoor “speech is like a river” voor me. Spraak is dus een geschenk dat de natuur ons geeft. *Het is alsof de natuur zegt: “ik ga je spraak automatiseren, zodat je al die tijd en energie kunt gebruiken die je hebt verbruikt bij het spreken in productieve en creatieve pogingen.”*

Als mijn eigen onbewuste intelligentie, buiten de controle van mijn bewuste geest weet wat te zeggen en hoe te zeggen zonder bewuste interventie, dan zou ik het kunnen vertrouwen. Dan was ik in goede handen. Wat ik zelf waarnam, was: met na te denken over spreken gaf ik mijn langzame, methodische geest de leiding over mijn spraak.

SUS DE CHATTERING MIND

Flow is wat er gebeurt als weerstand uit spraak verdwijnt. Er zijn veel manieren om jezelf te ontdoen van de weerstand van je kritische geest. Soms moet ik heel erg optreden tegen mijn eigen Censor oftewel Bossypants (de naam die ik mijn Censoring Mind heb gegeven) als het mijn spraak volledig gaat overnemen. Ik heb Caruso's manier van omgaan met Little Me al beschreven.

Vandaag ontmoette ik een man die op een andere manier met de chattering mind (de kwebbelende geest van zijn zoon) omgaat. Het werkte voor hem en ik ga er niet tegenin als iets werkt. Dit is wat er gebeurde:

Onze tv ging laatst stuk, dus belden we een man om onze oude tv mee te nemen en de nieuwe te installeren die we hadden gekocht. Deze man was een vakman als het op televisies aankwam. Vanaf het moment dat hij de kamer binnenliep, zagen mijn man en ik allebei dat hij wist wat hij aan het doen was. Er was maar één probleem. Hij bracht zijn zoon mee. Zijn zoon moest gewoon de oude televisie optillen omdat de vakman dat fysiek niet kon.

Toen de installatie voltooid was, legde de vader ons uit hoe de toeters en bellen op de afstandsbediening werkten. Dit was nogal ingewikkeld en vereiste concentratie van mijn kant om te begrijpen wat hij zei. De vader was de uitleg nog niet begonnen of de zoon zei: 'Mijn vader is echt een vakman. Iedereen zegt dat hij een vakman is.' De 'vakman' was duidelijk gewend aan zijn zoon die constant interrupteerde en hervatte zijn uitleg.

Maar na een paar woorden zei de zoon: "Mijn vader speelt gitaar in de Cowboy Church in Waxahachie." De vader zei: "Onderbreek me niet, zoon; Het is mijn taak om uit te leggen hoe dit werkt" en hervatte opnieuw zijn uitleg. Zijn zoon begon: "Ik heb honger, pap. Het is tijd om te vertrekken." Eindelijk verloor de "vakman" zijn kalmte en schreeuwde hij vanuit de top van zijn longen: "Waarom hou je je kop niet?"

Er zijn meer beleefde manieren voor de Big Brain om de Little Brain te vertellen om weg te gaan. Maar "hou je kop" werkte voor hem. Misschien werkt het voor jou ook.

NIEUWE VRAGEN

Metaforen als "Spraak is als jazz" of "Spraak is als een rivier" veranderde niet alleen mijn begrip en vloeiendheid, maar veranderde ook mijn vragen. Ik vroeg niet langer "hoe stop ik met stotteren?"

Mijn vragen waren:

- 1) “Hoe kan ik met mijn geest omgaan zodat het de vloeiende spontane spraak niet tegenhoudt?”
- 2) “Wat moet ik doen als er te veel weerstand is van Little Me (mijn kritische, redactionele brein dat ik had, genaamd Bossypants)?”
- 3) “Natuurlijke spraak is een vloeiend iets, dus hoe schakel ik de stroming in in plaats van het weerstand te bieden?”
- 4) “Hoe kan ik de stroom in mij deblokken en het vertrouwen opbouwen dat ik nodig heb om te leven en te spreken vanuit Big Me (mijn spontane kern) in plaats van Little Me (mijn bewuste gedachte)?”

Dus wanneer mensen mij vragen hoe ik stotteren heb overwonnen, vereenvoudig ik het en breng het terug tot “ik open mijn mond en laat de natuur mijn spreken voor mij doen.” Wanneer een persoon dan vraagt, zoals ze soms doen: “Hoe kun je de controle opgeven? Als ik niet elk woord overdenk dat uit mijn mond komt, zal ik slechte woorden zeggen. Ik zal vreselijke, gênante dingen zeggen.”

Ik kan alleen maar zeggen dat wanneer ik vertrouw op de natuurlijke manier van spreken, ik niet bewust hoeft na te denken over elk woord dat ik zeg. Ik vertrouw op mijn natuurlijke spontaniteit. Het is “Bossypants” (interfererend in natuurlijke vloeiende spraak) die alle problemen veroorzaakt.

HOOFDSTUK 2

IN BEWUSTE GEDACHTEN OPGESLOTEN

Ik vraag me vaak af wat er zou zijn gebeurd als een logopedist stotteren met verwondering had benaderd en vragen had gesteld als: “Ik kijk naar je gedrag (stotteren) en ik weet dat een wereldbeeld achter gedrag staat, dus hoe kijk jij naar spraak? Beschrijf mij hoe jij denkt dat spraak tot stand komt, zodat wij er samen naar kunnen kijken en er mee omgaan.”

Daarom probeer ik mensen die stotteren duidelijk te maken dat ik geen advies geef over inspanning, discipline, doelen, technieken of goede ademhaling. Waarom? Omdat stotteren, in mijn geval, een manifestatie was van te veel controle en al het bovenstaande zijn manieren om spraak te controleren.

Vanwege mijn eigen ervaring stel ik de hypothese voor dat stotteren oplost wanneer de persoon die stottert, zich bewust wordt van zijn stotteren en zijn inspanning om bewust te stoppen met stotteren, opgeeft.

Diegenen die een kind hebben dat stottert, stellen altijd de vraag “Zal mijn kind eroverheen groeien?” Wel, dat hangt ervan af. Veel kinderen stotteren als ze klein zijn en komen er vanzelf, en zonder nadenken of moeite overheen. Het is de uitdrukking ‘er overheen komen op een natuurlijke wijze, zonder gedachte of inspanning’ die hier centraal staat. Een kind dat over zijn stotteren heen groeit is meestal een kind dat zich niet bewust is geworden van spreken, niet ‘probeert te spreken’, niet nadenkt over ‘hoe te spreken’, zijn woorden of zijn ademhaling niet plant en uiteindelijk zonder nadenken en moeite spreekt.

Een kind bewust maken van zijn handicap is tragisch. Het probleem begint wanneer we het spreken beroven van het natuurlijke automatische rijk en het bewust proberen te repareren. Het was een wiskundedocent (geen logopedist) die dat voor mij deed. In die tijd ging mijn spraak van een soort onschuldige herhaling van klanken naar volledig opgeblazen blokkeringen, waarin het heel lang duurde om zelfs maar één woord te zeggen.

Ik werd me bewust van elk woord dat ik sprak en elke ademteug die ik door toedoen van deze lerares nam. Ik noem haar ‘Miss Tizdale’. Op de eerste dag van school in de wiskundeles van Miss Tizdale, vroeg ze ons allemaal om ons kluisjesnummer op te geven, op het rijtje af. Ze noemde mijn naam. Geen antwoord.

Ze herhaalde mijn naam langzaam en duidelijk, alsof ik het niet had begrepen. Nog steeds geen antwoord.

Op dat moment sprak ze mijn naam heel langzaam en neerbuigend uit en ik explodeerde op het nummer boven de deur van mijn kluisje: "D-DD-DDDDD-drieënzeventig". Een klein getal, besef ik, maar groot genoeg om mijn lot te bepalen voor de rest van het schooljaar.

Ik geloof dat ze die dag heeft besloten me van mijn stotteren te genezen. Communicatie, vooral verbale communicatie, was voor haar enorm belangrijk. Onduidelijke, mompelende, trage of aarzelende spraak of spraak vol met 'weet je' en 'ik bedoel' en 'even kijken' was ondraaglijk voor haar. Dus ging ze rond als een medische zending die net hoof- en klauwzeer had ontdekt om elke vorm van non-vloeiendheid uit te roeien.

De komiek van de klas noemde haar Vlek, zoals in 'Ga weg, weg, verdomde vlek', vanwege haar fanatieke toewijding om fouten in welke vorm dan ook te corrigeren. Ik zal Miss Tizdale niet volledig proberen te beschrijven, vanwege het feit dat ik mij vandaag de dag goed voel, maar ze had me echt bang gemaakt. Haar haar was in haar nek en rond haar oren geschoren en ze droeg, wat wij zagen als een uniform: een grijs gestreepte, mannelijk uitziend pak en een paar bruine hagedissenleren oxfords, waarvan ik dacht dat het orthopedische schoenen waren.

Zelfs nu, als ik een bijzonder slechte dag heb, hoor ik nog steeds het vreemde geluid van die schoenen, als ze door het klaslokaal loopt en rondkijkt en over onze schouders meekijkt, terwijl we wiskundevraagstukken maken. Denk aan 'Jane, de bankier' van Beverly Hillbillies en je ziet het voor je.

Wanneer een volwassene een kind voor gek zet, herinnert het kind zich die persoon vaak op een levendige manier. Ik herinner me dat niemand in de kantine naast haar wilde zitten, omdat ze van de borden van haar studenten at ("Wat ligt hier op jouw bord?" en hap) en ik herinner me ook dat ze de les las aan de meisjes in haar klas over zedigheid. Deze preken vonden plaats tussen de wiskundige vraagstukken door, zo continue dat mijn vriendin Syl zegt dat ze nog steeds geen strakke jurk kan aantrekken zonder dat de geest van Miss Tizdale uit de kast tevoorschijn komt. "Dat is een leuke jurk, Sylvia, maar een beetje, uh, krap, vind je niet?"

De dag dat ik stotterde op het nummer '73' nodigde ze me uit om na de les te blijven en vroeg me of ik wist wat er, uh, fout was aan mijn spraak. Ik zei: "Zeker ... wat er mis was aan mijn spraak was dat ik s-s-s-s-stotterde."

Toen vroeg ze me of ik iets had gelezen over stotteren, genaamd "De indianen hebben er geen naam voor". Ik zei: "N-N-N-N-N-nee," en ze zei dat ze wist dat het grootste deel van mijn probleem het gevolg was van het feit dat mijn ouders een naam aan het stotteren hadden gegeven.

Ik vroeg: “Wat zou dat voor verschil maken?” en ze ging over tot haar uitleg, maar om je de waarheid te vertellen, ze vroeg me altijd daarna, zelfs na een heel lange monoloog: “Wat heeft de aardige dame nou gezegd?”

Ik denk dat ze bedoelde, vanuit de algemene kern van het boek dat ik later las, dat de reden waarom Indianen niet stotteren, is omdat ze het niet stotteren hebben genoemd en omdat ze het geen naam hebben gegeven, zijn ze er ook niet bang voor en - volg je me nog - daarom stotteren ze niet.

Dit leek mij tamelijk vreemd, aangezien zij degene was die haar uiterste best deed me bewust te laten zijn van mijn stotteren (ook al had ze mijn onvloeierigheid misschien niet als stotteren bestempeld). De logica van haar redenering is nog steeds niet duidelijk voor me. Misschien heeft het benoemen van iets een beetje te maken met het vergroten van de angst voor iets, maar ik betwijfel serieus of het de oorzaak zou kunnen zijn. Het weigeren om de naam dood aan de dood toe te schrijven, zou helemaal niets veranderen, en zou er vooral niet voor zorgen dat niemand sterft. Het zou de ervaring en angst alleen maar naamloos houden.

HERR WILBERT POWER

Er waren veel theorieën over de oorzaak en de genezing van stotteren waar ik dat jaar mee werd geïntroduceerd, niet alleen door Miss Tizdale, maar ook door de nieuwe logopedist die ze mij had aangeraden. De belangrijkste theorie van zowel Miss Tizdale als de logopedist was, dat stotteren wordt veroorzaakt door gebrek aan wilskracht.

Miss Tizdale was bezeten met een Victoriaans vertrouwen in wilskracht, zij had de overtuiging dat als ze hard genoeg met haar armen wapperde, ze kon vliegen. En ook dat alles onder de zon van de hik tot passie kan worden beheerst en onder controle te krijgen door wilskracht.

Als ik in haar klas zat kon ik me afvragen of ze een blinde zou kunnen leren autorijden. Ik hoorde haar gewoon de blinde persoon de les lezen: “Hup, twee, drie, vier, op je voeten en loop de deur uit. Gebruik blindheid niet als excuus. Iedereen kan een auto besturen als ze ervoor kiezen om in een auto te rijden. Ik accepteer geen 'nee' als antwoord.”

Ze was ervan overtuigd dat ze zichzelf en ieder ander kon beheersen, onvoorwaardelijke vastberadenheid en een vijfenveertig minuten durende preek wanneer dat nodig was om ons ruggengraat te geven en ons te helpen de doelen te bereiken die ze voor ons had opgesteld.

Eigenlijk kreeg ik het vage vermoeden door dit alles dat je iemand uit de Sears-catalogus zou kunnen kiezen en door constante training, inspanning en telkens proberen, uiteindelijk die persoon te worden.

Ik vertelde aan mijn vrienden, toen ik uit school kwam, dat de reden dat ze niet getrouwd was, was omdat haar minnaar de heer Wilbert Power was (Will Power afgekort) en ze wachtte tot hij haar zou komen ophalen op zijn witte paard, zodat ze samen naar de zonsondergang konden rijden. Iedereen lachte, omdat niemand van ons zich kon voorstellen dat ze schrijlings op een paard achter Prins Charming zat in dat vreselijke grijze pak en de orthopedische schoenen die ze droeg.

INTIMIDATIE, TIZDALE STIJL

Als een verlegen meisje (zoals ik) niet publiekelijk wilde spreken, vroeg Miss Tizdale zich nooit af naar het waarom. Ze probeerde het meisje niet te begrijpen of het meisje zichzelf te laten begrijpen. En ze was niet tevreden met alleen het lesgeven in wiskunde; hoewel wiskunde de reden was dat we in haar klas zaten.

Ze nam het op zich om me te genezen van stotteren en elke dag, op elk moment tijdens het uur dat ik in haar klas doorbracht, zou ze een emotioneel beladen preek kunnen beginnen, die uitsluitend diende om iemand in een vorm te persen of verandering aan te brengen: "Het heeft geen zin om zo egocentrisch te zijn. Spreken in het openbaar is goed voor je. Het zal je uit jezelf laten komen" (Ze had gelijk op dat punt. Spreken in het openbaar maakte me zo bang dat ik mezelf niet meer was.) En ze eindigde altijd met "Niemand zal je pijn doen, dat moet je begrijpen."

Nu voelde ik me niet alleen schuldig omdat ik me bang voelde, nu voelde ik me ook schuldig omdat ik me schuldig voelde, omdat ik me bang voelde (meta-schuld, zo zou je het kunnen noemen.)

Dus moest ik elke ochtend voor de klas gaan staan om wiskundige problemen uit te leggen of hardop te lezen uit een boek met beroemde citaten die te maken hadden met wilskracht en angst, citaten als 'God helpt degenen die zichzelf helpen' (als je jezelf niet kon helpen, dan was je diep gezonken) en de favoriet van Franklin Roosevelt 'Er is niets te vrezen, dan de angst zelf'. Ik denk nog steeds dat de verklaring van president Roosevelt die we als waarheid aannemen, zeker niet waar is. Ik kan een dozijn dingen bedenken vóór 6 uur 's ochtends om bang voor te zijn, elke ochtend van het jaar.

Om eerlijk te zijn geloof ik dat ik haar redenering nu een beetje beter begrijp. Op een ochtend, toen ik niet meer stotterde, stond ik achter een dame in de rij in een kantoorwinkel in München, Duitsland. Zij wilde een bepaald soort verf kopen. Terwijl ze daar stond, zich in te spannen om het woord 'verf' door verkrampde, verwrongen spieren te persen, wendde ik me af (ongeduldig, geërgerd, beschaamd). Ik kan het nog steeds niet bevatten dat ik toen dacht: "Kan ze zichzelf geen halt toeroepen??? Kan ze niet een beetje beter proberen om wat gemakkelijk te praten?"

Natuurlijk, die vragen zijn tegenstrijdig. Vloeiendheid is zonder moeite en zowel vloeiendheid als moeiteloosheid zijn ontgaan van proberen.

Gedurende de korte periode van het schooljaar was mijn spraak overgegaan van het niveau van mijn intuïtieve onbewuste naar mijn bewuste geest, waar ik me bewust was van bijna elk woord dat ik sprak.

Het kwam destijds niet bij me op dat als spreken naar het niveau van bewustheid werd gebracht, dat dit is waar het bij stotteren om gaat.

Het was de laatste schooldag. Daar stond Miss Tizdale, achterin het klaslokaal, rechte rug, vol aandacht, gewicht gelijk verdeeld over beide orthopedische schoenen, wachtend op mijn laatste optreden.

Ik denk achteraf dat, als ik mijn paniek en angst had laten zien, ze misschien een beetje milder naar mij was geweest. Maar tot het einde toe was ik daar niet toe in staat.

Terwijl ik diep van binnen vernederd was, leek ik uiterlijk zelfverzekerd. En juffrouw Tizdale was zeker een van degenen die beweren dat een schuldige zich ook als schuldige gedraagt, een bang persoon zich bang gedraagt en een persoon met grote oren de juiste hoeveelheid schaamte toont omdat hij grote oren heeft. Maar hoewel ik haar nu, jaren later, beter kan begrijpen, is het nog steeds een feit dat ik van mijn spraak, op grote schaal, bewust werd in haar klas.

Ik vroeg me af of ik Miss Tizdale's kritische houding ten opzichte van mijn spreken geïnternaliseerd had. Tenminste, het was in haar klas dat ik de betekenis leerde kennen van 'veroordelen'. Het veroordelen heeft niets te maken met het observeren van mensen of het bekritisieren van mensen. Een veroordelend persoon is iemand die altijd weet wat men moet doen, zou kunnen doen of zou moeten doen (als je maar zou doen wat hij/zij zegt). Veroordeling houdt altijd een 'zou moeten' in.

En het was in de klas van Miss Tizdale dat ik zo veroordelend werd over mijn eigen spraak. Ik las mezelf eindeloos de les over hoe ik moest praten, hoe ik mijn spraak kon verbeteren, wat ik moest doen om te voorkomen dat ik stotterde. Elke keer dat ik mijn mond opende, sprongen mijn kritische gedachten tevoorschijn.

HET VERBETEREN VAN HET NATUURLIJKE

Mijzelf vertellen 'haal diep adem' klinkt niet als een correctie, maar dat is het zeker. Het is een suggestie om de manier waarop ik van nature ademhaal, te verbeteren. Mijn kritische geest lijdt aan verbetering van 'het natuurlijke', en probeert altijd het natuurlijke deel van mij te verbeteren met preken vol met 'moet', 'kan' en 'zou moeten'.

Deze criticus in mij wist niet hoe te spreken, maar alleen hoe ik *niet* moest spreken. Ik had mijn bewuste, zich inspannende geest naar 'Miss Tizdale' moeten vernoemen, maar ik noemde haar toen 'Bossypants' en zo noem ik haar nog steeds Bossypants vandaag de dag. Proberen werd mijn religie.

Ik verwarde 'spraak' met 'proberen iets te zeggen'. Ik verwarde vloeiendheid met 'proberen vloeiend te spreken'. Ik probeerde ook mijn stotteren 'te repareren'. Er was iets gebeurd waardoor ik me beschaamd voelde dat ik stotterde. In die tijd beseftte ik niet dat stotteren meer dan een gedrag is. Gedrag is altijd geworteld in een bepaald 'wereldbeeld'... in dit geval is stotteren een wereldbeeld dat is getekend door verkeerde overtuigingen:

Eerst wordt mij geleerd dat ik de wil kan hebben om te stoppen met stotteren (en ik geloofde het). Ik heb ook geleerd dat als ik wil stoppen met stotteren, vreemd genoeg, ik kan stoppen (wat ik ook geloofde).

De overtuiging dat ik kan worden genezen van stotteren als ik het maar wil en hard genoeg probeer, produceerde bijna tastbare gevoelens als schuld en schaamte.

Het ligt voor de hand, nietwaar? Als ik geloof 'ik kan stoppen met stotteren als ik het maar echt wil' of 'ik kan stoppen met stotteren als ik maar hard genoeg probeer', is er geen genie voor nodig om te concluderen: 'ik wil niet ophouden met stotteren' of 'ik probeer niet hard genoeg omdat ik nog steeds stotter'. Dit leidt tot 'stotteren is mijn schuld'. Dit geloof leidt tot nog meer te proberen: deze keer probeer ik mijn handicap te verbergen, zodat mensen mij niet de schuld geven van iets dat kennelijk mijn fout is.

Het is gevaarlijk om te worden verteld en te geloven dat positief denken, of willen, of proberen, of plannen of oefenen, het stotteren zal genezen om de eenvoudige reden dat jouw kind die theorieën zou kunnen opvatten zoals ik deed: 'Ik stotter nog, dan probeer ik zeker niet hard genoeg, of ik wil zeker niet stoppen of ik gebruik stotteren om het leven te ontlopen. Stotteren is mijn schuld'.

Dus een persoon die stottert moet realistisch zijn over zelfdiscipline. Je kunt dagelijkse uitdagingen voor jezelf stellen (ik stop met het eten van snoepjes) en dit is mogelijk als je in je logische linkerbrein blijft. Je hebt alle ondersteunende redenen in je linkerbrein ('snoep eten zorgt ervoor dat ik me vreselijk voel'). Elke keer dat je hierin slaagt, versterk je mogelijk je vastberadenheid en discipline. Maar mijn stotteren was niet afkomstig van gebrek aan discipline.

DE RESULTATEN VAN ZELFBEWUSTZIJN

Een wanhopige moeder vertelde me over haar stotterende kind. "Bij ons eerste bezoek aan de spraakkliniek sprak de leraar over de omvang van het stotteren van mijn kind in bijzijn van mijn kind. Ik had nog nooit echt stotteren onder zijn aandacht gebracht en vanaf dat moment werd hij zich bewust van zijn stotteren. Ik wou dat ik alles kon terugdraaien, want vanaf die dag tot nu is zijn stotteren verergerd, en hij wil nauwelijks nog een woord zeggen."

Ik realiseer me dat we hier geen stottercompetitie houden, maar voor wat het waard is en als het je enig comfort schenkt, na het jaar dat ik in de klas van Miss Tizdale heb doorgebracht, stotterde ik erger dan jij of je kind ooit kunnen stotteren. Ik meen het. Toen ik 12 jaar oud was, speelde mijn lerares Engels een krassige opname van 'veruit de meest hopeloze stotteraar die ik ooit heb gehoord' (haar woorden, niet die van mij). Op het moment dat ik de stem hoorde, herkende ik het. Deze hopeloze stotteraar was niemand anders dan ik. IK!! Kun je je voorstellen?

Deze lerares moet mijn stem niet hebben herkend, anders zou ze het niet hebben afgespeeld (veronderstel ik). Toen ik de opname hoorde (gemaakt in een eerdere sessie in de spraakkliniek) wist ik dat er geen hoop voor mij was. Ik had nog nooit een opname van mijn spraak gehoord en toen ik dat hoorde, was ik vervuld van wanhoop en schaamte, vooral toen de jongen naast me de stem ook herkende en fluisterde: "Hé meid, luister daar naar! Dat ben jij! Dat is een opname van jou!"

Die opname is gemaakt na een jaar doorgebracht te hebben in de wiskundeles van Miss Tizdale. Gedurende het jaar in haar klas ging mijn spraak over van het niveau van het spontane onbewuste naar mijn bewuste geest, waar ik nu 'probeerde' om goed te spreken en me bewust was van bijna elk woord dat ik sprak.

Er is iets triests aan een kind dat verandert van een kind dat onbezorgd in het leven staat, in een kind dat zich bewust is van hoe ze klinkt, hoe te ademen (en daarom bewust van elke ademhaling), zich bewust van zelfs hoe je je tong moet plaatsen voor elk afzonderlijk geluid. Na dat jaar had ik slechts herinneringen aan mijn easy-come-easy-go-houding, dat zei "oh, ja?"

Het kwam niet eens bij mij op dat mijn bewuste geest de leiding had over het spreken, maar dat het bij stotteren daar allemaal over ging. Al wist ik dat bij het spelen op de viool het ergste wat ik kon doen, was om me bewust te zijn van elke beweging die ik maakte en elke noot die ik speelde. Ook al dacht ik maar een ogenblik aan het spelen van de vibrato en mijn pols en vingers verstijfden en mijn strijkstok gleed weg. De effecten van bewuste inspanning op het spelen van de viool waren net zo schokkend als de effecten van bewuste gedachten en inspanningen op het spreken.

Bewust worden van elk woord dat ik sprak, leek de kern te zijn van mijn stotteren en wanneer ik dit Bewuste Gebeuren bij een kind zie, wil ik zo snel mogelijk ernaar toe rennen en schreeuwen "Stop! Stop!" uit het diepste van mijn longen, precies zoals ik zou doen als ik dit kind weg zou zien zakken in drijfzand.

MIJN REACTIE OP ONMOGELIJKHEID

Als normale spraak bedoeld is om spontaan en automatisch te zijn, en als het onmogelijk is om elk woord dat ik sprak bewust te produceren, dan is doen wat er mij gezegd werd dat ik iedere keer moest doen (hard werken om vloeiende spraak te produceren en goede ademhaling) een onmogelijkheid.

Als spraak hetzelfde is als ademen, wat zou je dan doen als je absoluut geloofde dat je je bewust moest zijn van elke ademhaling die je maakt. Je zou altijd gestrest en gefrustreerd zijn, omdat je zou weten dat zo'n prestatie onmogelijk was. En toch, in het geval van spraak, voelde ik dat ik elke dag van de week het onmogelijke moest doen.

Ik weet niets over anderen, maar omdat ik probeerde het onmogelijke te doen, resulteerde dit in enorme frustratie en angst.

Dit conflict tussen wat ik was geleerd bewust te doen en wat mijn onderbewuste intuïtief wist, leidde onbewust tot grote angst en vrees, omdat ik wist dat ik niet bij machte was om de complexiteit van spraak te produceren met mijn bewuste geest. En toch moest ik dat doen.

IK KOM UIT MIJN HOOFD EN KOM LOS

Terwijl Big Me 'het grote plaatje heeft', focust Little Me zich op details. Ik geloofde altijd dat mensen die stotteren (mezelf inbegrepen) opmerkelijk waren omdat ze zich 24/7 konden concentreren op spraak.

Toen keek ik goed om me heen. Een vriendin geloofde dat iedereen naar haar voortand keek die licht verkleurd was en haar mond bedekte telkens als ze sprak. Anderen maakten zich zorgen over gewicht of uiterlijk of drugs of bezittingen of hoe ze zich voelden of hoe anderen hen behandelden. Dat was hun eerste prioriteit, de meeste tijd. Dus, terwijl ik geobsedeerd was door spraak, leek iedereen geobsedeerd op iets met uitsluiting van al het andere.

Natuurlijk besepte ik dat het ongezond was om in mijn hoofd te leven: om me te concentreren op een deel van mijn leven met uitsluiting van al het andere. Het leven is geweldig als ik het vanuit mijn wijze en intuïtieve Big Brain leefde. Maar als ik me concentreerde op het bewust produceren van spraak, leefde ik vanuit het kleine, geconcentreerde Little Me.

Het duurde niet lang voordat dit mijn persoonlijkheid had aangetast, omdat mijn natuurlijke spontaniteit in het gedrang kwam.

Ik wil je graag vertellen over enkele gebeurtenissen die hebben geleid tot de ongelukkige ervaring dat mijn bewuste geest mijn spraak overnam.

Marty Jezer schreef in zijn boek over zijn levenslange worsteling met stotteren, dat hij na jaren en jaren en jaren van werken aan zijn stotteren het beste wat hij ooit bereikte 'de benadering van de manier waarop ik sprak, voordat ik me realiseerde dat ik stotterde en voordat ik probeerde te stoppen met stotteren'

HOOFDSTUK 3

IK VOND HET VERMOEIEND OM ALTIJD MAAR TE PROBEREN.... DAT WAS MISSCHIEN EEN START

Na de les van Miss Tizdale werd ik me van mijn spreken bewust en probeerde ik de manier waarop ik sprak te verbeteren. En mijn spreken verslechterde tot een verschrikkelijk niveau. Vroeger sprak ik over mijn stotteren, als ik eens blokkeerde, als vastlopen en vergeleek ik het met de oude auto die we hadden. Hij reed prima maar ging soms plotseling hoesten zonder duidelijke reden. Het vastlopen voelde als een enorme brok in mijn keel als ik de lucht er omheen probeerde te persen.

Iedereen zag dat ik stotterde maar deden alsof ze het niet op merkten. Ik vond het oké. Als ik zei: “Ik s-s-s-stotter, reageerden mensen altijd met zoiets als: “Oh echt?” “Doe jij dat??” “Waarom zeg je dat, je had me voor de gek kunnen houden!” “Ik merkte het niet eens.”

Maar ze merkten het natuurlijk wel op en waren gewoon beleefd. Eigenlijk was ik dankbaar, omdat ik niet weet wat ik zou hebben gedaan als iemand zou hebben geantwoord: “Ik vroeg me af wanneer je het zou gaan zeggen. Je ziet er echt gek uit als je stottert.”

Een zeer beleefde dame, die een vriendin van mijn moeder was, zei: “Je stotteren stoort mij niet schat, Ik hoor het niet eens. Maar ik zie dat het jou stoort.” Ik begreep niet waarom zij, als het haar niet stoorde, naar haar voeten bleef kijken en rood werd, elke keer als ik mijn mond opendeed.

Ik heb altijd gehouden van het voeren van gesprekken en het maakte me gek dat ik daar niet aan kon deelnemen. Gesprekken voedden mijn ziel. Ik had warme, onvoorspelbare, grappige gesprekken nodig die alle richtingen op konden gaan, zoals een koe zich door een weiland begeeft... hier een beetje grazen, daar wat doelloos herkauwen, duidelijk geen uitgedacht patroon met een begin, midden en einde. En ik trok naar mensen die op die manier met elkaar praatten.

Ik wilde mensen uit de weg gaan, die alleen vanuit een zelfverzekerdheid praatten en erop stonden dat iedereen de omvang van hun kennis zouden horen. Bovendien hadden ze altijd een doel wanneer ze spraken, zoals droge, bleke, onpersoonlijke Amway-verkopers, die taal gebruiken op een zeer doelgerichte, kortzichtige en economische manier.

SPREEK OF SPREEK NIET, MAAR DOE GEEN POGING

Spraak ontspruit spontaan vanuit mijn eigen aard en daarom is spraak niet vatbaar voor innerlijke of uiterlijke krachten of vormen van dwang. Spontaniteit en dwang kunnen nooit samengaan.

De zin 'Spraak is niet vatbaar voor dwang' is tot in de kleinste details waar. Maar dat weerhield me er niet van om het te proberen. Ik geloofde er heilig in dat op een dag, het denken en de inspanning, uiteindelijk zouden winnen, ongeacht het probleem, en persoonlijk moest ik een dieptepunt van wanhoop bereiken voordat ik stopte met proberen te denken over de manier hoe ik van het stotteren af kon komen.

Het kan voor iedereen anders werken, maar als het probleem groot genoeg is (vóórdat een dieptepunt wordt bereikt wat voor een doorbraak zorgt) dat Ram Dass voorstelde voor degenen die vastzitten op een bepaald punt in hun voortgang: "Ga weg en lijd nog meer en kom terug na ongeveer een jaar. Je hebt nog niet genoeg geleden".

Pas toen ik het dieptepunt bereikte, was ik bereid om alles te proberen, ergens heen te gaan, alles te doen wat nodig was (zelfs moedig mijn eigen overtuigingen in twijfel trekken die duidelijk niet waar waren en die een doorbraak tegen hielden).

Ik had heel lang geprobeerd om te stoppen met stotteren met alle energie die ik had. Ik was uiteindelijk emotioneel ontdaan, zat van het proberen. Dat is wanneer we, ofwel hardnekkig aan onze spraak kunnen blijven werken, of we kunnen stoppen met proberen en een andere richting opgaan. Ik wil je een klein beetje vertellen wat 'op het dieptepunt zitten' voor mij inhield.,

Toen ik ongeveer 4 jaar oud was, kwam een bulldog vanuit de straat ons huis binnen. De hond was volkomen ongevaarlijk, maar als je ooit een echt, echt lelijke bulldog hebt gezien, zul je begrijpen waarom ik er doodsbang voor werd. Honden lijken te weten wanneer iemand doodsbang is. Hoe dan ook, om wat voor reden dan ook, de hond ging mij achterna door de woonkamer, de eetkamer, de keuken, de trap op en ten slotte werd ik boven in het nauw gedreven. Ik kan me niet herinneren waarom niemand me heeft geholpen. Misschien beseften ze niet hoe bang ik was. Hoe dan ook, vanaf dat moment ontwikkelde ik een lichte s-s-stotter. Aanvankelijk was het stotteren niet zo merkbaar, zo werd mij verteld, maar niettemin, het was stotteren.

Ik wil hier iets zeggen dat nogal belangrijk voor me leek. Veel instructeurs in de eindeloze spraakklinieken die ik bezocht, vroegen mij of ik in een gelukkig gezin ben opgegroeid of suggereerden dat degenen die stotteren dat doen, omdat ze uit een gezinssituatie komen waar geweld heerste. Spraakleraren gingen wroeten in

mijn verleden op zoek naar een vervelend haatdragend persoon die mij het leven zuur maakte. Ik wil dat je onthoudt dat mijn bijnaam vroeger 'Vrolijke Hannah' was.

Die naam alleen al zou een aanwijzing moeten zijn wat mijn emotionele toestand weergaf ... gewoon om het verhaal recht te zetten.

MIJN CRITICUS BELEMMERT MIJN EXPRESSIE

Op een lentemorgen liep ik op weg naar school langs de bloementuin van mijn vader en zag het eerste roodborstje van het seizoen en ik hoorde de vogels vrolijk tjiipen... dus toen ik naar school ging, was ik blij dat de eerste les over kunst ging. Ik wist meteen wat ik wilde schilderen! Ik vond het heel fijn om de lente in Texas te schilderen met mijn kleine doos met Prang-watervarf.

Ik schilderde een heuvel met narcissen toen de lerares achter me kwam staan. Zonder iets te zeggen nam ze de kwast uit mijn hand en beval: "Nee, gebruik die kleur niet. Gebruik deze kleur. En hier, ik zou die tint geel gebruiken, niet deze". Dus voegde ze bruin toe aan mijn felle zonnige geel op mijn palet, om het geel te verkrijgen dat ze zocht. En mijn werk veranderde van richting zoals altijd wanneer ik deed wat docenten wilden. In plaats van te werken vanuit mijn gevoel, werkte ik nu van buitenaf ... ik maakte me zorgen over 'hoe' ik schilderde en hoe het eruit zag voor mijn lerares ... schilderen van buitenuit in plaats van binnenuit.

EN NU BEN IK BANG

Tegen de tijd dat ik me bewust werd van mijn spraak, verwoeste zelfkritiek de sensatie van het ontdekken. Toen ik klein was, keek ik gefascineerd naar een kever (kijk eens naar deze kever!). Maar toen ik me bewust werd van mijn stotteren keek ik naar de kever en vormde toen bewust mijn mond tot een 'k', droeg mezelf op om diep in te ademen (K-K-K-K-Kijk! K-K-K-K-Kijk!!! Ik huilde.) Mijn verwondering werd vervangen door zelfkritiek op de krampachtige manier waarop ik mijn klanken herhaalde.

Mijn enthousiasme delen was niet meer zo leuk als vroeger. En toen ik mijn enthousiasme niet meer kon delen, verdampte er iets in mij. Een deel van het plezier van ontdekking en zelfexpressie was verdwenen.

Ooit kon ik leren van mijn eigen observaties en het uiten van mijn eigen waarnemingen. Nu leerde ik van iets dat buiten mij om tot mij kwam, van woorden, van boeken, van leraren. En toen?

Nou, na de les van Miss Tizdale werd ik elke doordeweekse ochtend wakker met een knagend gevoel dat ik in eerste instantie niet herkende. Oké, laat ik het proberen. Wat te denken van angst? Het gevoel was angst. Ik moet vandaag een mondeling verslag afleggen. Ik ga naar beneden om te ontbijten. De mensen om me heen verdwijnen al naar de achtergrond. Ik ben in het huis van mijn ouders, in de eetkamer. Maar ik ben er niet echt. Tijdens het ontbijt ben ik al mentaal bezig en zie ik mezelf voor de klas staan. Ik stotter, blokkeer een woord terwijl iedereen in de klas

naar beneden kijkt. Ik ga naar mijn kamer om me aan te kleden om naar school te gaan. Ik denk niet aan de kleding die ik aan heb of hoe ik eruit zie.

Ik herinner me weer dat ik op school moet spreken. Wat ik nu voel, is niet langer angst. Het is een harde koude steen in mijn maag. Ik oefen het mondelinge verslag in mijn gedachten. Ik oefen het spreken. Ik vrees de angst dat ik alleen maar kan doorgaan met het doen van al dit vernederende gedoe, zonder de fantasie om ooit aan deze stotterval te kunnen ontsnappen.

Mijn privé- en openbare leven begonnen zich op te splitsen. Ik was niet bang om met mijn vrienden te praten, maar spreken in klaslokalen was van een andere orde. Zelfs toen ik naar de universiteit ging gaf me dit geen rust in mijn leven van vernederingen, omdat het alleen maar meer van hetzelfde was ... meer leraren die opdracht gaven om te spreken. Ze maakten geen onderscheid tussen mij en de andere studenten bij het maken van de opdracht. Ze maakten alleen onderscheid tussen mij en de andere studenten als ik mijn mond opendeed en probeerde te spreken. Ik dacht: Als ik kreupel was, zou ik niet gedwongen worden om een wedstrijd te lopen. Mijn spraak is kreupel en toch word ik gedwongen om te spreken.

Ik ging me steeds meer bewust inspannen. Ik probeerde alles wat beschikbaar was voor mijn bewuste denken. Ik plande wat ik ging zeggen voordat ik het zei. Spraak was bedoeld als natuurlijk, maar ik verloor mijn geloof in de natuur. Dat was het dilemma waar ik in zat.

HET BEGIN VAN STOTTERTHERAPIE

Hoe dan ook, het was duidelijk dat er een fout zat in de relatie tussen gemakkelijk vloeiende spraak en weerstand tegen gemakkelijk vloeiende spraak, wat eigenlijk een wig drijft tussen de relatie rechts en links, tussen intuïtief onbewust en letterlijk bewust ... beide kanten die mij horen.

Big Me observeerde dat mijn chatterende geest ruzie had met zichzelf. De hele tijd dat ik gedwongen was om met zangerige stem te spreken met de klik-klak van de gehate metronoom, was dit conflict aan de gang: ik sprak als een robot met een onnatuurlijk staccato aan de ene kant en aan de andere kant ging ik gewoon door met die onzin. Dat is stom. Het klinkt zelfs niet zoals ik ben. Oké, ik zal zo praten zolang ik op deze plek ben, maar vanaf het moment dat ik hier weg ga, ga ik absoluut niet meer zo praten.

Ik kwam erachter dat, als mensen naar me staarden wanneer ik stotterde, ze ook naar me staarden als ik als een robot sprak en dan zou ik twee problemen hebben in plaats van één.

Wanneer ik vloeiend sprak, was het omdat mijn natuurlijke motoriek het had overgenomen. Bewuste spraak maakte het gewoon bijna onmogelijk om het natuurlijke te laten plaatsvinden. Ik was met die stottertherapie begonnen in een periode dat mijn spraak nog relatief gemakkelijk ging en mijn motoriek nog steeds

mijn spraak automatisch overnam. De handvatten die ze me leerden (zoals de metronoom) produceerden een intern conflict met mijn spontane, gemakkelijk-vloeiende spraak.

Ik noemde deze interne criticus 'Bossypants', maar eigenlijk was mijn criticus weinig meer dan een geïnternaliseerde juffrouw Tizdale die me bleef achtervolgen, preken gaf, kritiek had, me vertelde: dat is slecht of dat is goed. Doodmoe werd ik van dit constante oordeel van Little Me omdat 'goed' en 'slecht' subjectieve oordelen zijn waarin geen plaats is voor vloeiende, gemakkelijke spraak.

Ik was niet langer vrij.

De vloeiendheid was verdwenen uit mijn spraak. Er was iets gebeurd met het 'zeg'-deel van de spraak. Het deel van de spraak dat levendig was en gedreven (ik kon nog steeds zien wat er aan de hand was), maar mijn expressie was geblokkeerd.

Ik bekritiseerde alles wat ik zei en de manier waarop ik het zei. Het natuurlijk vloeiend spreken veranderde in enorme blokkades.

Ik hield één bijzonder gekke overtuiging vast. Namelijk, je moet weten wat je gaat zeggen voordat je het zegt. Als klein kind zei ik wat ik ging zeggen, voordat ik wist wat ik ging zeggen, pas daarna wist ik wat ik had gezegd. Kleine kinderen plannen de woorden die ze gaan zeggen niet voordat ze ze zeggen, omdat ze in het heden leven, helemaal vanuit hun spontane kern.

Nu geloofde ik dat ik moest weten wat ik ging zeggen en *hoe* ik het ging zeggen, voordat ik zelfs mijn mond opendeed.

SPREKEN 1.01

Ik heb veel dingen geleerd van mensen die geloofden dat ze mij van mijn stotteren af konden helpen... maar allemaal verkeerde dingen. Ik bedoel, ik heb op veel nieuwe manieren leren stotteren, waarvan ik ooit slechts één manier had gekend: de blokkade-en-wordt-blauw techniek.

Toen ik begon met stottertherapie, zwermden de instructeurs om ons heen, namen stemmen op, controleerden gespannen spieren en bevalen ons om te vertragen en diep te ademen. Ik (en de anderen in mijn klas) leerden om briljanter en meer dan ooit te stotteren. Hoe harder we ons best deden om te praten zoals we zouden moeten doen, hoe erger het werd. Altijd, hoe meer het ons werd voorgehouden en daarin werden onderwezen, hoe erger we stotterden.

Als ik voorheen zei: "K-K-K-K – kijk een puppy", had ik nu geleerd om in de woorden te glijden, zoals: "Ahhhhhkijk ahhhhheen puhhhhhh-pee."

We leerden in staccato te spreken, maar wat we vooral leerden was om te stotteren in staccato: "Nu doen we het allemaal samen, klas: ...K-k-k-k-kijk -een-p-p-p-p-puppy."

"Goed, goed nu, klas. Morgen gaan we wat harder oefenen en elk van jullie zorgt ervoor dat je een metronoom koopt om te gebruiken, als je met je vrienden praat".

"Is dit een grap?" We porren elkaar in de ribben en giechelen. "Dit is stommer dan stomst! Ik eet nog liever wormen", mompelen we tegen elkaar in onze puberale balorigheid, plotseling en magisch bevrijd van stotteren. (Dat is nog iets vreemds aan iedereen die stottert: we stotteren over het algemeen niet als we met elkaar zijn, tenzij ernaar geluisterd of opgenomen wordt.)

Veel PDS'ers stotteren niet bij dieren, hoewel ik dat wel deed, ik aarzel om het je te vertellen, maar alleen als er andere mensen in de buurt waren. Ik zat op een stralende zomerochtend op een paard en probeerde te zeggen "Kom op!" Totdat ik zo moe was dat ik bijna van het paard viel. Uiteindelijk drong het tot me door dat ik ook vast zou kunnen komen te zitten op het woord "Stop!" Dus gaf ik het idee maar op om te gaan rijden.

Oh ja, en dan is er nog het zingen. Ik stotterde niet als ik zong en ik heb nog nooit iemand gekend die dat wel deed. Eén leraar probeerde die troef te benutten door met ons naar de supermarkt te gaan en ons te bevelen onze boodschappenlijst te zingen. Kun je je voorstellen dat je om een pond gehakt gaat vragen op de melodie van 'Go Tell Aunt Rhodie Her Old Gray Goose Is Dead'?

OEFENEN, OEFENEN

Mijn lessen om van stotteren te worden bevrijd, hadden te maken met vloeiendheidsoefeningen, ademhalingsoefeningen en andere technieken. De techniek van één van de spraakleraren was om in een donkere kamer te zitten, geen lichten behalve kaarslicht en naar de vlam te staren. Een ander benadrukte de noodzaak van het oefenen, en vertelde ons dat het tussen de 60.000 en 80.000 correcte handelingen vergt om een woord te produceren, voordat deze vloeiend kan worden uitgesproken.

Mijn vraag was altijd: "Als het waar is dat ik kan spreken als ik alleen ben en weet dat ik alleen ben en als het waar is, dat ik kan zingen en in koor kan praten zonder te stotteren, waarom moet ik dan keer op keer woorden oefenen om die woorden vloeiend te leren spreken?"

Ik had ook de neiging om goed te praten bij spraakdocenten. Meer dan eens kreeg ik een soort diploma, waarin stond dat ik genezen was (zover genezen als ze kan genezen). Het enige probleem was dat mijn stotteren weerzinwekkender was dan ooit, wanneer ik terugging naar de klas om mijn diploma op te halen.

MIJN BEZOEKJES AAN DE STOTTERSPECIALIST

Ik zou een expert moeten zijn op het gebied van stottertherapieën, aangezien ik alles bezocht wat ik kon vinden tot mijn tweeëndertigste jaar. Spraakklinieken leerden me dat niemand iets weet over hoe stotteren is te genezen. Ik wil niet suggereren dat dit vandaag de dag nog steeds zo is, ik vertel alleen wat mij is overkomen.

Dr. Wendell Johnson aan de Universiteit van Iowa in Iowa City, was de stottergoeroe en de man bij wie je moest zijn, in die tijd. Dus deed ik veel moeite om hem te ontmoeten. Ik was er min of meer van overtuigd dat als ik alleen de zoom van zijn kleding zou kunnen aanraken, ik genezen zou zijn. (Toen ik daar eindelijk aankwam, was zijn kledingstuk toevallig een geruite autoverkopers-broek.)

Hij kwam naar de eerste verdieping om me te ontmoeten en gebaarde me om hem te volgen op de trap naar zijn kantoor. Ik zag dat zijn grote bruine schoenen verkeerd om waren aangedaan, maar ik was er zeker van dat hij me kon helpen omdat hij boeken had geschreven over hoe het stotteren kon stoppen. Ik geloofde dat iedereen die boeken schreef over stotteren en de leidende expert was op het gebied van stotteren in de hele wereld, zoals hij, hij natuurlijk niet zou stotteren, absoluut niet; althans, niet erg. Ik had het mis.

Toen we zijn kantoor binnen gingen en ik tegenover hem plaats nam, viel er een stilte, maar toen ik naar zijn gezicht keek en zag dat het paars werd, kwam ik erachter dat hij geprobeerd had "H-h-h-h-h-h-hallo" te zeggen, voor ik weet wel niet hoelang (tot zijn gezicht paars werd, dat in ieder geval). Zijn stotteren was zo grotesk belachelijk, dat ik bleef bidden dat God mijn stotteren nooit zo uit de hand zou laten lopen. Eigenlijk was het de eerste keer ooit, dat ik een zo'n verstokte stotteraar ontmoette, een persoon die zo verschrikkelijk stotterde, dat hij niet eens wist dat hij stotterde. Het was het meest beangstigende wat ik ooit had meegemaakt.

Dus ging ik naar huis en moest bekennen dat deze leraar tenslotte niet het antwoord had op mijn stotteren, en toen ik hen vertelde hoe erg hij stotterde, zeiden mijn vrienden dingen als: "Weet je zeker dat je dit verhaal niet een beetje overdrijft?" En ik zei dat het onmogelijk was om uit te beelden hoe erg hij stotterde. Ik zou ze hebben uitgenodigd om mee te gaan de volgende keer als ik er weer naar toe ging, maar was bang dat ze niet op mijn aanbod zouden ingaan.

Op een dag suggereerde Dr. Johnson dat degenen die stotteren waarschijnlijk paranoïde zijn. Ik vroeg waarom hij dat dacht. Hij antwoordde dat mensen die stotteren eigenlijk geloven dat niemand naar hen luistert.

Ik vroeg toen wat er zou gebeuren als dat waar was ... wat zou er gebeuren als niemand echt luistert? Zou hij stotteren dan nog steeds koppelen aan paranoia? Hij antwoordde, met tegenzin: "Nou, ik denk dat ik de connectie tussen stotteren en paranoia zou moeten laten vallen."

Ik zei toen “Nou, ik weet dat niemand naar me luistert als ik spreek. Er zijn 12 kinderen in mijn familie en het zijn allemaal kletsers. Natuurlijk luistert er dan niemand naar mij en dat is oké.”

Hij zat daar maar met iets van een glimlach, en zijn gezicht klaarde op toen ik opperde: “Misschien zijn mensen die stotteren net iets intuïtiever ... alsof we meer geneigd zijn om te 'snappen' dat niemand echt naar ons luistert”. Alsof hij wist dat ik op iets was gekomen dat hij bij zichzelf had afgevraagd.

En zo kwam ik op een uitspraak die ik heb verzonnen toen ik zestien jaar oud was: "Vrijheid van meningsuiting is een lege vrijheid zonder een luisterend oor." Die uitspraak suggereert waarschijnlijk dat ik nergens in de buurt een luisterend oor kende. Ik heb geen medelijden met mezelf. Dit is wat ik mij herinner. En dit feit zat waarschijnlijk achter mijn verwondering, dat ik mijn waarnemingen kon uitdrukken op papier.

En bovendien kan niemand eisen dat anderen naar ons luisteren wanneer we iets willen zeggen. Daarom hielpen pen en papier mij om er te zijn voor mezelf, luisterend naar de woorden die op het papier vloeiden vanuit mijn innerlijke stem, altijd naar buiten duwend om zichzelf uit te drukken door het geschreven woord.

LAAT HET HOREN AAN DEMOSTHENES

In een bepaalde stottertherapie leerde ik stotteren met steentjes in mijn mond, zoals Demosthenes. Deze therapeut was een groot fan van Demosthenes, nadat hij had gelezen dat hij zijn eigen stotteren door middel van die methode had genezen. Ik noemde deze leraar ‘Tufts’, vanwege het feit dat hij grote plukken zwart haar had die uit zijn neus en oren groeiden. Hij was ook bezig met autosuggestie en leerde ons de zin “Leer goed nadenken. Alle andere gaven volgen en vallen op de juiste plek”, wat dat dan ook betekende.

Eigenlijk, als je de waarheid wilt weten, was ik altijd een beetje opgelucht en verbaasd dat hij ons niet naar de zee bracht om te schreeuwen boven het gebrul van de golven, net zoals Demosthenes. Laat maar horen. Demosthenes: “yheeee da huhheee”. Een verbetering als je dat vergelijkt met ‘kijk een puppy’, vind je ook niet? Nu stotteren we niet alleen nog steeds, maar wat moet je doen met een mondvoll natte kiezelstenen?

GELUKSONDERGOED

Ik zou nalatig zijn als ik je niet vertelde over een coach op de middelbare school, die nog steeds stotterde en om die reden onze spraaktherapeut mocht vervangen wanneer ze weg was, en dat was het grootste deel van het jaar. Hij geloofde duidelijk niet echt in de methoden die wij zouden moeten leren. Hij was klein en had de bouw van een gangster (zijn hoofd zat rechtstreeks vast aan zijn schouders; hij had geen nek.) Eigenlijk was hij heel populair bij zijn studenten vanwege zijn vriendelijkheid en het feit dat hij grappig en altijd enthousiast was.

Ik was 14 jaar oud en er waren 5 anderen van mijn leeftijd in de klas. We noemden hem 'Lucky', vanwege zijn theorie over hoe je kunt stoppen met stotteren. Hij wilde niet dat iemand anders het wist (hij vertrouwde ons zijn geheim toe) dat wat hem hielp vloeiend te spreken als hij in de problemen kwam en goed moest presteren, iets moest dragen wat geluk bracht. Persoonlijk wist ik niet wat dat geluksartikel was dat hij droeg om zijn stotteren te genezen, maar een vriendin van mij (die er trots op was dingen te ontdekken die ze niet mocht weten), vertelde me dat hij geluksondergoed droeg als hij goed moest spreken.

BENJAMIN BOGUS

Ik zal het boek van Benjamin Bogue nooit vergeten dat verklaarde dat mensen die stotteren zich in feite zelf in hun huizen zouden moeten opsluiten, zodat ze geen bedreiging zouden vormen voor de samenleving. Mijn reactie op die boeken van Bogue was om te schrijven: Benjamin Bogue, loop naar de hel! Voor zover ik wist was hij al jaren dood ... maar dat was wat ik voelde.

Er waren en blijven spraaktherapeuten die met opzet ouders bewust proberen te maken van alle spraakovertradingen van hun kinderen die stotteren. Het verbijstert me dat, ook al verergert het kind met de dag, de ouders van deze kinderen zo vurig hun hoop richten, op welke techniek dan ook, en deze hoop ondersteunt hen tijdens hun zoektocht, zodat ze niet meer kunnen achterhalen wat er is gebeurd met hun kind.

HET MASKER

Er was een therapieklas waarbij ze iets gebruikten dat ze een 'masker' noemden, een apparaat dat een zoem in mijn oor produceerde (witte ruis), waardoor ik het geluid van mijn eigen stem niet meer kon horen. Het was een feit dat mijn spraak enigszins verbeterde als ik het gebruikte. Ik kwam er achter dat ik stotterde wanneer mijn zeer kritische Little Me (mijn censurerende geest) naar mijn stotteren luisterde en probeerde het spreken te verbeteren. Het is mogelijk dat mijn stotteren ergens in de auditieve feedback gebeurde. Het is een feit dat wanneer ik mezelf niet kan horen spreken, ik mijn spraak niet zal censureren. Maar het verwijderen van het geluid van mijn stem uit mijn bewuste geest leek mij vrij radicaal, vooral omdat ik het contact met de persoon met wie ik sprak en waarover we het hadden, verloor.

In de 'Kings Speech' werd hetzelfde effect bereikt toen Lionel Logue een koptelefoon opzette bij de koning (zodat hij zichzelf niet kon horen spreken "To Be, or Not to Be"). Mijn interpretatie is dat de reden dat hij plotseling vloeiend sprak, omdat hij zichzelf niet kon horen, hij daarom zijn eigen spraak niet kon censureren.

Mijn kijk op spraak begon te veranderen toen ik zag wat er aan de hand was. Het leek mij dat spraak bedoeld was als 'vloeiende stroom', een vloeiend geheel in plaats van een solide ding. Wat als spraak stroomt ... en door de kritische geest stroomt (noem het de deur). Dus als de geest is als een deur of een doorgang of een kanaal en als mijn geest te resistent is (als de deur meer op een dam lijkt dan een

open deur), dan was mijn criticus volledig in staat om de stroom van spraak tegen te houden. Dit betekende dat ik moest omgaan met mijn resistente mentale houdingen en overtuigingen, in plaats van me te concentreren op het verbeteren van mijn spraak.

HOOFDSTUK 4

NOG MEER STOTTERTHERAPIEËN?

Als ik de ademhalingsoefeningen deed of spreektechnieken beoefende, voelde ik me leeg. Op dat moment was er echt geen reden om te spreken; spreken zonder inhoud leek stom en nutteloos. Er was een tijd dat ik helemaal niets meer wilde zeggen. Als spraak gewoon een stom mechanisch gedrag was, zonder betekenis, was het de moeite niet waard. Daarom heb ik een tijd alleen maar gesproken als ik moest spreken. Mensen vroegen dan aan mij: “Heb je je tong soms verloren?”

Ik heb veel innovatieve manieren gevonden om met specifieke stotterproblemen om te gaan. Ik bedacht een nogal wonderlijk iets door een koptelefoon op mijn hoofd te zetten, het in één oor te bevestigen en mensen te laten weten dat ik aan het experimenteren was met een nieuw apparaat voor mensen die stotteren, waardoor mijn spraak werd gescand. Dit maakte me een tijdje stottervrij, vooral omdat de aandacht niet naar mij ging, maar naar het ding op mijn hoofd.

BOZO DE CLOWN

De truc die ik tijdens de rest van de middelbare school gebruikte (na het debacle van Miss Tizdale) was om de clown te spelen. Als mijn naam tijdens de les werd gevraagd, draaide ik met mijn ogen, lispelde met een Daffy Duck-stem, sputterde en zag er zo belachelijk mogelijk uit. Zelfs nu, als ik toevallig eens een studiegenoot tegenkom uit die tijd, vertellen ze me dat ze me een clown vonden ... niet iemand die stotterde. Een logopedist hield me voor, dat wanneer mijn lerares Engels me vertelde hoe ik omging met mijn stotteren, bewarend dat ik mijn stotteren verborg (alsof stotteren een misdaad is en ik mijn misdaad probeerde te verbergen), ik het als ‘mijn stotteren’ moest accepteren.

HIIIIIIIEER IS JOHNNY

Toen ik werd gevraagd om presentaties te houden aan de universiteit, ging ik met mijn kamergenoot voor de klas staan en deden we een Johnny Carson/Ed McMahon-act (denk aan de Late Night Show waarin Carson met Ed McMahon sprak voor de camera in plaats van naar zijn publiek te kijken?). Om de een of andere manier werkte dit voor mij.

Al die dingen hielpen maar voor even. Ik weet zeker dat je zelf ook een paar trucs hebt geïnnoveerd. Maar we weten allebei, nietwaar, dat er een verschil is tussen het tijdelijk een situatie doorstaan en het omgaan met het langdurige stotterprobleem?

HIER KOMT DE BRUID

In die tijd werd ik zo in beslag genomen door allerlei schoolactiviteiten dat ik het hele issue 'stotteren' een tijdje vergat en er nauwelijks aan dacht. 'Razend druk bezig' als antwoord op stotteren gedurende een aantal jaren, maar je weet waarschijnlijk al wel hoe lang dat stand hield.

Ik ging voor de eerste keer trouwen (ik heb de "ja, ik wil" uit de huwelijks-ceremonie weten te houden).

Zoals ik al zei, werd ik geboren in een groot gezin ... een enorme zoemende bijenkorf van mensen, ideeën en gebeurtenissen. Nu was ik getrouwd met een persoon die zo stil en somber was, dat hij het voor elkaar kreeg om uit het koor te worden verwijderd op de universiteit waar we elkaar hadden ontmoet. Omdat Dr. O., onze koordirigent, zo depressief van hem werd, alleen al als ze naar hem keek, kreeg ze gedachten aan zelfmoord. In de eerste jaren van mijn huwelijk probeerde ik alles wat ik kon om hem aan het lachen te krijgen (ik zou al genoeg hebben genomen met een glimlach). Ik had een oude damespruik met een ouderwetse pompadour aan de voorkant die ik op mijn hoofd zette, keek scheel en lispelde terwijl ik tegen hem sprak. Woops! geen lach. Hmmmm ... oh nu weet ik het! Ik zet de pruik andersom op. Dat zou het moeten doen! Nee, zelfs geen glimp van een lachje.

DE SHOCKEERDERS GESCHOKT

Om wat voor reden dan ook, na het huwelijk is de oude stottergewoonte opnieuw teruggekomen, erger dan ooit, en nu werden gedragsconditionerings-cursussen aanbevolen en daarna spraakpathologie aan een staatsuniversiteit en ten slotte een volledig jaar van hypnose-als-spraak-therapie. Schoktherapie kwam daar ook ergens in voor, maar toen ik die belachelijke fase doorliep, ontwikkelde ik een zo vulgair vocabulaire dat de therapeut in shock raakte, niet ik.

HYPNOSE

Ik was niet geschikt voor hypnose in relatie tot stotteren, hoewel hypnose wonderen voor me deed toen mijn eerste kind werd geboren. Ik maakte deel uit van een experiment over de effecten van hypnose bij de bevalling, maar ik had vastgesteld dat hypnose stom was (en dat het me niet op de een of andere manier kon beïnvloeden), dus toen de weeën zich serieus aandienden, kwam de dokter mijn kamer binnen en hypnotiseerde me. Een verpleegster kwam tegelijkertijd binnen en gaf me een injectie, waarvan ik aannam dat het tegen de pijn was. Meteen, midden in de weeën, zakte de pijn weg. In mijn hoofd bleef ik maar denken dat die injectie tegen de pijn echt geweldig was. Ik kon nauwelijks geloven hoe snel dat werkte!

Toen een verpleegster een opmerking maakte over deze wonderbaarlijke gebeurtenis (het ene moment was ik radeloos geweest van de pijn en de volgende 4 uur voelde ik helemaal geen pijn), zei ik: "Dank je wel voor die injectie die je me

gaf. Het werkte heel snel". De verpleegkundige verzekerde me dat het geen injectie tegen de pijn was. Het was een injectie met vitamine K.

Zodra ik me realiseerde dat ik geen injectie tegen de pijn had gekregen, kwam de pijn weer terug. Ik hoorde de dokter tegen de zuster zeggen dat ik hem had bewezen dat hypnose werkte om de pijn bij de bevalling te verlichten, zelfs wanneer de patiënt weigerde erin te geloven. Toen deze dokter mij wilde hypnotiseren met de woorden "je spreekt heel vloeiend" gebeurde er totaal niets met mijn spraak.

VLOEKEN HEEFT DEZE MAN GENEZEN

Er zijn verschillende mensen die beweren dat God hen heeft genezen; het ene moment stotterden ze als een gek en weet je, het volgende moment, wham, stotteren ze helemaal niet. En ik zal niet aan deze mensen twijfelen. Het enige wat ik je kan vertellen is dat het niet zo bij mij gebeurde.

Er was een man uit West-Texas die ik kende, die beweerde dat hij zichzelf had genezen door te vloeken. Deze man had eens gehoord dat mensen die stotterden al hun slechte gevoelens onderdrukten, dus besloot hij zich te laten gaan en de enige manier waarop hij wist dat hij dat moest doen, was om te spugen en vloeken, meestal vloeken.

Hoe dan ook, hij kocht een klein stukje grond dicht bij zijn ranch met een bouwvallig huisje met een grote veranda en reed elke avond op zijn paard ernaar toe, alleen natuurlijk, om zich helemaal te laten gaan. "Ik zette een schommelstoel op de veranda neer voor zonsondergang, met mijn favoriete tabakspruim bij de hand, en ik zorgde voor genoeg hout om te snijden als ik daarnaar toe ging. Als ik erg kwaad was geworden maakte het hout snijden mij rustiger, weet je...

Ik zat daar gewoon en herinnerde me alle afschuwelijke dingen die ik had meegemaakt door dat gestotter. Als er dan een herinnering aan een vreselijk beschamende gebeurtenis in me opkwam, zou ik de lucht klaren. Zoals ik me een zondagsschoollerares herinnerde die met opeengeklemdde lippen mij voor de klas liet voorlezen, totdat ik me helemaal leeg voelde, leeg, leeg, als ik aan haar dacht, en mijn god, na een tijdje werkte het. Hoe dan ook, meid, als je ervan af wilt, hoef je alleen maar wat pruimtabak te kauwen en met me mee naar het huis te rijden. We zullen op de veranda gaan zitten en vloeken en voor je het weet, ben je net zo goed als ik."

DE HIK VERDWIJNT!

Toen ik helemaal hysterisch en wanhopig was, besloot ik naar een religieuze genezer te gaan die naar de stad kwam. Ik ging alleen, bang dat iemand die ik kende me zou zien en nieuwsgierige vragen zou stellen of het aan mijn grappige broers zou vertellen, die het heerlijk vonden mij te plagen en dit genezingsverhaal zouden kunnen toevoegen aan hun repertoire van grappige verhalen.

Hoe dan ook, de dienst was al begonnen toen ik stilletjes naar de bank achterin sloop. De genezer stond op het podium met een sjofele, magere man in een bruin tweedpak die voor hem neerknielde. De man smeekte duidelijk om genezen te worden van de hik, terwijl de prediker aan het schreeuwen was: "Hik, ga weg. Ga weg!! In naam van Jezus, ga weg!"

In reactie hikte de man zo hard dat ik hem duidelijk kon horen van waar ik zat. "Ben je genezen?" schreeuwde de prediker naar zijn zielige slachtoffer. De man knikte met zijn hoofd. "Getuig dan! Getuig!" gilte de prediker. Terwijl ik toekeek hoe deze zielige man probeerde te getuigen door zijn gehik heen, trok ik mijn trenchcoat om me heen en sloop de deur uit die ik was binnengegaan, beschaamd om zelfs maar te denken aan dat ik moest getuigen dat ik genezen was van stotteren, als ik nog s-s-s-s-s-stotterde.

OOOOOOOOOMMMMMMMMMMMMM

De meditatiegroep die ik als dertiger bezocht, prees zichzelf aan als een manier om je gedachten te beheersen. Het werd geleid door een jongen met de naam Raj, die een oranje tulband droeg en elk woord geloofde dat hij uitsprak.

De groep bestond uit ongeveer 15 mensen. Ik ging op de vloer zitten, benen gekruist, rechte rug en richtte mijn aandacht op een speld op de voorkant van Raj's tulband. De bedoeling van deze meditatie was: niet denken of het denken niet toestaan (wat zij 'je hoofd leegmaken' noemden). Na vier of vijf uur probeerde ik niet na te denken over hoe mijn benen pijn deden, probeerde niet te focussen op de gedachte 'heb ik de oven echt uitgeschakeld?' En hoe meer ik probeerde mijn gedachten tot zwijgen te brengen, hoe meer die gedachten bleven bestaan. Als je het zelf wilt proberen, begin dan met jezelf te vertellen: denk er niet aan bonen in je neus te stoppen. Wat je ook doet, denk er niet aan om bonen in je neus te stoppen. En plotseling dacht je alleen nog maar aan de bonen in je neus, een gedachte die nog nooit eerder bij je was opgekomen.

Mij werd verteld dat als ik een blanco geest zou hebben, ik niet zou stotteren omdat ik geen verwachtingen had om op een bepaalde manier te spreken. En Raj was van mening dat we stotteren omdat we verwachten vloeiend te spreken en wanneer de verwachtingen niet werden vervuld, stotteren we. Toen ik hem vertelde dat ik verwachtte te stotteren, niet vloeiend te spreken, was het te veel voor hem. Ik dacht, toen ik zijn uitpuilende ogen zag en zware ademhaling hoorde, dat hij misschien een hartaanval kreeg. Maar ik ben Raj niet vergeten. Tot op de dag van vandaag kijk ik, als ik een oranje tulband zie, eronder om te zien of het Raj is.

SPARKY'S GENEZING

Er waren en zijn zoveel oppervlakkige antwoorden op stotteren. Ik heb kilometers gelopen om een man te ontmoeten (ik noemde hem Sparky) in de staat New York, die beweerde de remedie te hebben voor stotteren. Toen ik de trap opliep naar zijn huis, stond Sparky me bij de deur al op te wachten, alsof hij daar al sinds

het ochtendgloren had gestaan, bleke blauwe ogen, op zijn hoofd een bos wit haar en 5 vellen papier die aan de bovenkant aan elkaar waren geniet, die hij in mijn hand stopte.

Ik was behoorlijk opgewonden en geloofde naïef als altijd dat dit de man zou zijn die mijn leven zou veranderen, totdat ik de eerste zinnen op pagina 1 las: Stotteren wordt veroorzaakt door het leiden van een ongeordend leven. De manier om jezelf te genezen van stotteren is naar huis gaan en al je laden en kasten opruimen. Daarvoor betaalde ik \$ 50,00, waarschijnlijk het equivalent van \$ 400 vandaag de dag. Deze man wist niets over stotteren (nog één van die clowns die zich voordeed als therapeut) ... maar misschien kreeg ik een koopje. Zijn vrouw was een Christian Science-dame en zij vertelde me dat stotteren vooral tussen mijn oren zat, alhoewel ik me afvroeg, nadat ze me hoorde praten, hoe ze zo'n statement kon maken. Als ze een beetje beter had geluisterd, zou ze geweten hebben dat mijn stotteren zich niet alleen in mijn gedachten manifesteerde. Het was daar, vlak voor haar neus, voor iedereen duidelijk te horen. Hoe dan ook, ze leek het niet op te merken, wat ik als een compliment opvatte. Toen ik wegging, stopte ze me nog een stapel christelijke wetenschappelijke literatuur toe en belde een taxi omdat het donker werd. Op de weg terug naar het hotel duwde op de achterbank een andere angst mijn angst om te stotteren weg: de angst dat, nadat ze me voor \$ 50 lichter hadden gemaakt, ik niet genoeg geld over zou hebben om de taxichauffeur te betalen.

Maar zelfs terwijl ik dit schrijf, kan ik nog steeds zien hoe ze me uitzwaaiden, dit stel oude, rimpelige mensen die veel leken zoals ik me Albert Einstein en zijn vrouw had voorgesteld: ingepakt in enorme wollen jassen, van het westelijke deel afstappend op een sleepboot op weg naar New York Harbor, ontsnapt aan nazi-Duitsland.

Deze ervaring bracht me een beetje dichterbij het einde van mijn touw. De waarheid is dat ik nog steeds een weg had om af te leggen, welke kant het dan ook op zou gaan. Wat ik niet wist, was dat het nodig was om op een dieptepunt te komen. De bodem van de put was het lanceerplatform voor al het goede dat zou volgen.

HOOFDSTUK 5

EEN MINDSET DOORBREKENDE ONTDEKKING; IK HEB EEN STEM

De eerste aanwijzing van wat er achter mijn stotteren zat, deed zich voor toen ik 16 jaar oud was. Ik kreeg mijn eerste baan zodra ik van de middelbare school kwam. Omdat ik nog geen rijbewijs kon halen, reed ik elke ochtend mee met een grote zweterige man met een rood gezicht die Jewel Tea verkocht. Hij kwam die zomer elke dag om 6 uur aan in een restaurant tegenover mijn werk en ik bleef daar wachten om op mijn werkplek te beginnen om 8 uur.

Op een ochtend las ik een boek in een hoekje van het restaurant. Terwijl ik mijn ontbijt at, zag ik een 16-tonner naar de parkeerplaats van het restaurant rijden en een uitgeputte zwarte man kwam uit de truckcabine. Al snel stond hij bij de bar en vroeg om een kop koffie.

De serveerster, een enorme blanke vrouw van in de vijftig, veegde de bar af en leek het verzoek van deze man niet te horen. Toen de chauffeur om een kop koffie vroeg, weer geen antwoord. Hij vroeg het opnieuw. Deze keer slenterde de serveerster naar de plek waar hij stond, haar duimen in de bovenkant van haar schort verborgen, keek recht in de ogen van de chauffeur en zei "We serveren hier niet aan negers". '

Ik kan me nauwelijks herinneren wat er vervolgens gebeurde, alleen dat ik mezelf uit mijn hoek zag springen en mezelf heel krachtig en overtuigend duidelijk hoorde maken dat deze vrachtwagenchauffeur de hele nacht in zijn vrachtwagen had gereden en dat ze hem maar beter kon geven wat hij wilde, of anders zou ze er spijt van kunnen krijgen. Ik had geen idee wat ik dacht dat ik zou doen als ze me dwong om mijn dreigementen uit te voeren, maar ik hoefde niets te bedenken omdat het volgende gebeurde. Ze had niet alleen de chauffeur een kop koffie gegeven maar ze legde ook twee eieren op de grill en twee sneetjes brood in de broodrooster voor hem.

Ik herinner me nog, al die jaren later, de geschokte blik op het gezicht van de serveerster. Deze vrouw die me een moment eerder als een verlegen stille, stotterende tiener had beschouwd, stond nu voor een boze, vloeiend sprekende, zelfverzekerde demonstrant. Ik was opeens de verontwaardigde Mozes (die ook

stotterde) ... gedreven door zijn eigen krachtige reactie op de respect-van-persoonmentaliteit die hij haatte en waarover zijn 'meer rationele' gedachte helemaal geen zeggenschap had.

Ik verliet het restaurant die ochtend met een nieuw gevoel over mezelf. Voor één keer in mijn leven had ik voor minstens 30 mensen gesproken zonder stotteren en met zoveel welsprekendheid dat ik in staat was om het gedrag van deze vrouw te kunnen veranderen (ik kan me voorstellen dat ze net zo bevooroordeeld en blind bleef als altijd). Ik kwam namelijk tot de ontdekking dat vloeiendheid afhing van het feit of mijn woorden van mijn spontane zelf kwamen in plaats van uit mijn gefocuste zelf.

Een andere manier om dit te zeggen is: "Ik ben meer dan mijn gedachte, meer dan mijn stotteren. Ik ben een levend ademend wezen met een eigen stem, die vanuit zichzelf stroomt zonder te worden beheerst door mijn bewuste geest."

Dit was één van mijn eerste intuïties dat stotteren niets te maken heeft met de mechaniek van het spreken (ik gebruikte hetzelfde instrument om die ochtend te praten met de serveerster, als ik altijd ook gebruikte wanneer ik stotterde).

Door dit voorval stond ik open voor het idee dat stotteren een probleem is met betrekking tot mijn bewuste geest, die de controle over de spraak wilde behouden ten koste van mijn natuurlijke spontaniteit van zien/zeggen. Toen ik werd geconfronteerd met een of andere dringende waarheid, was spreken geen probleem. Terugkijkend zie ik dat mijn reactie op grove oneerlijkheid zo krachtig was, dat het overweldigend was (voor één magisch moment), de kracht van mijn bewuste kritische geest.

Zoals ik het nu zie; dit voorval in het restaurant gebeurde, omdat het van binnenuit kwam (voordat mijn kritische geest kon censureren of bekritisieren wat er gaande was), ergens verborgen achter de gesloten deuren van mijn onderbewustzijn.

Als ik zeg 'onderbewust' bedoel ik niet 'onbewust'. Met 'onderbewust' verwijst ik naar Big Me, mijn subliminale intelligentie, buiten de controle van mijn bewuste geest (en waartoe mijn bewuste geest en wil geen toegang heeft).

Mijn reactie bleef daarom onder de radar van mijn bewuste geest, voorbischietend over de blokkades die mijn kritische geest opwierp, dus het had geen kans om te censureren of te bekritisieren. Het werd steeds duidelijker ... mijn destructieve bewuste geest zou wel eens de wortel van stotteren kunnen zijn.

Toen ik sprak vanuit de plek waar ik zei wat ik bedoelde en bedoelde wat ik zei, was stotteren nergens te bekennen. Ik heb gemerkt dat het licht vanuit deze plek geen gloeilamp is die ik naar believen aan en uit kan zetten en zeker niet door mijn bewuste geest kan worden bediend (een redelijk manipulatief geloof), maar als een

kaars die flikkert in de wind die gemakkelijk kan worden geblust of gedoofd door het eigen repressieve, bewuste brein. Zodra de flakkerende kaars vlam vat, kan niets het stoppen en kun je het beste rennen voor je leven.

Dit was mijn eerste herinnering aan het erkennen, enigszins, van de spirituele kant van mezelf, maar vanaf die dag werd ik minder fatalistisch en meer vastbesloten dan ooit om niet passief stotteren te aanvaarden. Het was alsof ik een verbond met mezelf sloot om de werking van mijn geest te begrijpen, wetende dat mijn geest de oorzaak was van dit schrikbarende probleem. In de jaren die volgden tot ik genezen was, zocht ik meedogenloos naar een remedie.

HOOFDSTUK 6

DE GORILLA VAN 800 POND IN DE KAMER

Mensen die stotteren, evenals spraaktherapeuten, worden geconfronteerd met een feit met betrekking tot stotteren dat zo groot en consequent is dat ik het vergelijk met een 800 pond zware gorilla, zittend op een sofa in de woonkamer waar we allemaal samen zijn. Hoe belachelijk dat ook klinkt, de gorilla-zittend-op-de-bank is niet het meest belachelijke deel van de analogie. De grap is dat niemand iets mag zeggen over deze vreemde en onhandige lomperik, die de kamer domineert. De 800-pond-gorilla is een toepasselijke analogie van een feit, waarvan PDS'ers zich vaag bewust zijn, op zijn minst op een instinctief niveau, en toch proberen te negeren. We doen ons best dit feit te negeren, ook al vermoeden we dat niets zo transformerend is of zulke verstrekkende gevolgen heeft in de behandeling van stotteren als de erkenning van dit feit.

Ik geloof dat dit ene feit alles zou veranderen wat ons wordt geleerd over stotteren, elke gebruikte methode en elk verkocht product.

Wat is deze 800-pond-gorilla in de kamer die iedereen probeert te negeren? Dit feit: mensen die stotteren, stotteren niet de hele tijd. De meesten van ons stotteren nooit wanneer we alleen zijn en wanneer we absoluut weten dat we alleen zijn, net zoals we niet stotteren wanneer we zingen of wanneer we in koor spreken.

Realiseer je je waarom dit het enige feit is waar de remedie voor stotteren om moet draaien? Laat me je dan het volgende vragen: Wat als je een arts bent en een patiënt naar jou toe komt met wat zij beschrijft als het H1N1-virus. Maar voordat je een diagnose stelt, voegt jouw patiënt eraan toe: "Oh, ik vergat het u te vertellen, dokter. Ik heb alleen dit virus als ik in de buurt van andere mensen ben. Als ik alleen ben, gaat het prima." Zou die ene kleine verklaring niet alles te maken hebben met het bepalen van je diagnose?

Mensen die stotteren zijn geen simpele zielen die de mechanica van het spreken moeten leren. Voor de overgrote meerderheid van de mensen die stotteren, heeft stotteren niets te maken met mechanische problemen, hersenbeschadiging, de fysieke productie van spraakgeluiden of bepaalde gedragingen die men moet overwinnen. Er zijn veel redenen waarom we weten dat dit waar is, maar de belangrijkste reden is: we stotteren niet als we zingen. We stotteren niet wanneer we spreken of hardop lezen als we absoluut alleen zijn en weten dat er niemand anders in de buurt is.

Het is vaak de ouder die meer verrast is door dit feit dan de persoon die stottert. Veel stotterende kinderen delen het geheim dat ze niet stotteren als ze alleen zijn, maar delen dit geheim niet met hun ouders:

Eén, we stotteren niet als we zingen.

Twee, we stotteren niet bij bepaalde vrienden, kleine kinderen of dieren.

Drie, we stotteren niet als we hardop voorlezen als we weten dat niemand anders op gehoorafstand is (hoewel meestal bij het hardop lezen de schrik ons om het hart slaat).

Vier, we stotteren niet als we in koor spreken.

Vijf, we stotteren niet als we fluisteren.

Dit is zo'n schrille tegenstrijdigheid met alle feiten die we hebben geleerd en heeft zulke verstrekkende gevolgen, dat de meeste therapeuten weigeren deze waarheid toe te geven: als je alleen bent en weet dat je alleen bent, verdwijnt alle moeite om te spreken als sneeuw voor de zon, en het mechaniek van het spreken gaat op automatische piloot en kost geen moeite.

Weigeren om over dit feit te praten is te gek voor woorden. Iemand vertelde mijn ouders toen ik tien jaar oud was, dat stotteren het gevolg was van hersenbeschadiging. Dit maakte mijn ouders ongerust. Ik zou vaak willen dat ik hen gerustgesteld had door op deze manier met hen te redeneren: "Ik stotter niet als ik alleen ben. Dat betekent dat er niets fysiek mis is met mij. Dus ik heb geen hersenbeschadiging".

GEEF ME EEN BOEK OM TE LEZEN ...

Iemand die stotterde schreef het volgende: "Ik zou kunnen bewijzen dat er niets mis met me is als dat wordt toegestaan. Geef me een boek om hardop te lezen, geef me privacy en zorg dat niemand aan de deur luistert en ik garandeer je: ik stotter niet. Waarom kan mijn spraaktherapeut dit niet accepteren?"

Denk er eens over na: er zijn tegenwoordig veel uitstekende spraaktherapeuten, maar in die tijd werden spraaktherapeuten onderwezen dat stotteren een mechanisch probleem is en zoals alle mechanische problemen kan worden behandeld met oefenen, planning, herhaling, positieve gedachten, metronomen, hoortoestellen, noem maar op. Eén van hun favoriete theorieën was: 'stotteren is een gewoonte'.

Het enige dat je hoeft te doen om van dit dwaze idee af te stappen, is je te realiseren dat wanneer je alleen bent, je niet stottert ... dus hoezo kan dit een gewoonte zijn?

Wanneer een persoon die stottert, gelukkig kan zeggen: “Waarom zou ik bewust elk woord moeten plannen dat ik zeg? Ik kan net zo goed praten als jij.”, kan dit heel bedreigend zijn voor een therapeut, maar is toch waar.

Dit was het enige inzicht dat bij mij een belletje deed rinkelen na al het geld en de tijd die ik aan spraakklinieken besteedde. Als je je deze waarheid nog niet realiseert, kan het hardop lezen als je alleen bent, je ervan overtuigen dat niets fysieks mis is met jouw spraak. Dit was slechts één van de grote waarheden in een zeer lange lijst die mijn stotteren hebben veranderd. Ik kan je erover vertellen ...maar alleen jij kan het zelf realiseren. Kennis en realisatie zijn twee heel verschillende dingen.

Als je toch stottert als je alleen bent en weet dat je alleen bent, zoek dan een omstandigheid waarin je nooit stottert, zoals zingen of in koor spreken of praten met een kind of een knuffelbeest. Alles dat werkt.

Ik merkte ook dat hoe meer ik probeerde te stotteren, hoe minder ik kon stotteren. Daarom helpt opzettelijk stotteren bij sommige PDS'ers. Het feit dat ik niet stotterde als ik alleen was, bewees dat ik niet te maken had met een hersenbeschadiging of een mechanisch gebrek of gebrek aan wilskracht of ontoereikende kennis.

HET DRINGT DOOR

Waarom moest ik zo vaak als ik kon mezelf voorlezen? Omdat het werkelijk doen (meer dan het weten) dit heeft getransformeerd; wetende dat ik niet stotter als ik alleen ben, tot het echt tot me doordrong: “Hé! Ik stotter echt niet”. Al snel, handelend naar richtlijnen in tegenstelling tot ingebedde overtuigingen, werd ik me er heel goed van bewust dat ik eigenlijk niet stotter en mezelf niet kon laten stotteren als ik absoluut alleen was en wist dat ik absoluut alleen was. Ik verzeker je dat observeren leidt tot bewustzijn en bewustzijn is transformationeel (terwijl kennis alleen niet krachtig genoeg was om mijn spraak te veranderen).

Het feit dat ik uit een gezin van een tiental kinderen kwam waar ik vrijwel nooit alleen was, had mogelijk iets te maken met het feit dat ik nooit had ervaren dat ik goed kon spreken wanneer ik als klein kind alleen was. Ik realiseerde me ook niet het enorme verschil tussen iets weten omdat het mij was verteld en iets weten door het zelf te ervaren.

Later bleef ik mezelf zo vaak voorlezen als het mij lukte om alleen te zijn (met 4 kleine kinderen was dat bijna onmogelijk). Op dat moment was het voorlezen aan mijn kinderen een klus geworden dat ik haatte, maar voorlezen als ik alleen was, was geweldig en gaf mij veel voldoening. Wat dit voor mij deed, was mij helpen te herkennen dat de oorzaak van stotteren geen hersenbeschadiging is (zoals mij was verteld), of een gebrek aan mechanische know-how of een tekort aan wilskracht. De overtuiging dat stotteren verbeterd kan worden als de cursist maar meer know-how heeft of meer informatie of als hij meer gepland of geoefend heeft, moet vervangen

worden door de waarheid die we intuïtief kennen: *Spreken is natuurlijk en wordt niet geproduceerd door bewuste pogingen om te spreken. Met andere woorden, we weten onderbewust zowel wat we willen zeggen (inhoud) en hoe te zeggen (de mechanica van het spreken) zonder nadenken of moeite.*

EEN BASISINTUÏTIE

Toen ik spraakles had met andere kinderen die stotterden, hadden we allemaal een basisintuïtie: we hoefden niet te leren spreken. We zouden net zo goed kunnen praten als de spraaktherapeut die voor ons staat en ons leert spreken door dieper te ademen, te vertragen, op gezette tijden te ademen, onze mond correct te vormen en al deze dingen bewust en op het juiste moment te doen.

Dus laten we het nu eens hebben, op een zeer niet-klinische manier, over deze 800-pond-gorilla die alles verandert. Dit was het geheim waarvan ik wist dat mijn docenten het niet kenden. Dit was het geheim dat mijn stotterende vrienden kenden en de professionals die hun stotteren behandelden, niet wisten. Het was ook wat de onuitgesproken kameraadschap creëerde tussen ons allemaal in verschillende spraakklinieken, waarin we dezelfde stupide behandelingen moesten ondergaan.

In plaats van te herstellen van stotteren (waarvoor we betaalden) moesten we de getrainde, opgeleide mensen, waarvan we allemaal wisten dat ze op het verkeerde spoor zaten, tolereren. Ieder antwoord waar de therapeuten mee kwamen was gebaseerd op hun onwetendheid over deze ene simpele waarheid die we allemaal deelden: er kon niets mechanisch verkeerd zijn met onze spraak, omdat we allemaal perfect konden spreken als we alleen waren, net zoals we konden zingen of in koor spreken zonder stotteren.

'Je stottert helemaal niet onder bepaalde omstandigheden' werd de naakte waarheid bij alle behandelingen die aan mij zijn gepresenteerd. Stotteren had niets te maken met de mechanica van spraak of slechte gewoonten. Er is een automatische piloot van ons aangeboren natuurlijke brein dat weet percepties in symbolen te veranderen en deze inhoud in een microseconde uit te drukken, voordat de bewuste geest kan zeggen: "ik haak af." Mijn bewuste geconditioneerde geest, aan de andere kant, is te log en traag om de leiding te hebben over het spreken.

WAT ALS BLOKKADES NOOIT 'BUITEN MIJ' PLAATSVINDEN?

Toen ik stotterde, geloofde ik dat de blokkade iets was wat buiten mij om gebeurde;... in wat anderen van me verwachtten (of zelfs van fysieke problemen zoals een nauwe keel of borst of luchtpijp). Op een dag drong het tot me door: Wat als het niet zo is? Wat als er geen blokkade buiten mijzelf om is?

Op een avond pakte ik pen en papier en krabbelde dit:
Vandaag vroeg ik me af: Waarom blokkeer ik wanneer iemand anders de kamer binnenkomt? Komt het omdat 'ze' van mij verwachten dat ik goed spreek? Nee, ik heb geen idee wat een ander van me verwacht. Dus mijn probleem is niet wat 'ze'

verwachten. Nee, mijn probleem is wat ik denk of verwacht. Dus ik ben opnieuw bezig met iets in mijn hoofd. Als het iets 'buiten mij' is, dan kan ik er niets aan doen. Als het iets 'binnen mij' is, dan kan ik het observeren. Het wordt beheersbaar. Ik kan het probleem behandelen als het in mijzelf zit en ik weet (nu) dat dat zo is. Dat is een enorme opluchting. Als er anderen aanwezig waren, voelde het alsof ik werd gedwongen of mijzelf dwong, dat ik, zodra ik een zin begon, het moest afmaken. Nogmaals, iets dat ik geloofde.

Zoals Neil Schmitz schreef: "Het is niet wat er gezegd wordt dat de PDS'er doet aarzelen, maar dat er iets gezegd *moet* worden." Het lijkt geen twijfel dat wanneer we gedwongen worden te spreken, de bewuste geest de activiteit van het spreken overneemt.

Ik weet nu dat anderen me niet dwingen om te spreken of dat ik geforceerd word te spreken. Iets binnenin mij eiste dat ik goed sprak en mijn zinnen afmaakte wanneer anderen in de buurt waren; de kracht en dwang van mijn eigen criticus. Met andere woorden, ik moest leren te dealen met mijn eigen overtuigingen en verwachtingen meer dan met die van anderen.

Jein Metellus in 'La Parole Prisonnier' verbond kritiek met stotteren. Daar ben ik het mee eens. Maar voor mij zat zelfkritiek achter alles wat met mijn stotteren te maken had. Wat als een peuter de kamer binnen kwam stormen wanneer ik mezelf voorlas? Ik zou daar geen aandacht aan besteden. Wat dacht je van een hond? Ik zou nog steeds geen aandacht daaraan besteden. Waarom? Omdat ik weet dat noch een peuter noch een hond mijn woorden zal bekritisieren. Ik word duidelijk geïntimideerd door kritiek, zowel van mezelf als van anderen.

WAT ALS IK ZELF DE CRITICUS BEN VAN MIJN EIGEN SPRAAK?

Door goed te willen presteren voor anderen, maak ik de ander tot mijn rechter. Maar dat is niet wat er echt gebeurt. Wat er echt gebeurt, is dat *de echte criticus en rechter het deel van mij is dat ik aanduid als mijn Criticus*.

Om dit samen te vatten, geloof ik echt dat de reden dat ik altijd stotterde zodra een volwassene de kamer binnenkwam, was omdat plotseling mijn bewuste (sociale) geest zich ermee bemoeide en ik me bewust werd van wat ik zei en hoe ik het zei. Voordat die volwassene de kamer binnenkwam, was ik niet bezig met presteren. Ik was alleen maar aan het praten. Prestaties vragen er altijd om dat de bewuste geest de leiding neemt.

Marty Jezer vertelt over hoe hij op ongeveer 80% van zijn woorden stotterde als hij met anderen sprak, maar helemaal niet stotterde als hij met Katie, zijn dochtertje, sprak.

Mijn theorie bleef zich op deze manier vormen: Als ik zonder stotteren kan spreken als ik alleen ben, of als ik met kleine kinderen of dieren spreek, of als ik in

koor spreek, is dit het criterium van de waarheid; dat betekent dat stotteren geen mechanische stoornis is.

TERUG PRATEN

Het helpt me enorm om 'terug te praten' tegen Little Me (mijn intimiderende bewuste, veeleisende Bossypants-geest). Ik zou willen zeggen: Ik kan zonder stotteren spreken als er niemand in de buurt is, maar vanaf het moment dat jij opkomt en de controle over mijn spraak pakt (zoals je doet wanneer andere mensen de kamer binnenkomen), dan heb ik last van faalangst omdat ik gewoonweg niet kan voldoen aan al jouw regels en normen.

Ik begrijp niet helemaal hoe Big Me zo verbazingwekkend functioneert. Alles wat ik weet (door mijn ervaringen te observeren) is dat het gebeurt ... en altijd onder de radar van mijn bewuste geest. Abraham Maslow merkte op dat onze maatschappij wel veel geld investeert in het trainen van Little Me (deze beperkte 5% academische geest) en bijna niets om ons te helpen begrijpen hoe we de natuurlijke geest kunnen bevrijden van de beperkingen, regels en normen die worden opgelegd door onszelf en door de maatschappij.

NLP

Neuro-semantiek, een uitloper van NLP (Neuro Linguistisch Programmeren) is een methode die werkt vanuit de veronderstelling dat als je vloeiend kunt spreken in een bepaalde situatie, je vloeiend kunt spreken in alle situaties; dat stotteren een probleem is in je denkproces, dat zich manifesteert in een spraakprobleem. Dr. Bob Bodenhamer is de auteur van een boek over hoe je dit proces kan leren begrijpen en hoe je dit kan toepassen. (*I HAVE A VOICE – HOW TO STOP STUTTERING*).

HOOFDSTUK 7

OP DE BODEM VAN DE PUT

Kijk, het zit zo: niemand is er klaar voor om te stoppen met stotteren totdat je met lege handen staat. En hé, ik zeg niet, dat niemand gebaat is bij spraaktherapie, want dat zou absoluut niet waar zijn. Wat waar is, is dat je zover moet komen dat je eigen observaties de overtuigingen van anderen overtroeven.

Als ik zeg: “Heb je gemerkt dat hoe harder je probeert vloeiend te spreken, hoe meer je stottert?” En dan zeg je: “Maar mijn spraaktherapeut zegt dat dat niet waar is. Hij zegt dat hoe meer je oefent, hoe beter je spreekt en ik heb geen reden om aan hem te twifelen”. Het is niet moeilijk om te zien wat hier aan de hand is: je hoeft dit niet van hem aan te nemen. Je hebt je ogen niet geopend. Je volgt nog steeds regels.

Als je je nog steeds vastklampt aan onwerkbare oplossingen voor je stotteren, zou Ram Dass zeggen, dan heb je niet genoeg geleden. Ga naar huis en lijd nog meer.

Als diegenen onder ons die stotteren een dieptepunt moeten bereiken voordat we kunnen genezen van stotteren, dan heb ik de bodem bereikt in München, Duitsland, waar ik woonde toen ik 33 jaar oud was. Ik had nog nooit gebeld, hoewel ik wel de telefoon opnam als vrienden me belden. Ik instrueerde mijn vrienden: Als je belt en niemand antwoordt, hang dan niet op. Ik ben het.

Ongeacht hoeveel spraaktherapieën ik heb gevolgd, ik stotterde op dat moment erger dan ooit, zelfs bij mijn eigen kinderen. Hen hardop voorlezen was één van die 'out of the question'-prestaties geworden.

Voor mij was dat de druppel.

Het was net zoals de dag dat een goede vriend van me, door zijn dokter was verteld om af te vallen, per ongeluk zichzelf zag in de passpiegel ... naakt. Het was zijn dag van ontwaken en de eerste dag van zijn gewichtsverlies.

In die context begon mijn ontwaken in München. Op een dag opende ik een leeg schoolschrift dat van één van de kinderen was, schreef het woord 'Uiten' bovenaan de pagina en begon mijn ervaringen op te schrijven over alle pogingen om te herstellen van stotteren. Me uiten was precies wat ik deed. Ik maakte twee belangrijke onderscheiden: de ene was 'Uiten' en de andere was 'Taak'; mezelf

toeleggen op de taak, gedurende een periode van drie maanden; het observeren en verbindingen leggen met betrekking tot stotteren.

Gedurende een maand 'Taak' schreef en schreef en schreef ik. Ik had elke zogenaamde 'behandeling' in de wereld uitgeprobeerd en nu was het genoeg wat mij betrof. Er was niets anders om te proberen en ik had geen kristallen bol nodig om te weten wat dat betekende. Het betekende dat ik de rest van mijn leven genoeg moest nemen met de verpletterende beperkingen die de stotterkrachten op alle slachtoffers hebben.

Ik wentelde me in de frustratie die me al zo lang gek had gemaakt. Ik huilde om het vernederde meisje dat zoveel had geleden en geprobeerd had haar lijden met humor te bedekken. Ik schreef over de stupide behandelingen die niet gewerkt hadden.

Ik zei alle lelijke dingen die ik wilde zeggen en vertrouwde het toe aan mijn schrift. Alles bleef tussen mij en het schrift ... niet bedoeld om door iemand anders op de wereld te worden gelezen.

En het was niet mooi. Laten we dat gewoon maar zeggen. Dit schrift leek op een klyisma, maar het maakte mijn dikke darm niet schoon; het ruimde wel het voortdurend gechatter van mijn geest op, althans voorlopig.

Misschien dacht ik dat het reinigingsproces me zou beïnvloeden, zoals Jane Eyre schreef toen ze stopte met het inslikken van boze woorden en haar woede uitdrukte: "Eer ik geantwoord had, begon mijn ziel zich te roeren, te juichen alsof een onzichtbare band los barstte waaronder ik had geworsteld, op zoek naar ongehinderde vrijheid."

Ik was nog steeds een beetje geïrriteerd, zelfs na alle pagina's van de 'uitingen' die ik had geschreven. Op de een of andere manier geloofde ik nog steeds dat als je een bordje op de deur hangt met 'Spraktherapeut' erop en geld verdient aan elk slachtoffer dat op je deur klopt, dat je toch minstens mag verwachten dat hij tenminste een klein beetje weet hoe stotteren in elkaar steekt om het te kunnen genezen.

Maar ik kan je verzekeren dat de meeste spraaktherapeuten meer trots waren op wat zij hun 'eerlijkheid' noemden dan op hun expertise. Het is alsof ze zeiden: "Er is geen remedie voor stotteren. Daar zijn we volkomen eerlijk in. Maar euhhh, schrijf aan ons een cheque uit en geef het aan de receptioniste voordat je het gebouw verlaat en laat de receptioniste nog een afspraak voor je maken. "

Mijn gevoelens herinnerden me aan de dag dat ik met mijn auto naar een garage ging en de monteur mij \$ 400 in rekening bracht. Toen ik de auto startte, bleef hij alleen maar draaien zonder te rijden, dus ging ik terug naar de garage en

vertelde de monteur dat mijn auto niet reed. "O, wilde je dan dat hij zou rijden?" vroeg hij.

Ik ging naar therapeuten om te worden genezen van stotteren en kreeg te horen dat zo'n doel dom en onbereikbaar was. Toen ik probeerde te stoppen met stotteren, moest ik me schuldig voelen van een spraaktherapeut. Hij vertelde mij dat ik oneerlijk was, een verborgen stotteraar die uit de kast moest komen en daarom het stotteren maar moest accepteren. Het leed geen twijfel dat ik al had erkend dat ik stotterde. Maar ik bleef me afvragen of stotteren alleen geblokkeerde spraak was of dat geblokkeerde spraak eenvoudigweg een symptoom was van op andere manieren geblokkeerd zijn? Terwijl ik schreef, zag ik dat ik was wat Julia Cameron bedoelde met een geblokkeerde creatie. Ik vroeg me af of het een algemene waarheid was voor degenen die stotteren. Toen ik stopte met het blokkeren van spraak en me tot het schrijven wendde, merkte ik dat ik zowel blokkades bij het schrijven had als bij het spreken.

Ook al heb ik gelukkig het feit erkend dat ik stotterde en altijd in staat ben geweest om er de draak mee te steken, leek het erop dat het aanvaarden van stotteren betekende dat ik mijn chatterende geest en alle gekke overtuigingen accepteerde tot op de bodem van stotteren.

En toen, na alles te hebben gedaan wat ik van deze professionals te horen kreeg, plus altijd een behoorlijk schandelijke verandering door te maken door hun advies op te volgen, kwam de dag van afrekening eindelijk aan toen ik me realiseerde dat niets werkte - alleen maar tijdelijk. Het maakte niet uit hoeveel ik heb uitgegeven of hoe hard ik heb gewerkt, niets had zelfs maar een beetje gewerkt. En ik had zelfs geen enkele garantie geëist. Ik was geobsedeerd door gedachten over dit hopeloze gestotter dat ik zo lang had doorstaan. Hoe kon ik stoppen met denken aan dit stotterding? Je weet hoe mensen zich voelen wanneer ze opgelicht of misleid zijn ... hoe ze niet willen dat iemand het weet, omdat ze zich schamen dat ze zo naïef zijn geweest? Dat was ik.

Ik stond met mijn rug tegen de muur, dat was zeker. Ik herinnerde me een kennis die werd gediagnosticeerd met kanker. Hij ging er altijd vanuit dat hij, als hij naar de juiste artsen zou gaan en er genoeg geld aan zou uitgeven, zeker wist dat hij een geneesmiddel kon vinden. Maar de dag dat hij ontdekte dat geen enkel bedrag, geen hoeveelheid werk, geen juiste keuzes, niets wat hij kon zeggen of doen hem van kanker zou genezen, was de donkerste dag in zijn leven en hij voelde zich diep geschokt. Dat was de mentale toestand waarin ik verkeerde.

ANTWOORDEN OP STOTTEREN DIE NERGENS OP SLAAN

Plan je woorden (actie van de geest).

Weet wat je moet zeggen en hoe je het moet zeggen voordat je spreekt (actie van de geest).

Let op fouten en herstel ze vervolgens (actie van de geest).

Probeer harder (actie van het linker hersenhelft).

Toon meer wilskracht (illusoire functie van de wil).

Denk positief (functie van de geest).

Maak de juiste keuzes (keuze is een functie van de geest).

Leer jezelf hoe je moet spreken, hoe je zou kunnen spreken als je gewoon harder zou proberen (moeten en zou kunnen zijn constructies van de geest).

Oefen het spreken, herhaal woorden.

Vertraag als je praat.

Spreek op het ritme van een metronoom.

Focus op je ademhaling.

DEEL 2

DINGEN DIE IK LEERDE OP WEG NAAR DE ZONE

HOOFDSTUK 8

BEIDE SOORTEN MIJ

(IEMAND GROTER DAN MIJN BEWUSTE GEEST)

Na het voorval in het restaurant, toen ik zo kwaad uitviel zonder te stotteren voordat mijn hoofd bedacht wat er aan de hand was, ging er een aantal jaren voorbij voordat er weer iets soortgelijks gebeurde. Toen ik deze verborgen stem herkende en ik toestemming gaf om te zeggen “Zeg het ...” en daarop met verbazing reageerde op de implicaties die schuil gingen onder mijn meegaand gedrag; het was een krachtige en felle kijk op de wereld (en wat belangrijk was in die wereld), die op een unieke manier mijn eigen stem was.

Dit is wat er gebeurde.

Mijn schoonmoeder kwam bij ons op bezoek toen de twee oudste jongens nog klein waren. De jongens hadden nieuwe driewielers voor kerst gekregen en fietsten buiten opgewonden heen en weer over het trottoir. Al snel kwamen de twee buurmeisjes, van dezelfde leeftijd, naar de jongens toe rennen en smeekten ze om op hun fietsjes te mogen rijden.

Zonder erbij na te denken, stapten de jongens van hun fietsjes af om de meisjes erop te laten rijden, waarna mijn schoonmoeder de deur uit stormde, schreeuwend: “Nee! Nee! Die driewielers zijn van jullie. Het is jullie verantwoordelijkheid om ze netjes te houden. De driewieler van jullie vader staat nog steeds op mijn zolder, net zo mooi als op de dag dat we hem voor hem kochten!” Zoals altijd het geval was bleef ik op de achtergrond, ervan uitgaande dat ze gelijk had, en schaamde me even dat ik zo zorgeloos was om de kinderen hun fietsjes te laten delen met de buurmeisjes.

Zoals ik al zei was ik op de achtergrond gebleven, maar wel voor korte duur. Het volgende moment zei ik vol zelfvertrouwen: “Hé, wacht even. Die fietsjes zijn van de jongens. Hun vriendjes delen hun spullen ook, zodat de jongens iets terug willen geven. Ik zou liever zien dat de kinderen onzelfzuchtig zijn dan te beschikken over perfecte-zonder-krassen driewielers op mijn zolder over 25 jaar.”

Mijn schoonmoeder was woedend. Ze schreeuwde: “Wees dan maar een sloddevos. Laat ze gewoon hun driewielers verpesten, maar vergeet niet dat ik je hiervoor heb gewaarschuwd.”

Dus de jongens gingen door met waar ze mee bezig waren... hun fietsjes delen ... en alles leek weer normaal te zijn. Eén ding was echter veranderd. Ik had een streep in het zand getrokken. Ik had een verklaring afgelegd over mijn eigen waarden en overtuigingen en ik ademde nog steeds. Iets spontaans was naar boven gekomen en zei woorden waarover ik zelf verbaasd was om te horen, woorden die me deden stilstaan en achter mijn oren krabben. Whoe! Wat is hier aan de hand?

EEN WERELD VAN VERSCHIL

Ik vraag me af of iemand met stotteren kan omgaan zonder anders naar zijn of haar hele leven te kijken.

Tijdens een zomer nam ik alle vier kinderen mee naar Lignano, Italië, vanuit München. Ik huurde een villa aan de Adriatische Zee en de eerste dag gingen we naar het strand. Mijn stotteren voelde op dat moment als een loden last. Ik kon niet gemakkelijk praten, zelfs niet met mijn eigen kinderen, of hardop lezen zonder grote blokkades.

Tot nu toe had ik intellectueel gezien twee soorten van 'mij' herkend. Ik had een schrijfcursus op school gevolgd waarin de docent het boek van Dorthea Brande 'Becoming a Writer' behandelde, waarin ze schreef over de kunstenaar en criticus van onze geest; zo duidelijk voor de meesten van ons als we schrijven. Hier is een citaat uit haar boek:

'De meeste methoden om de bewuste kant van de schrijver te trainen - de vakman en de criticus in hem - staan feitelijk vijandig tegenover het welzijn van het onderbewuste, de zijde van de kunstenaar. Maar het is mogelijk om beide kanten van het personage te trainen om in harmonie te werken en de eerste stap in dat leerproces is om te overwegen dat je jezelf moet leren te doen alsof je niet één persoon bent, maar twee.'

Later in het boek: 'Het proces om schrijver te worden is het proces om de beginneling te leren door te doen wat de geboren schrijver spontaan doet. Door de functies van deze twee kanten van de geest te isoleren, zelfs door ze als afzonderlijke persoonlijkheden te beschouwen, kunnen we tot een soort werkende metafoor komen, oneindig nuttig bij zelfontwikkeling.'

PDS'ERS (PERSONEN DIE STOTTEREN) ZIJN ONDERDRUKTE CREATIEVELINGEN

Wat ik op het punt stond te ontdekken was dat dit intellectueel weten (zoals ik dat op school heb geleerd) enorm verschilde van het feitelijk ervaren van diezelfde waarheid. Ik vind dit deel van het boek echt niet leuk omdat het voor sommigen te religieus of schokkend kan zijn, daarom ben ik bang erover te praten. Als ik Neale Walsh was, zou ik kunnen zeggen dat dit 'Andere' God was, maar dat beweer ik niet. Ik hou van de beschrijving van dr. Bob Bodenhamer over de 'Bron', die plek in je hoofd waar je je antwoorden vindt.

Ik ben er stellig van overtuigd dat mensen die stotteren vaak onderdrukte creatievelingen zijn en dat het waar was dat ik mijn eigen percepties en waarnemingen gedurende zoveel jaren had onderdrukt ... dus misschien was het de opgekropte onderdrukte creativiteit in mijn hersenen die ziek en moe was van het ziek en moe zijn. Als je Archie en Edith Bunker herinnert, was het misschien gewoon de Edith-in-me, moe van de onderdrukking door de Archie-in-me, al ga ik liever mee met het idee van onderdrukte creatieveling.

Ik had met de kinderen in de oceaan gespeeld maar kwam terug naar onze parasol om een tijdje uit de zon te gaan. Ik begon met mijn vinger in het zand te tekenen, de beelden weg te vegen, te tekenen en dan weer te wissen, toen ik mezelf hoorde mompelen: "Nou, hier ben ik dan, nog steeds hier, nog steeds kijkend naar mezelf met mijn gestotter."

Ik sprong op toen ik me realiseerde dat iemand me misschien wel had gehoord. Er was niemand te zien. "Wat bedoel je? Wat bedoel je toch dat je kijkt naar mijn gestotter? Wie ben je eigenlijk? Een soort schizo?"

Geen antwoord.

"Ach, kom op zeg. Jij bent degene die hiermee begon. Nu heb je me nieuwsgierig gemaakt. Wie ben je?"

(Nog steeds geen antwoord.)

Ik was gewend om vragen te stellen die niemand beantwoordde, dus ging ik maar weer doodlen in het zand. Maar voor het geval 'dit ding' iets anders te zeggen had, pakte ik een potlood en één van de notitieboeken die ik bijna vol had geschreven met observaties.

Ik opende het schrift en begon een afbeelding van een cartoonesk figuur op de bank van een psychiater te krabbelen. Voordat ik klaar was, voelde ik een vreemde duw en een weten (maar geen woorden): *Ik ben degene die jou kent. Ik kijk altijd naar je. Ik weet hoeveel haren je op je hoofd hebt.*

"Je maakt een grapje!" was mijn antwoord. Iedereen die de haren van mijn dikke onhandelbare massa haar kon tellen, had meteen mijn aandacht. Misschien kan ik mijn potlood maar beter klaar leggen, voor het geval deze haarteller besloot met me te praten. Ik pakte het stompe potloodje dat ik in mijn badtas vond en schreef: "Nou, je moet er wel een enorme kick van krijgen ... daar te staan en naar mijn gestotter kijkend, hoe ik met mezelf worstel om te proberen zelfs maar één ellendig woord uit mijn mond te krijgen."

Geen antwoord.

Ik bleef uitdagen: "Oke, als jij mijn 'Ik ben' bent, betekent dat dat jij 'mij' bent. Ik dacht ... weet je ... zoals 'Ik denk dus ik ben'. 'Dat heb ik jaren geleden al geleerd.

Nee. Niet je gedachte.

"Meer dan mijn gedachte?"

Maar natuurlijk.

"Hoe kun je meer zijn dan mijn gedachte?" Ik beargumenteer: "Je bent ofwel mijn geest of je bent niet goed wijs."

Ik ben degene die je gedachten observeert. Ik ben degene die je angst, je gekke overtuigingen, je gevoelens van frustratie ziet. Ik ben degene die naar je kijkt, die jou observeert.

"Nou, dat is behoorlijk schokkend. Hoe kun je daar gewoon staan en kijken hoe ik blauw word van benauwdheid en stotter? Wat een giller moet het zijn om te zien hoe ik mijzelf belachelijk maak."

Dit is genoeg.

"Oh oké. Ik veronderstel dat je mijn gedachte niet kunt observeren en op hetzelfde moment mijn gedachte kunt zijn. Ik neem aan dat je mijn stotteren niet kunt waarnemen en tegelijkertijd stottert. Dat betekent dat je niet mijn gedachte bent, niet mijn bewuste geest."

Dat ben ik niet.

"Dan ben je iemand die groter is dan mijn bewuste geest."

Ik dacht dat ik gelach hoorde.

Natuurlijk ben ik groter dan je zwakke bewuste geest.

"Wie ben je dan?"

Ken je de geest van Marley?

"Ben je mijn geest? Nou, dat is nogal spookachtig."

Ik ben je geest. Ik ben je enorme, vanaf-je-geboorte-verbonden intelligentie, je realiteitszin, degene die het 'weet'. Ik ben de verborgen schat. Verborgen voor je bewuste geest tot je op de bodem komt.

"Wauw."

Je geest kan zien wat er gebeurt, maar ik ben meer dan je geest. Ik zie het grote geheel. Je geest kan gedrag zien, maar ik 'begrijp' de betekenis van gedrag. Ik noem mijn kennis 'voorkennis.'

“Je bedoelt zoals voorbestemming; alsof je alles van tevoren weet, dus ik heb geen kans?”

Je hebt alle kans. Altijd. Voorkennis is geen vooruit-planning. Alleen omdat je weet dat de zon 's morgens opkomt, wil dat nog niet zeggen dat je het gepland hebt of ervoor gezorgd hebt dat het gebeurde.

“Ik denk dat dat wel klopt.”

Voorkennis is als het weten dat je hebt voordat je het denkt. Voorkennis gaat vóór het denken. Je geest kan uit de tweede hand kennis verwerven; uit boeken, uit woorden die anderen spreken, uit de ochtendkrant. Je gaat winkelen met je verstand. Je kiest vakken op school met je verstand. Je studeert met je verstand. Je verstand zet nu woorden op papier.

(Een lange, lange stilte en dan kan ik niet de woorden onderscheiden die hierna op het originele schrift verschijnen), maar ik schreef zo iets als:

“Hoe zit het met praten? Ik moet bewust weten wat ik moet zeggen en hoe ik het moet zeggen voordat ik spreek. Dat vereist veel denkwerk en planning.”

Wat als je stottert omdat je denkt dat je de spraak moet beheersen, over wat je moet zeggen en hoe je het moet zeggen voordat je gaat spreken?

(En nu zijn de woorden weer duidelijk.)

“Wat is daar mis mee?”

Wat als spraak van nature in een mega-seconde gebeurt. Zoals ademen. Moet je bewust weten hoe je moet ademen voordat je ademt?

(gepruil) “Iedereen weet dat spreken bewust gebeurt.”

Jij hebt je spraak bewust gemaakt en daarom stotter je. Zie je een verbinding?

“Welke andere keuze heb ik?”

Wanneer je stopt met het vertrouwen dat jouw bewuste geest spraak produceert, dan stapt het universum erin en doet zijn ding natuurlijk en spontaan nog voordat je geest het probeert te doen. Zo werkt het.

“Ik begrijp dat het volledig buiten mijn controle om gaat, de controle over mijn bewuste geest.”

Je hebt gelijk.

“Dus mijn bewuste geest heeft geen macht over jou?”

Nee, behalve dat ik het tevergeefs probeer over te nemen.

“Als ik datgene accepteer wat buiten de controle van mijn bewuste geest ligt, betekent dit dan dat ik stotteren moet accepteren?”

Het betekent dat je moet accepteren dat de spraak natuurlijk is en je bewuste geest deze niet kan beheersen.

“Wat betekent dat voor mij?”

Het betekent dat je moet vertrouwen dat de waarheid behelst dat spraak een geschenk is en dat je niet de baas over je spraak bent. Als je datgene accepteert dat buiten je macht ligt, betekent het dat vloeiendheid vanzelf gaat. Het betekent dat je geen controle hebt over de flow, noch dat het gebeurt. Het is niet anders.

“Kort gezegd: dat begrijp ik ...”

Kort gezegd: laat mij voor je praten. Ik ben er veel beter in dan jij.

WAKKER GEWORDEN

Om te weten dat spraak gebaseerd is op deze onzichtbare, intelligente activiteit die in mijn eigen zelf bezig is, buiten de controle van mijn bewuste geest om, was verbazingwekkend.

Tot nu toe was er een communicatiestoring geweest tussen deze diepere bron van spontaniteit en mijn criticus (mijn bewuste-fikser). Deze storing in de communicatie was te wijten aan mijn bewuste geest die de controle over natuurlijke spontane activiteit overnam. Denk er eens een ogenblik over na. De reden dat je op een natuurlijke manier en zonder gedachten ademt, is omdat de ademhaling wordt gedaan zonder de constante bemoeienis en onderbreking van je bewuste geest. Ik heb de kwestie steeds opnieuw bekeken. Ik kreeg een duidelijk beeld van wat er aan de hand was. Spraak vloeit spontaan (zoals een rivier) op een onderbewust niveau en wat ik deed was om mijn bewuste geest (hoe goedbedoeld ook) ermee te laten bemoeien.

Ik ontdekte dat de oorzaak van deze communicatiestoring tussen Big Me en Little Me plaatsvond als Little Me de taak van natuurlijke spontane Big Me overnam. Big Me, als er constant mee wordt bemoeid, gaat er gewoon op af en zegt: "Oké, denk je dat je met je bewuste geest kunt spreken? Dan laat ik je met rust om dit experiment uit te proberen. Ik ga niet met je vechten. Je zult er zelf achter moeten komen dat je niet de macht hebt om met je bewuste geest alle complexiteit van de spraak aan te kunnen."

VOOR EN NA

Als je me had gevraagd: “Wie ben je?” vóór het Lignano-incident zou ik gezegd hebben: “Ik denk, dus ik ben.” Ik was iemand die alles beredeneerde met het verstand, die geloofde dat het denken het enige verschil maakte. Gedachten beheersten mijn spraak. Ik had mijn meningen gevormd met opvattingen van degenen die ik beschouwde als autoriteiten. Dit was het begin om daadwerkelijk te leven vanuit de dictaten van mijn eigen spontane intuïtie, de impulsen van mijn natuurlijke intelligentie, de bron van natuurlijke spraak. Als je vroeg: “Wie ben je?” na dat korte incident op het strand, zou ik hebben geantwoord: “Ik ben wakker.”

Dat was het enige dat voor mij van belang was. Ik was wakker. Er was een heel nieuwe dimensie in mijn leven gekomen. En de waarheid was eindelijk tot me doorgedrongen dat ik veel meer was dan het totaal van alles wat me overkomt. Ik was veel meer dan mijn stotteren, veel meer dan mijn gedachte. Ik was de waarnemer of getuige van alles wat er met mij gebeurde, de waarnemer van mijn gedachten, gevoelens, verbeeldingen, overtuigingen, zelfs mijn blokkades.

Mijn criticus (Little Me) ging dekking zoeken. Little Me had me mijn hele leven verteld dat ik, als ik aan mezelf zou zijn overgeleverd (mijn natuurlijke instincten, impulsen en intelligentie), mezelf zou vernietigen. En toen sloeg ze de deur dicht voor mijn innerlijke spontaniteit, deed de sleutel in de deur, deed hem op slot en probeerde te vergeten waar ze de sleutel had gestopt. Alleen dan was ze bang dat de 'ik' die ze opsloot misschien uit de gevangenis zou breken en vrij zou zijn, omdat vrij zijn betekent vrij te zijn van de controle van de criticus.

Wanneer we deze meest subtiele dimensie van onszelf bereiken, is alles anders. Er is een onmiskenbare verschuiving in de manier waarop we naar de dingen kijken. Judith Blackstone en Zoran Josipovic schreven:

‘Deze basis van zijn is niet iets dat we moeten creëren of voorstellen. Het ontstaat spontaan als we een mate van openheid naar het leven bereiken. We kunnen veel technieken gebruiken om de openheid te bereiken die dit aspect van ons wezen onthult, maar dit is geen zintuiglijke ervaring. Het is niet iets dat we doen; het is wie we zijn. Daarom voelt het volkomen authentiek aan, alsof we eindelijk de werkelijkheid hebben gevonden.’

‘Hoe vollediger we onszelf op dit niveau leren kennen’, gaan de auteurs verder, ‘hoe zonder moeite, diep en levendig de beweging van het leven plaatsvindt en stroomt. Deze openheid voor de stroom van het leven geeft ons een gevoel om op elk moment aanwezig te zijn.’

OPLOSSEN OF TENIETDOEN

Ik merkte dat wanneer mijn bewuste geest zich teveel met mijn spraak bemoeide, mijn spraak genadeloos faalde of stroomde. Dit bracht me ertoe erop toe te zien dat buitenmatige controle één van de sleutels was waardoor blokkades ontstaan. Om het objectief te zien kon ik het zelf zien zonder afhankelijk te zijn van

experts die me niet konden helpen. Observatie lost geen problemen op. Het 'vernietigt' ze. John Harrison vergelijkt 'oplossen' met 'tenietdoen':

Als je een probleem oplost, blijft het onderwerp bestaan, hoewel de vorm ervan kan worden gewijzigd of verborgen. Wanneer je het tenietdoet, verdwijnt het onderwerp omdat je het hebt ontmanteld.

Ik heb gehoord dat veel mensen beweren dat één 'spirituele ervaring' alles was wat nodig was om te herstellen van welk probleem dan ook. Dit gold helemaal niet voor mij. Het was alsof deze ontmoeting tussen mijn inspannende geest en een diepere, bredere intelligentie alleen de basis legde voor wat zou komen. Ik had elk woord van de zogenaamde ontmoeting opgeschreven en die woorden gaven me moed voor de dagen die voor me lagen.

HOOFDSTUK 9

IK KOM ER ZELF ACHTER

(MIJN OGEN GAAN OPEN; IK ZIE HET ZELF)
'EEN ZEN-OOG IS FRIS, DIRECT, SPONTAAN EN ECHT'

Als je je verzet tegen het stotteren, geef je het macht over je leven. Als je het op een niet-oordelende manier observeert, is dat de weg naar inzicht en vrijheid. De taak die voor me lag werd me duidelijk. Het was niet mijn taak om vloeiendheid te zoeken. Mijn taak was om de barrières in mezelf te observeren die ik had opgebouwd tegen mijn spontane natuurlijke kern.

De dichter Rumi, als we het hebben over de kritische geest, schreef:
'Ik heb mijn verstandige brein opgegeven. Ik heb de doek aan flarden gescheurd en weggegooid. Als je niet helemaal naakt bent, wikkel je mooie mantel van woorden om je heen en val in slaap.'

Twee belangrijke gebeurtenissen zorgden ervoor dat ik afstand deed van mijn intellect-op-weg-naar-vloeiendzijn en ik werd me bewust van de inherente beperkingen van mijn intellect als het ging om het stotterprobleem.

VALSE VERWACHTINGEN

De eerste gebeurtenis was het resultaat van onrealistische verwachtingen van mijn kant. Ik was op zoek naar een academisch antwoord op stotteren, zoals ik al zei, en mijn eigen intellect slaagde er niet in een antwoord te vinden. Maar dat betekende niet dat ik de academische antwoorden opgaf ... het betekende eenvoudigweg dat ik bleef zoeken naar een soort intellectuele Whiz Kid, die een magische remedie uit zijn hoge hoed zou toveren. Toen een vriendin van mij ging promoveren, en me vertelde dat ze haar proefschrift over stotteren ging doen, was ik hoopvol gestemd. Deze vriendin was verreweg de slimste tak van de intellectuele boom en ik dacht dat ze wel een antwoord zou vinden dat mij zou bevrijden van stotteren.

Ik zal nooit het gevoel van teneergeslagenheid vergeten dat ik kreeg toen ik haar veelgeroemde these las. Het proefschrift ging over stotteren, maar was simpelweg een samengestelde, de ene aangehaalde quote na de andere van alle autoriteiten op dat gebied, die ik al persoonlijk kende en die nog steeds vastzaten aan technieken die niet werkten. Ik zal mijn ongelooflijke teleurstelling nooit vergeten. Toen ik verder en verder het proefschrift las, was er geen enkele originele verklaring of nieuw inzicht. Elk woord was een herhaling van citaten die ze kopieerde van... autoriteiten!

Ze was getuige geweest van mijn stotteren (dat op dat moment het ergst was), samen met gesprekken tussen mij en andere mensen die stotterden, maar geen melding van haar eigen waarnemingen of haar eigen reacties op stotteren.

Ik weet niet waarom ik teleurgesteld was. Ik wist al een tijdje dat de academische wereld persoonlijke observatie niet toestaat (als je daaraan twijfelt, probeer dan eens met je eigen observaties en ervaringen te reageren op een academisch artikel en kijk wat de reactie is). Maar dat veranderde de ongelooflijke teleurstelling niet die ik voelde. Na deze ervaring stopte ik zowel met het opkijken naar mijn academische brein en het neerkijken op mijn grote originele spontane, onvervalste, intuïtieve intelligentie.

DE TWEEDE GEBEURTENIS BINNEN EEN MAAND

De tweede gebeurtenis betrof een 10-jarige jongen, de zoon van een PDS in een groep waar ik toentertijd bij hoorde. Deze jongen begon een paar jaar geleden vreselijk te stotteren, toen hij er bewust van werd dat hij stotterde en er moeite werd gedaan om zijn stotteren te verhelpen (net zoals mijn stotteren veranderde van ongeveer 1 op de schaal van Richter tot 10 toen ik me bewust werd van mijn spraak en geprobeerd werd mijn stotteren te verhelpen).

Deze jongen werd twee jaar lang van de ene naar de andere therapie gebracht. Gedurende alle behandelingen die hem werden aangeboden, samen met tal van regels, wensen, verwachtingen en gebrek aan hoop (iedereen verzekerde hem dat er geen mogelijkheid was dat hij ooit zou genezen, omdat stotteren erfelijk is en dus geen hoop op genezing), stopte dit kind gewoon met praten.

Dat is alles. Hij stopte met praten. Er werd ons gewoon verteld dat hij zijn wil om te spreken was kwijtgeraakt.

Deze gebeurtenis gaf me een hele nieuwe visie op de gevaren van de bewuste chatterende geest die de spraak overnam. Terwijl ik me realiseerde dat het de spontane en automatische intelligentie is die verantwoordelijk is voor zowel wat ik zeg en hoe ik het zeg (wetenschappers verzekeren ons dat zowel inhoud als het verwoorden van inhoud spontaan zijn) ... was het niet bij mij opgekomen dat zelfs de wil om te spreken, het besluit of de wil of de intentie om te spreken ook een 'geschenk' is en dat daarmee geknoeid kan worden.

Plotseling besepte ik dat er een gevaar bestaat dat de allesbeslissende geest met zijn verwarde overtuigingsstelsel, aanhoudende eisen, verwachtingen en circulair denken zo krachtig kan zijn, dat het iemands energie, oplossingen of intenties teniet kan doen.

Het leek me zo voor de hand liggend dat hoe meer mijn 'Proberen' zich bemoeide met mijn spreken, hoe meer ik stotterde. Maar ik bleef het mezelf voorhouden. Mensen die niet stotteren zijn daar niet mee bezig, namelijk heel-erg-proberen-om-te-spreken.

Het was me simpelweg duidelijk dat ingrijpen in iemands energiestroom (of vastberadenheid) een overheveling van energie veroorzaakte dat op de een of andere manier geworteld was in de voortdurende inmenging van wat je hebt geleerd. Maar zoals ik al zei, voordat ik dit kind tegenkwam dat volledig zijn wil verloren was om te spreken of zichzelf te uiten, wist ik niet dat deze inmenging zulke verwoestende gevolgen kon hebben. Voor mij was dit kind, dat de wil om te spreken was verloren, als een ziek persoon die zijn wil om te leven verliest.

Ik begon boos te worden op dingen die ik tot dan toe in mijn leven had verdragen ... omdat ik kon zien wat de gevolgen zouden zijn voor kinderen die hun hele leven nog voor zich hebben. Niet alleen voor mijzelf.

EEN VOORBEELD VAN VERLIES AAN WIL / INTENTIE / OPLOSSING

Rond die tijd besloot ik om het gewicht dat toe was genomen door vier zwangerschappen, kwijt te raken. Ik begon een dieet en zodra het resultaat had, merkte ik dat anderen probeerden mijn nieuwe levensstijl te saboteren. Ze deden dat om verschillende redenen. Mijn moeder toonde haar liefde voor mij door lekker te koken voor mij, en ze leek teleurgesteld als ik het niet op at. Een vriendin was teleurgesteld omdat ik niet meer met haar naar een koffiebar op Karlsplatz ging, omdat ik de gebakjes niet kon weerstaan. Er waren veel redenen voor deze sabotage.

Op een dag vroeg ik me af: Je merkt dat alle sabotage gewoon doorgaat, toch? Je hebt geen deel aan deze sabotage, toch? Je bent het slachtoffer van de sabotage van anderen, toch?

Ik had geen antwoord op die vragen, maar het leek me dat anderen probeerden om mij af te houden van mijn doel.

De volgende ochtend ging ik naar de dokter om te worden gewogen, vol zelfvertrouwen, vol energie, vol goede bedoelingen. Ik was erg trots op mijn gewichtsverlies. Op weg in de auto, kwam ik er plotseling achter dat er iets was dat me eerder nog niet was opgevallen. Ik merkte dat iets in mij mij wilde verleiden: Je weet dat het niet de bedoeling is dat je suiker of meelproducten gebruikt? Denk je niet dat dat een beetje extreem is? Mary is zo mager als een lat en ze eet altijd suiker en die heerlijke Duitse gebakjes. Je kan er toch wel één eten?

Tegen de tijd dat ik de deur naar de spreekkamer opende, merkte ik iets anders. Ik merkte dat mijn besluit was verdwenen. Ik kwam met mezelf in conflict. Ik voelde me licht in mijn hoofd. Er was beneden de spreekkamer een grote lobby. Ik ging op een bank zitten en haalde mijn notitieboekje tevoorschijn en schreef: Wat heeft mijn besluit geruïneerd? Wat heeft die prachtige energie waarmee ik vanmorgen opstond doen verdwijnen? Niemand anders heeft suggesties gedaan of geprobeerd me te saboteren. Wat is er? Wat is er gebeurd?

WAT ALS JE VERBEELDING DE SCHULDIGE IS?

Het hield me bezig. “Hé”, merkt Big Me op, “Ik zie dat je anderen probeert te beschuldigen van het saboteren van je motivatie en het afstappen van je besluit. Maar wat als jij de saboteur bent?

Wat als je eigen suggesties: zou-moeten, zou-willen, zou-kunnen, excuses, beschuldigen, rationaliseren, fantaseren over onderhandelen ..., wat als je eigen verbeelding de schuldige is? Wat denk je? Je kwam hier vanmorgen vol hoop, vastberaden en goede bedoelingen en kijk nu eens. Je hebt geluisterd naar de stem van 'ik zou-moeten en zou-kunnen' en daarmee heb je je eigen chattergedrag toegestaan om je te saboteren.”

Het was niet moeilijk voor mij om de implicaties te zien die worden toegepast op stotteren. Mijn eigen resistente chatterende geest was de probleemmaker. Wonderdoeners zeiden dat weerstand tegen creatieve energieën hen belet geweldige wonderen te verrichten. Meestal komt die weerstand voort uit onze eigen chatterende geest.

Jezus zelf, zo wordt gezegd, zou geen machtige wonderen hebben kunnen verrichten vanwege ongelooft en ongelooft is gewoon een heel krachtige vorm van verzet-tot-het-maximum.

WERKEN AAN AFLEREN

Dus had ik te maken met veranderingen in mijn dieet en veranderingen in mijn spreken op hetzelfde moment en toen ik bemoeizucht constateerde van mijn chatterende geest, had ik een eenvoudige oplossing. Ik gaf het bevel aan mijn kritische chatterende geest om zich gewoon eens stil te houden en mijn leven niet te verpesten. Dit was een complete omkering van mijn verbeeldingskracht die verantwoordelijk was voor eten en spreken. Nu was het alsof er iets in mijn hoofd was dat kon zien wat er aan de hand was en het niet langer kon aanzien. Het was alsof mijn waarnemer aan mijn kant stond om de leiding te nemen en mij te beschermen tegen mijn chatterende geest.

In die tijd was ik bezig met het afleren van zoveel dingen die ik geleerd had en één daarvan had ermee te maken dat mijn bewuste geest het complexe geheel van de spraak aankon. Er was nooit iemand die zei: Je bewuste geest zorgt ervoor dat je spreekt. Ik nam eenvoudig aan dat als iemand zei: Denk aan elk woord dat je zegt en elke ademhaling of wees je altijd bewust van je haperingen, dat ze eigenlijk zeiden: Je bewuste geest zorgt ervoor dat je spreekt.

Ik kwam er vanuit mijn eigen ervaringen achter dat het precies het tegenovergestelde was. Ik merkte dat wanneer ik snel sprak zonder na te denken over wat ik ging zeggen of hoe ik het ging zeggen, de spraak automatisch en vloeiend was. Dus waar ging ik de fout in?

Ik herinner me het lezen van het boek 'Inner Skiing', in het bijzonder de theorie van de auteurs (Timothy Gallway en Bob Kriegel), dat wanneer de bewuste geest niet stoort, het resulteert in een flow, en dit wordt duidelijk, zoals ze zeggen, niet alleen tijdens een hardloophwedstrijd, maar ook in de meest alledaagse bezigheden: afwassen, timmeren, aankleden, eten. De complexiteit daarvan is echt verbazend.

Ze beschrijven een dergelijke eenvoudige activiteit die wij doen zonder dat wij ons bewust zijn van de gedachten ... zoals op een spijker slaan: Je moet eerst druk uitoefenen met de vingers van één hand om de spijker op zijn plaats te houden, pak dan de hamer vast met de vingers van je andere hand, buig de onderarm voldoende om stevig de grip vast te houden, maar niet zo hard dat je de flexibiliteit verliest. Vervolgens moet je de biceps aanspannen om je elleboog te buigen en je schouder draaien om je arm op te heffen terwijl je je pols op de top van de draaibeweging houdt. Dit alles om de hamer in een positie te krijgen voordat hij op de spijker neerkomt! Dan komt de verbazingwekkend complexe hand-oogcoördinatie die de hamer naar de spijkerkop leidt.

Het gaat allemaal vanzelf, buiten het weten of de begeleiding van het ontwikkelde academische deel van de geest om; in feite kan de getrainde geest nooit zelf leren om het minst gecompliceerde van deze activiteiten te doen.

Dit is iets waarvan ik hoop dat het je bemoedigt, omdat het zo duidelijk is, zo waar: de waarheid was dat ik niet vloeiender zou spreken door alles van mezelf te eisen. Toen ik eindelijk begreep dat mijn bewuste, geschoolde intellect eigenlijk mijn spraak verpestte, vond op dat moment een monumentale doorbraak plaats. Ik hoefde niet te smeken voor een doorbraak en hoefde niet te pleiten omdat de natuurlijke, originele, vloeiende wijze en zachtaardige Big Me automatisch optrad op het moment dat ik het Oude Brein (Little Me) opgaf, om spontaan en automatisch te spreken.

Spraak was, net zoals ademen, ingesteld om op de natuurlijke manier te laten verlopen. Toen ik het probeerde te beheersen, verliet ik het natuurlijke pad.

EEN NIEUWE VERBINTENIS

Allereerst had ik de aard van mijn onderwezen geconditioneerde geest herkend. Dit is belangrijk. "Zoals bij de meeste ontdekkingen heeft zelfontplooiing een uitgangspunt. Dat uitgangspunt is de erkenning dat sommige (of zelfs de meeste) van je kernwaarden en -overtuigingen gebaseerd zijn op imitaties van ouders, leraren, leeftijdsgenoten, tevreden klanten, beroemdheden, autoriteiten, de succesvolle of zelfs de mislukkingen van de wereld", zegt Harry Palmer, auteur van *'The Avatar Path: The Way We Came'*. "Het leven dat je leeft is een kopie van iemand anders. Het is een lappendeken van ontlenen en onbewuste invloeden. Wanneer je dit herkent, echt ziet, wordt er iets, los van enige mentale verfraaiing, wakker - een nieuw zelf. Je kunt dit nieuwe zelf 'ik ben' noemen. "Deze niet te benoemen geest – deze authentieke JIJ - wordt wakker."

Dit 'Nieuwe Zelf' waar Palmer naar verwijst heeft vele namen: Big Me, Spirit, Intuïtie, Vertrouwen, Observerator, Getuige, het orgaan van Perceptie, Hart, Ziel, Onderbewustzijn, Visie of zelfs Spontane Kern.

Ongeacht de naam die we aan dit Nieuwe Zelf geven, wist ik dat er geen permanente verandering mogelijk was zonder eerst het probleem te observeren. Alle veranderingen in mij werden voorafgegaan door de mogelijkheid om te observeren wat er aan de hand was en het was dit Nieuwe Zelf dat het waarnemingswerk deed.

Alle zelfkennis (erg noodzakelijk voor groei) is alleen mogelijk door objectieve observatie. Het vermogen om te observeren stelt ons in staat aspecten van de werkelijkheid waar te nemen waar onze moeizame deductieve logica geen toegang toe heeft. Een leider van één van de cursussen die ik bijwoonde, vroeg bijvoorbeeld om onze top 3 van kernwaarden te vertellen. Een vrouw die ik goed kende en die bekend stond om haar narcisme stond op en zei: "Ik waardeer God eerst, anderen als tweede, en mezelf als laatste." De rest van ons was zo uit het veld geslagen dat niemand anders de moeite nam om zelf iets over het onderwerp te vertellen. Deze gebeurtenis liet me achter met het inzicht dat zonder deze activiteit, die ik vervolgens heb aangeduid als 'objectieve Observatie', we allemaal in de problemen zitten.

HET MAAKT VERSCHIL

Het verschil tussen ons laten leiden door woorden/technieken ... en ons laten leiden door onze eigen waarneming, is het verschil tussen leren skiën door de woorden van mijn ski-instructeur en leren skiën door mijn eigen ervaringen te observeren (Ah! Ik begrijp het! Wanneer ik mijn knieën op deze manier buig, dan gebeurt dat! Wanneer ik op die manier mijn knieën buig, gebeurt dit!). Natuurlijk is dit geen of/of situatie waarin we afhankelijk zijn van de een of de ander, maar één (woorden/technieken) *zonder* de andere (observatie) gaat het niet.

Zodra ik uiteindelijk begreep dat de spraak niet kon worden geforceerd of gemaakt door wilskracht, beïnvloedde dat inzicht het gedrag dat ik stotteren noemde. Het was niet van de ene dag op de andere, maar binnen drie maanden viel deze waarheid feitelijk op zijn plaats, werkte de magie en veranderde mijn stotteren op een verbazingwekkende manier.

UIT MIJN HOOFD KOMEN EN KIJKEN VANUIT MIJN HART

Tijdens die periode van 3 maanden deed ik iets dat ik nog nooit eerder had gedaan. Ik stond aan mijn eigen kant. In plaats van weerstand te bieden aan al mijn eigen waarnemingen, ben ik het met hen eens. Mijn gedachte was: Oké, ik heb de ideeën van iedereen uitgeprobeerd, behalve de mijne. Ik stop met proberen het stotteren te 'repareren' en ik ga gewoon achterover leunen en kijken wat er gaande is ... wat stotteren me probeert te zeggen.

Ik stopte met spraaktherapieën. Ik stopte mijn eigen chatterende gedachten en ik opende mijn eigen ogen en keek. Ik wist niet wat ik zocht. Ik keek eenvoudigweg zonder doel en zonder oordeel. Ik beoordeelde niet mijn waarnemingen. Ik

observeerde de resultaten van ik-zou-eigenlijk, moet-eigenlijk, kan-eigenlijk, wel of niet aardig worden gevonden, en zag hoe ze in staat waren om te knoeien met mijn vastberadenheid. Het was allemaal nieuw voor mij en zeer krachtig.

Ik had de radio en televisie uitgezet.

Gedurende drie volle maanden had ik mezelf beloofd geen enkel boek of boekrecensies te lezen of enige andere interpretatieve tekst over stotteren. Ik wilde een tijdje in contact blijven met mezelf en mijn eigen kijk op het leven. Ik wendde me af van mijn eigen geconditioneerde geest (dingen die ik rigide had geloofd en nooit in twijfel getrokken) naar de manier van kijken naar mezelf en schreef mijn eigen waarnemingen op.

EEN NIEUWE VORM VAN DISCIPLINE

Observatie, het kijken vanuit mijn bewuste geest, verandert de aard van mijn bewuste geest. Krishnamurti bevestigde al mijn observaties op een aantal punten:

‘Door waar te nemen dat ik ongevoelig ben, onverschillig - ernaar kijk, waar te nemen - wordt de geest gevoelig. Waarnemen is de discipline. Ik vraag me af of je het begrijpt. Bij dit soort discipline bestaat geen druk; er komt geen druk op de discipline die nodig is om waar te nemen. Daarom let de waarnemer op het plezier en ziet dat de continuïteit van plezier door het denken wordt gecreëerd. Toch? Dus ben ik een totaal andere dimensie binnengegaanbegrijp je het? Een dimensie waarin ik heel hard moet werken (om waar te nemen) en wat niemand mij hierover kan vertellen. Ik kan het je zeggen, maar je moet het zelf doen. Daarom zeg ik: Waarom komen die gedachten überhaupt? Nee, ik leer nu de kunst om zonder gedachten waar te nemen ... waarom is er deze voortdurende interferentie van het denken?’

VOLMAAKTE WAARNEMERS

John Harrison, auteur van ‘Redefining Stuttering’ schreef dit met betrekking tot observatie:

‘Degenen onder ons die zijn opgegroeid met een al te grote achting voor autoriteit, zullen waarschijnlijk achterover leunen en toestaan dat mensen met een titel ons denken voorop stellen en onze waarheden formuleren, gewoon omdat ze als professionals weten wat ze doen. Daarbij bagatelliseren we ons eigen vermogen om belangrijke ontdekkingen te doen door zelfobservatie en door het gedrag van anderen te observeren. Immers, hoe belangrijk zouden onze eigen waarnemingen kunnen zijn? We zijn geen zelf uitgeroepen experts. We zijn geen erkende autoriteiten in het veld. We hebben de juiste studieboeken niet gelezen of geschreven. Wat weten wij nou wat van belang is? Wat, inderdaad.....’ Harrison vervolgt:

‘Mensen die ik heb ontmoet en die substantieel of volledig hersteld zijn van stotteren, hebben zichzelf als volmaakte waarnemers getoond. Iedereen kon spreken vanuit een unieke positie van autoriteit; dat wil zeggen vanuit het oogpunt van zijn of

haar eigen ervaring. Deze personen weten hoe ze hun waarnemingen kunnen gebruiken om de complexiteiten te doorgronden die ten grondslag liggen aan hun eigen stotteryndroom.'

NIEUWE OBSERVATIES

Ik bemerkte direct dat wanneer mijn geest controle over de spontane actie van spreken uitoefende, ik het spreekproces verstoorde en deze verstoring me bang maakte voor toekomstige prestaties; gefrustreerd, in paniek en hulpeloos.

Anders gezegd, ik observeerde controle, verstoring (stotteren) en angst:

- 1) Poging tot het beheersen van spraak was de primaire boosdoener als het ging om stotteren.
- 2) Controle verstoorde mijn vloeiende spontane spraak en produceerde blokkerende, aarzelende herhalende spraak (stotteren).
- 3) En ik reageerde op deze verstoring van mijn spraak met gevoelens (angst, frustratie, paniek en hulpeloosheid).

Ik creëerde een krachtige metafoer die ik constant gebruikte. Ik zag spraak als een stromende rivier, stromend over het pad van de minste weerstand. Stotteren leek altijd terug te keren naar zijn bron: het resultaat van mijn bewuste geest om een dam te bouwen over de stromende rivier om te controleren wat bedoeld was als een vloeiende spontane activiteit. Spraak stroomt over het pad van de minste weerstand. Zolang mijn Innerlijke Control-Freak de leiding had over het spreken, zou het niet stromen.

Dat was alles.

Ik merkte dat hoe meer ik geobsedeerd was door stotteren, hoe meer ik stotterde. Stotteren was het product van mijn eigen controlesysteem (beheersing door overtuigingen, verbeelding, verkeerde prioriteiten, en rigide weerstand bieden aan de stroom). Al werd ik ontzettend boos op dit hele controlesysteem, ik was er nog steeds aan verbonden.

De grootste paradox leek waar te zijn; hoe harder ik het probeer, hoe erger het wordt.

Zelfs de grote intellectueel, Saulus van Tarsus, liet zich over dit dilemma uit. Hij klaagde: "De dingen die ik probeer te doen zijn juist die dingen die ik niet kan doen. Oh, ellendeling die ik ben. Wie verlost mij?"

Ik was niet langer mijn Stotter. Ik was de Getuige die mijn stotteren observeerde, die keek naar wat er gebeurde zonder oordeel (dit is goed, dat is slecht, dit zou zo moeten zijn, dat zou niet zo mogen zijn). De manier waarop ik dit deed was zoiets als: Ik merk dat ik stotter. Ik merk dat ik het ene woord na het andere met grote moeite naar buiten duw. Ik merk hoe uitgeput ik me voel. Ik merk mijn ademhaling. Ik merk dat ik moeite doe om te ademen zoals ik heb geleerd om te ademen. Ik merk dat hoe meer ik technieken probeer, hoe meer ik stotter. Ik merk dat

door mij te concentreren op techniek mijn inhoud vervaagt (denken aan *hoe* en niet aan *wat* ik wil zeggen). Ik merk dat er verbanden ontstaan tussen te hard proberen en meer stotteren.

Zodra ik reageerde op wat me opviel: dat zou niet zo moeten of ik moet dit oplossen, kon ik zien wat ik aan het doen was en keerde ik eenvoudig terug naar waarnemen.

Ik heb mijn bewuste geest betrokken bij het schrijven van mijn observaties. Dat was een vrij slimme truc zoals ik het nu zie, omdat de kern van het stotterconflict voor mij te maken had met het samenwerken van Big Me en Little Me, en daarmee was het conflict opgelost. Dus toen ik Little Me onbedoeld inschakelde bij het moeilijke werk om mijn waarnemingen op papier te zetten, deed ik dat precies zo: het creëren van eenheid tussen Big Me en Little Me.

DE GETUIGE ZIJN EN NIET DE RECHTER

En er was meer: ik maakte er een gewoonte van dat Little Me woorden op kon schrijven, maar ze kon er geen verhaal van maken. Ik werd vaak om drie uur 's ochtends wakker met een heel nieuwe kijk op het onderwerp waar ik over schreef. Het kostte mij 's ochtends de grootste moeite om mijn schrijver (Little Me) uit bed te krijgen om te gaan schrijven. Het was in eerste instantie best een gedoe tot het een gewoonte werd wat ik graag deed. Mijn houding ten opzichte van schrijven veranderde omdat ik elke dag nieuwe dingen tegen kwam, die ik nog nooit eerder had geschreven of waar ik tot dan toe aan had gedacht.

Dit was volkomen nieuw voor mij: kijken, observeren, opmerken ... en de oordelen achter me laten. Wanneer ik me afkeerde van reacties en andere raakvlakken, merkte ik eenvoudig op: Dat is een raakvlak, of - dit is een onopgemerkte overtuiging, ... ik zal dat moeten onderzoeken. Wanneer ik reageerde op wat ik waarnam met: Ik vind dit niet leuk of dat is vervelend, merkte ik hoe die reacties (als ik ze negeerde of weigerde ze in twijfel te trekken) mijn objectiviteit tot stilstand brachten.

Ik heb jaren geleden geleerd over de Getuigenfase van ontwikkeling in Big Sur. Nu besepte ik waar ze het over hadden gehad.

VERBEELDING WERKT OBSERVATIE TEGEN

Mijn observaties keerden zich tegen de inhoud van mijn bewuste geest; zoveel verkeerde overtuigingen die zo diep in mijn psyche waren ingebed waarvan ik geen vermoeden had dat ze er waren. Op een dag toen ik aan het schrijven was over stotteren, schreef ik dit: "Er zit een blokkade in mijn keel waar ik mijn lucht omheen moet blazen."

Zodra de woorden op het papier stonden, kon ik niet ophouden met lachen. Kun je je voorstellen wat voor enorme doorbraak dit betekende? Een ontdekking die misschien een psychiater 30 jaar zou kosten, onthulde zich aan mij door mijn

waarnemingen op te schrijven. Moest ik nog langer met deze onjuiste overtuiging omgaan? Nee natuurlijk niet. Op het moment dat ik mijn verkeerde en verwrongen overtuigingen observeerde, toen poef ... verdampten die overtuigingen. Ik moet hier echter aan toevoegen dat er allerlei versies waren van deze overtuiging, maar wat deze specifieke overtuiging betrof poef, weg.

Ik kon zien dat ik met mijn verbeelding monsters aan het maken was en deze monsters waren als blokkades in mijn spraak. Op dit punt merkte ik dat mijn verbeelding de bron was van gekke overtuigingen en ongelooflijke angst. Het was te vergelijken met toen mijn kinderen klein waren en in hun verbeelding de boogiemen zagen die hen aan het schrikken maakte. Het enige wat ik hoefde te doen om van de boogiemen af te komen, was naar hun slaapkamer te lopen en het licht aan te doen ... en poef, boogiemen was weg.

Ik probeerde niet langer om van het stotteren af te komen. In plaats daarvan observeerde ik mijn stotteren. Ik zag mezelf mijn adem inhouden en zag het resultaat. Ik zag mezelf proberen te praten door mijn spieren aan te spannen en zag het resultaat. Er is iets voor te zeggen om te kijken naar wat er gebeurt dat alles verandert zonder *proberen* om iets te veranderen. Ik ging die deur binnen en heb nooit achterom gekeken. Het was de eerste dag van de rest van mijn leven.

IK OPEN MIJN OGEN

Er zijn momenten in mijn leven geweest dat bestond uit observeren. Zonder nadenken. Zonder kritiek. Geen rigide onopgemerkte overtuigingen. Geen zou-moeten. Geen vasthouden aan dingen die mij zijn geleerd. Niets dan vrij en blij kijken. Als ik vrij ben om te kijken en te zien wat er is, dan ben ik blij omdat ik niet met bepaalde voorgeschreven antwoorden hoef te komen.

Deze momenten van pure observatie zijn nu geen zeldzame momenten voor mij en het is waar dat observaties dingen veranderen (zoals Kwantum Physica leert). Een connectie die ik heb gemaakt is dat ik me vrij voelde nadat ik het eindeloze gechatter van mijn geest had geobserveerd, de beschuldigingen, de gekke overtuigingen, de machtsstrijd waar mijn geest zich bemoeide met mijn eigen natuurlijke innerlijke spontaniteit.

Wat er in mijn hoofd gebeurde als ik mezelf toestond mijn eigen bizarre overtuigingen en waarden en gedachten te observeren, leek een beetje op wat er gebeurde in een eens zo populaire tv-show waarin Super Nanny de huizen van chaotische families betrad en orde bracht in die chaos. Mijn observerer stapte uit het niets en nam geleidelijk de controle weg van mijn Criticus.

PROBLEMEN ONTSTAAN

Er ontstaan problemen wanneer we ons willen vastklampen aan een bepaalde gedachte of idee of overtuiging omdat (een belangrijk) iemand ons heeft verteld dat het de waarheid is. Het moment waarop we ons vastklampen aan het bekende (of waarvan we denken dat het bekend is) is hetzelfde moment waarop we stoppen met

kijken. Je kunt absoluut niet de remedie vinden voor stotteren als je je vastklampt aan onopgemerkte (en daarom onbetwiste) ideeën en overtuigingen.

De Victoriaanse mantra was: 'Je kunt niet met je eigen ogen kijken. Je hebt een priester, een prediker, een leraar of een wijze man nodig om je te vertellen wat je moet doen.' Dat was zo ongeveer de manier waarop ik mijn leven leidde tot de dag dat ik niet meer zo door het leven wilde gaan. Dat gebeurde nadat ik zag dat het mijn verantwoordelijkheid was om mijn ogen open te houden.

Niet dat ik zou ophouden met het respecteren van leringen en advies van anderen ... alleen dat ik mijn eigen visie zou koesteren en verantwoordelijk zou zijn voor wat ik leerde van mijn eigen waarneming/blik. Ik had door dat ik kennis maakte met mijn resistente destructieve geest. Ik zag dat het *observeren* van mijn gedachten, overtuigingen en angsten het tegenovergestelde was van het *gestuurd* worden door mijn gedachten, overtuigingen en angsten.

Ram Dass schreef: 'Het probleem ontstaat wanneer we ons willen vastklampen aan een bepaalde gedachte of idee. De geest wil zich altijd vastklampen. Ik ben 60 jaar oud en als ik me nog steeds vastklamp aan dat ik 40 ben, dan heb ik een probleem.'

WANNEER IK PROBEER TE SPREKEN DAN GA IK STOTTEREN

Wat ik waarnam was de reden waarom ik moest dealen met mijn chatterende geest, die vol zat met subtiele suggesties, was omdat een chatterende geest (zelfs als die geest van mij is, zelfs als hij goed is opgeleid) alle energie wegneemt van mijn vastberadenheid. Ik merkte dat wanneer spraak gemakkelijk kon stromen, mijn drukke, chatterende geest met tal van alternatieven of regels of tips of suggesties kwam als ik sprak, en dit interfereerde met mijn vastberadenheid, inhoud en expressie (wat bleek interferentie met flow en vloeiendheid te zijn.)

Toen ik merkte dat het bewust werken aan spraak meer stotteren opleverde, bleef ik gewoon bij mijn waarnemingen en keek ik naar wat er aan de hand was. Dat is alles wat ik deed. Ik luisterde gewoon naar het non-stop gechatter ('maar dat zou niet zo moeten' of 'dat zou echt moeten werken'). Ik heb alle oplossingen opgeschreven die mijn academische geest had bedacht. Ik heb ze gewoon opgeschreven. Ik heb de woorden die op de pagina verschenen niet beoordeeld, ik heb niet geprobeerd iets te veranderen. Ik heb gewoon gekeken. Ik werd de Getuige. Dat is alles. Niet de rechter. Alleen de Getuige.

En ik was verbaasd over wat er gebeurde. Door de Getuige te zijn van wat er gaande was, was ik in staat om grote vormen van weerstand te observeren: obstakels, verkeerde overtuigingen, resistente attitudes, en tot mijn vreugde ontdekte dat, zoals kwantumwetenschappers ons vele keren hebben verteld 'waarneming dingen verandert'. En op het moment dat ik kon zien wat er gebeurde, verdween de verkeerde overtuiging.

Later ontdekte ik dat opkijken naar de academische geest neerkijken op de natuurlijke spontane intelligentie is, buiten de controle van mijn bewuste geest om.

Malcolm Gladwell (zijn uitleg over de academische houding) schreef over hun minachting voor de natuurlijke geest; de grote natuurlijke intelligentie die niet door de bewuste geest is gecreëerd. Dit is wat hij schreef:

‘Ze waren als dom neergezet. Maar ze waren niet dom. Waarom niet? Omdat iedereen in die kamer niet één geest had maar twee, en terwijl de bewuste geest werd geblokkeerd, doorzocht hun onderbewustzijn de kamer, doorzocht mogelijkheden en verwerkte elke denkbare aanwijzing.’

HET GESCHENK VAN OBSERVATIE

Als je het woord 'observatie' in een woordenboek opzoekt, vind je zoiets als dit:

‘Het vermogen om waar te nemen of op te merken.’ Dat dit vermogen onder het bewustzijnsniveau is en waar we geen bewuste toegang toe hebben, wordt zelden opgemerkt.

Dr. Theodore Reik schreef in *The Third Eye* over deze aangeboren maar subliminale vaardigheid die we allemaal bezitten, maar die zijn werk - ondergronds - of buiten de controle van de bewuste geest doet. Dit is wat hij schreef:

‘Een weinig bekend en verborgen orgaan ontvangt en verzendt de geheime boodschappen van anderen voordat hij ze zelf bewust begrijpt. En toch verwaarloost de literatuur van de psychoanalyse haar. Er is één woord dat beweert een zeldzaamheid te zijn in de psychoanalytische literatuur: het woord ‘Ik’. Het is opmerkelijk dat het onderbewuste station dat bijna al het werk doet, buiten analytische discussies wordt gehouden. Stel je voor dat je de wetenschap van geluid / akoestiek bespreekt, zonder het oor te noemen of bij kijken niet over de ogen te spreken.’

De academische wereld ontkent volgens Reik niet alleen het belang van persoonlijke observatie als een bron van informatie; de academicus mag alleen autoriteiten uit het veld vermelden als hij ervoor zorgt dat hij nooit zijn eigen persoonlijke waarnemingen vermeldt, zelfs als bevestiging van zijn theorieën. De wetenschappelijke geest, afhankelijk van de observerende creatieve geest voor zijn voortbestaan, ontkent vaak het bestaan van Observatie.

Natuurlijk valt er niets te zeggen over de aard van die onbewuste indrukken die we krijgen, zolang we die enorme immense subliminale intelligentie niet erkennen; die intelligentie die een scherp oog heeft voor (terug naar Reik): kleine eigenaardigheden, nauwelijks opgemerkte bewegingen, intonaties, en blikken die anders aan de bewuste observatie zouden zijn ontsnapt omdat ze onopvallende delen van het gedrag van de persoon waren. De bewuste geest neigt over het

algemeen om observaties van dit soort opzij te zetten als zijnde immaterieel en onbelangrijk; kleine dingen die onze aandacht niet waard zijn.

Dit orgaan van perceptie (wat sommigen het 'hart' noemen) is in staat grote gebieden te zien waar de bewuste geest geen toegang toe heeft, omdat de bewuste geest alleen met de materiële wereld te maken heeft. We kunnen zien wanneer iemand verlegen of beschaamd is. Verlegenheid is niet iets wat we kunnen aanraken ... het wordt gezien of waargenomen. De waarnemer ziet in een micro-seconde wat voor de geest veel tijd kost om het te begrijpen. En dit alles gaat buiten de controle van de bewuste geest om en heeft niets te maken met wilskracht.

OBSERVEREN HOE LOGICA WERKT

Mijn eigen logica (en de logica van anderen) vochten met mijn eigen waarnemingen. Ik was geneigd om een theorie over stotteren, die destijds populair was, te ondersteunen. Maar als ik dan verder keek vanuit een blanko gezichtspunt (zonder agenda), kon ik uiteindelijk mijn eigen waarnemingen alleen maar ondersteunen.

Sommige van deze theorieën leerde ik van anderen, maar er waren uitzonderingen. Er waren ook overtuigingen die Little Me, mijn geconditioneerde geest, op zichzelf had bedacht. Mijn logica vond vaak oplossingen voor problemen en die logische stem bevatte dan een belachelijke verklaring. Ik nam de logische verklaring aan voordat ik er vragen over stelde. De logica werkte als volgt: ik opende mijn mond om te spreken en Little Me stapte naar binnen en zei: "Jij hebt hulp nodig." En ik stemde met tegenzin in. Dan kwam Wilskracht me helpen om door te duwen om de woorden eruit te persen, woord voor woord. En elke keer als ik er een woord uit kreeg, was ik dankbaar (ik geloofde dat proberen en doordrukken de manier was). Oké, het was dus niet leuk om woorden eruit te persen, zelfs niet een beetje. Maar mijn redenering was nog steeds: als ik het woord er al nauwelijks uit kreeg met al het doorduwen dat ik deed, bedenk dan wat er gebeurd zou zijn als ik het helemaal niet probeerde! Ik zou er voor altijd in blijven vastzitten!

Dus heb ik wilskracht de eer gegeven om mij te helpen de woorden eruit te persen, tot de dag dat ik moest toegeven: Gemakkelijke spraak kwam vanzelf in periodes dat ik me niet inspande. Nogmaals: Wilskracht was niet de oorzaak van gemakkelijk spreken. Gemakkelijk spreken gebeurde, merkte ik op, als ik een pauze inlaste bij geplande of vrijwillige inspanning. Het was zoiets als: Als je bewuste geest je niet kan voorzien van wat je nodig hebt, laat het onderbewuste het dan doen.

VERANDER JOUW OVERTUIGINGEN, NIET JOUW STOTTEREN

Observatie veranderde mijn tactiek hoe ik met stotteren omging. Ik merkte dat werken aan spraak contraproductief was en toen ik dat spoor volgde, ontdekte ik waarom het contraproductief was om mij op gedrag te focussen (stotteren). Dus deed ik niets anders dan elk gedrag terug te voeren naar de bron en elke keer weer

onthulde die bron mijn manier waarop ik naar dingen keek (vooral mijn overtuigingen).

Ik merkte dat iets ongelooflijk krachtig in mijn leven bleek te zijn: Gedrag (stotteren) is geworteld in wereldbeeld en overtuigingen.

Door deze observatie hield ik op met werken aan stotteren (gedrag) en zou ik mijn ogen open houden voor verkeerde overtuigingen over spraak.

Ik werd me bewust van mijn overtuigingen en schreef ze op. Toen ik het opschreef, werd het voor mij reëler wat er aan de hand was. Daarom richtte ik me meer op mijn overtuigingen dan op mijn gedrag. Ik was van plan om mijn spraak realistischer te zien, dan dat ik me om mijn gedrag bekommerde (omdat ik merkte dat als ik de waarheid onder ogen zag, de waarheid ook bij mijn stotteren zou helpen.)

Mijn Observator liep gewoon door mijn donkere geest, draaide het licht aan en keek rustig rond. En net zoals ik dat met mijn kinderen had gedaan, als de boogiemannen hun angst aanjoegen, deed ik het licht aan. En het was het licht dat ervoor zorgde dat die gekke overtuigingen en beelden verdwenen.

Ik ontdekte tot mijn grote vreugde dat, zoals Kwantum Westenschappers ons vele malen hebben verteld: waarneming verandert dingen. De truc is niet: Houd rekening met verkeerde overtuigingen en probeer ze te veranderen. De truc was: Observeren alleen verandert dingen. Zonder uitzondering, op het moment dat ik kon zien wat er achter mijn stottergedrag zat, hoefde ik niet meer aan stotteren te werken. Ik nam kennis van hoe ik naar spraak keek, wat ik geloofde over spraak. Ik behandel dit experiment in een later hoofdstuk.

Door constant kennis te nemen van mijn overtuigingen in plaats van te proberen mijn gedrag te veranderen, verdween niet alleen mijn irrationele geloof, maar ook mijn stotteren.

HET OBSERVEREN VAN WEERSTAND

Ik herhaal mezelf hier een beetje, zoals ik geneigd ben te doen. Hoe dan ook, ik ontdekte dat voordat ik objectief naar mijn stotteren kon kijken, ik een relatief beoordelingsvrij bewustzijn moest hebben. Dus het eerste dat ik begon te observeren, waren mijn eigen starre oordelen. Ik stopte met het blokkeren van dingen waar ik niet naar wilde kijken. Iets blokkeren is weerstand bieden, en we weten dat, hoezeer we ons ook verzetten, het toch aanhoudt. Ik ontdekte dat mijn geest geconditioneerd was om weerstand te bieden.

Dus ging ik weerstand observeren. Ik zag weerstand in vele vormen. Ik was op mijn hoede voor de manieren waarop ik weerstand had geboden tegen de stroom in (wat een natuurlijke spontane spraak is).

Als ik zeg dat ik observeerde wat er in mijn spraak en in mijn leven gebeurde, bedoel ik niet dat ik bewust zei: "Nu ga ik observeren." Elke duidelijke waarneming of observatie die ik had gedaan dat er echt toe deed, gebeurde al voordat ik wist dat ik observeerde. Ray Bradbury schreef:

‘Ik dacht dat ik niets zag, niets hoorde, niets van Ierland voelde. De kerk was erbarmelijk. Het weer was vreselijk. De armoede was onaanvaardbaar. Ik zou er niets aan hebben. Ik rekende er niet op dat mijn onderbewustzijn me in de val lokte. Temidden van alle hardvochtigheid, merkten mijn antennes de mensen op. Niet dat mijn zelfbewuste, bewuste en opgewekte ik ze niet opmerkte, leuk vond en bewonderde en vrienden had, en ze vaak zag, nee.

Maar het subliminale oog is slim. Terwijl ik klaagde over mijn harde werk en mijn onvermogen, elke dag, bleef mijn innerlijke zelf waakzaam, diep weggezakt, luisterde lang, keek nauwlettend toe en liet mij Ierland en zijn mensen zien op andere momenten, wanneer ik ontspannen was en tot mijn eigen verbazing in vervulling raakte.

Op een zonnige middag kwam Mike (wiens echte naam Nick is), de taxichauffeur, naast me zitten buiten het zicht van mijn brein. Hij stootte me zachtjes aan en herinnerde me aan onze reizen langs de moerassen, langs de Liffey, en hij praatte en reed met zijn oude ijzeren auto langzaam door de mist, nacht na nacht, bracht me naar huis ... de enige die ik goed kende in dit ruige groene land. "Vertel de waarheid over mij," zei Mike. "Zeg het gewoon zoals het was." En plotseling had ik een kort verhaal en een toneelstuk. Het verhaal is waar gebeurd en het toneelstuk is waar gebeurd. Zo is het ontstaan. Het had op geen andere manier kunnen gebeuren.’

Onze waarnemingen zijn onze rijkdom. Verder schrijft Bradbury: ‘Ik dacht dat ik bankroet, onwetend of onopgemerkt was, maar ik eindig met één-acter, een drie-acter, met essays, gedichten en een roman over Ierland. Ik was rijk en wist het niet. We zijn allemaal rijk en negeren het verborgen feit van geaccumuleerde wijsheid.’ (‘The Zen of Writing’ van Ray Bradbury)

De belangrijkste observatie van Ray Bradbury? Zelfbewustzijn is de vijand van alle kunst, of het nu gaat om acteren, schrijven, schilderen of leven, wat de grootste kunst van alles is.

OVERTUIGINGEN VS. REALITEIT

Mijn kijk op de wereld is niet de wereld. En onze overtuigingen over de wereld zijn vaak in strijd met de realiteit (wat er feitelijk gaande is). Onze overtuigingen kunnen sneller en gemakkelijker worden bijgewerkt dan de werkelijkheid proberen te veranderen om te voldoen aan onze overtuigingen over de wereld (in dit geval onze overtuigingen over spraak.) Maar het observeren van onze overtuigingen (en het moedig in twijfel trekken van die overtuigingen) maakt het mogelijk om onszelf te ontdoen van verkeerde ideeën en diepgewortelde overtuigingen.

Ik heb geleerd dat het veel, veel gemakkelijker is om overtuigingen te veranderen dan de realiteit. Het maakt de werkelijkheid tenslotte niet uit wat je gelooft. Het stroomt gewoon door. Het maakt niet uit wat je wilt, het blijft gewoon doen wat het doet ... zijn wat is.

Als mijn geest zich zo verzet tegen wat er aan de hand is omdat ik denk dat ik weet wat zou moeten, wat zou kunnen of eigenlijk zou moeten zijn, is het geen objectieve kijk op wat er gaande is of gaat gebeuren.

WETEN ZONDER TE LEREN

Zoals Joseph Chilton Pierce schrijft: 'De geïsoleerde gedachte, opgesloten in zijn arrogante houding van voorspelling en controle, vreest het onbekende, wat altijd betrekking heeft op het inzicht-intelligentiegebied. De gedachte die niet in overeenstemming is met waarneming, weerstaat onze eigen oorspronkelijke en opmerkelijke intelligentie, ontkent alles wat we waarnemen en zien.' Pierce vervolgt: 'Een arrogante gedachte isoleren, die ontsproten is uit een brein dat gevangen zit in 'ontsnapt aan angst', zo'n observatie is gekleurd.'

Richard M. Bucke beschrijft het waarnemingsvermogen van het brein: 'Hij weet het zonder bepaalde dingen te leren, zoals bijvoorbeeld ... dat het individuele bestaan voorbij gaat aan wat de dood wordt genoemd en hij neemt daarbij een enorme capaciteit aan voor zowel het leren als initiëren.'

Er zijn hersengolfstudies die laten zien (ik verklaar dit fenomeen op een zeer niet-klinische manier) dat wanneer Little Me (ons kritisch bewuste censurerende brein) niet aan het werk is ('s nachts wanneer we gaan slapen), de lichten in de spontane rechter hersenhelft aangaan en dat het feestje begint. Ik was nooit iemand die een leuk feestje wilde missen, maar mijn vraag was altijd: wat kan ik doen om de aard van mijn nuchtere kritische zelf te veranderen, zodat het niet nodig is om haar in slaap te laten vallen, en mijn vrolijke zelf naar buiten kan gaan om te spelen?

EEN STARRE DENKWIJZE WORDT LIEVER NIET IN TWIJFEL GETROKKEN

Het opschrijven van mijn innerlijke spontaniteit druiste in tegen mijn denken en putte me uit, om de eenvoudige reden dat denkwijzen niet graag in twijfel worden getrokken. Als je een anti-geweld mindset hebt, sta je niet open voor mensen die je als onruststokers beschouwt. Als je een mindset hebt die zegt: niets is de moeite waard om voor te vechten, dan zul je geen uitzonderingen op deze denkwijze willen maken. Als je een mindset hebt die zegt: "oorlog is het antwoord op alle dingen", gaat dit zeker je mogelijkheden beperken. Wanneer je in de greep bent van een bepaalde manier om iets te geloven (zelfs over stotteren), wordt je bewuste geest extreem selectief en vervormd, selectief openstaand voor wat je wil overwegen. Dat is de reden waarom geschreven gesprekken tussen - beide soorten van mij - helpvol en een eye-opener waren.

STARRE DENKWIJZE VS. OBSERVATIE

Sydney Jourard herinnerde me eraan dat wanneer we een gefixeerde mindset hebben, we niets nieuws zien. Stel dat je een gefixeerd beeld van mij hebt. In dat geval reageer je altijd op een stereotiepe manier op me. Je zou van mij kunnen denken dat ik kwaadwillend ben en daarom mij al verbaal aanvalt voordat ik de kans krijg om een woord te zeggen. Als je overtuigingen vaststaan, kun je geen nieuwe informatie over mij ontvangen. Niet alleen dat, maar wanneer ik aanvoel dat je je vasthoudt aan je beeld van mij in plaats van met de Real Me (mijn Echte Zelf), zullen er geen nieuwe onthullingen van mijn kant zijn omdat ik aanvoel (mede door eerdere ervaringen met jou) dat jouw beeld of overtuiging van mij nog steeds star en gefixeerd is.

Je kunt veel woorden door elkaar gebruiken zoals imago, concept, overtuiging, verbeelding of gedachte. Je kunt door het leven gaan met een onbuigzaam beeld van hoe de dingen zijn (of zouden moeten zijn of zouden kunnen zijn als ik het gewoon een beetje harder zou proberen.) Als je me echter observeert zonder een vaststaand beeld, zal ik jou eerder nieuwe dingen over mezelf onthullen. Mijn terughoudendheid zal vaak gebaseerd zijn op jouw houding tegenover mij (wat ik aanvoel).

De enige manier om te stoppen met stotteren is om je ogen open te houden voor wat er gaande is en niet langer vast te houden aan overtuigingen, waarvan je weet dat ze niet voor jou werken. De grootste vernietiger van creatief kijken of observeren is het probleem dat de bewuste geest heeft om naar idee, geloof, beeld of filosofie te grijpen en eraan vast te houden, ongeacht de feiten.

Rumi zou het zo ongeveer kunnen zeggen: 'Het pad van observatie zorgt ervoor dat elk uur honderd sluiers wegvallen om stappen te zetten zonder de grond te raken.'

HOOFDSTUK 10

ALLES OPSCHRIJVEN

Als je je afvraagt of het licht dat ik aan het eind van de tunnel zag echt een tegemoetkomende trein was, is het antwoord: nee, het was echt een licht aan het eind van de tunnel.

Schrijven was de discipline waarmee ik mijn innerlijke wereld ontdekte. Het laat zien (dat is een discipline op zich ... om te kijken in plaats van te beslissen). Het betekent het daadwerkelijk schrijven van woorden op papier. En dat deel van mijn hersenen dat de woorden op de bladzijden leest en zegt: Hé, dat is waar! Dat is echt waar! Het was ook de beste manier om verkeerde overtuigingen aan te pakken en met scherp te onderzoeken. In staat zijn om te zien wat er gaande was in mijn gemakkelijke geest, het op papier te schrijven was van onschatbare waarde als het ging om het omgaan met gekke gemengde overtuigingen.

Zoals ik eerder zei, merkte ik dat werken aan mijn stotteren niet werkte, maar observeren dat het werken aan mijn stotteren niet werkte leidde tot bewustzijn. En het hield mijn ogen open in plaats van repressie (en het schrijven van die observaties) die me vooruit hielpen.

Schrijven werd mijn manier om gehoord te worden boven het geluid uit van mijn chatterende gedachten. Ik besepte al snel dat woorden gewoon symbolen waren die een verborgen realiteit vertegenwoordigden: mijn eigen stem die stroomde om gehoord te worden door symbolen (beelden en woorden). En veel van wat ik in het begin schreef was mijn eigen stem, die me zei: Hé, stop met het verspillen van je energie om vloeiend te spreken. Je hersenen sturen automatisch je natuurlijke spraak, zodat je je tijd en energie kunt gebruiken voor andere activiteiten.

Schrijven was één van de belangrijkste; andere activiteiten namen de plaats in van mijn obsessieve gedachten over spraak. Toen ik geobsedeerd was door mijn spraak had ik niets om aan te tonen. Toen ik opschreef wat er aan de hand was in de relatie tussen mijn observaties en mijn chatterende gedachten, had ik al snel stapels notities die dat weergaven. En een nieuw bewustzijn van wat er gaande was.

IK SCHRIJF DAGELIJKS WAT ME BEZIGHOUDT

Na dit nieuwe besef van mijn vermogen om mijn eigen processen te observeren en te leren van wat ik waarnam (in plaats van afhankelijk te zijn van de experts), begon ik meer verdieping en groei op te merken in de manier waarop ik naar de dingen keek. Ik kon de ene dag iets schrijven en de volgende ochtend las ik

wat ik had geschreven, waardoor ik fouten zag in mijn logica waar ik de vorige dag blind voor was geweest. Ik ging niet veranderen wat ik de dag ervoor had geschreven, ik schreef gewoon weer door. Vaak vermeldde ik de tijd erbij, zoals ik toen naar de wereld keek wanneer bepaalde gebeurtenissen plaatsvonden. (Oh, ik herinner me weer waarom ik op dat moment zo geblokkeerd wasIk geloofde nog steeds dat ik zelf moeizaam woorden moest produceren.)

Er begon figuurlijk een omkering plaats te vinden. Het interne conflict veroorzaakt door twee krachten van gelijke sterkte begon te verdampen toen mijn 'tweedehandse' gedachten, afkomstig van anderen, verzwakten als ik mijn eigen waarnemingen vertrouwde op het gebied van stotteren, net zoals ik het leerde te vertrouwen op andere gebieden.

Toen ik een tiener was, voelde ik me altijd goed, tot het moment kwam dat ik me niet meer happy voelde. Hoe kwam ik achter de oorzaak van het gevoel van niet lekker in mijn vel zitten? Ik had naar een dokter kunnen gaan. Vergeet niet dat onze familie 12 kinderen telde en dat artsen alleen voor noodgevallen kwamen. Mijn enige bron waren mijn eigen zelf onderzochte observaties ... door te observeren wat er was gebeurd voordat de negatieve gevoelens het overnamen. Als kind van 13 jaar kwam ik tot de conclusie: Telkens als ik zoete dingen eet, voel ik me na een half uur schuldig. Geen dokter, geen expert had me dit kunnen vertellen. Ik moest het zelf waarnemen.

Aanvankelijk waren deze waarnemingen vaag, daarom hield ik gewoon mijn ogen open. Er zou altijd een volgende keer komen, omdat ik gek was op snoep. Dus de volgende keer dat ik me weer schuldig voelde, ging ik opnieuw kijken en observeren, maar deze keer voegde ik het schrijven eraan toe. Ik zou op papier noteren wat ik at en hoe ik me voelde. Als ik alleen maar mijn gevoelens had vastgelegd zonder te refereren aan wat ik aan het eten was (of andersom), dan zou het verslag betekenisloos en onvolledig zijn geweest.

Ditzelfde proces gebeurde ook met stotteren. Op een dag kon ik er geen woord uit krijgen en ik kon mezelf niet vloeiend laten spreken door verschillende technieken toe te passen die ik had geleerd; daarom begon ik te schrijven, observeren en schrijven over zowel mijn gedrag als de manier waarop gedrag mijn spraak beïnvloedde. De eerste observatie dat ik had geschreven, staat aan het einde van het hoofdstuk.

Nog een citaat uit Harrison's 'Redefining Stuttering':
'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 die gedachte niet in je hoofd vast te houden. Als je iets goed hebt gedaan, hoef je je niet te herinneren hoe je het hebt gedaan. Het is op ieder moment toegankelijk. Het is je permanente verslag van je verleden. En dat is gewoon van ongelooflijk onschatbare waarde.'

DE VERHELDERENDE EFFECTEN VAN SCHRIJVEN

Een citaat uit 'Soul Work':

'Schrijven leert je om te luisteren en te schrijven zonder censuur, want er is geen verkeerde manier om dat te doen. Je criticus kan schreeuwen: Je klinkt zo negatief! Je klinkt zo zeurderig! Je klinkt zo kleinzielig!

Maar door simpelweg door te gaan met het schrijven van bladzijde na bladzijde, zeg je tegen je criticus: "Het spijt me, maar ik blijf schrijven." Omdat er geen verkeerde manier bestaat, maak je je criticus duidelijk dat je het meent. Het is alsof je langs de zijlijn staat. Hierdoor kun je elke vorm van schrijven uitproberen en dit spontaan doen.'

De auteurs van 'Soul Work' praten ook op deze manier over de resultaten van het schrijven.

'Hyperactieve mensen kalmeren en minder actieve mensen worden actiever. Als je te veel drank drinkt, word je nuchter. Als je te zwaar bent, zul je meer trainen. In een twaalf weken durende workshop beginnen mensen fysiek te veranderen na slechts drie of vier weken 's ochtends te schrijven. Ik heb altijd gezegd dat mensen dit moeten doen, al was het maar uit ijdelheid.'

Vrienden vragen me: Ben je soms verliefd? Heb je een facelift gehad? Je ziet er zo anders uit? Dat is wat er gebeurt als mensen in contact komen met hun innerlijke zelf; hun huid verbetert, hun kleur verandert, ze herschikken de meubels in hun huis, ik heb niet het gevoel dat we zelfs maar beseffen wat het doet met mensen. Het is alsof we in een stille revolutie beland zijn. Ik noem het een 'creatieve besmetting', omdat als iemand gelukkiger lijkt, de reactie is: Wat heb je toch gedaan? Heb je een affaire? Je kijkt zo blij. Dan raken ook zij betrokken bij dit proces.

DE KRACHT VAN SCHRIFTELIJKE EXPRESSIE

Ik heb vier kinderen die opgroeiden en naar mijn stotteren luisterden. Het feit dat geen van hen stottert, is opmerkelijk, maar ik schrijf dit grotendeels toe aan het feit dat ze zich bijna constant uitten in geschreven woorden of tekeningen vanaf het moment dat ze potloden in handen konden houden, vooral tijdens lange wintermaanden. Schrijven / tekenen weerhield ze nooit om met vrienden te spelen of aan activiteiten deel te nemen. Het was gewoon iets dat ze deden en dat al hun andere activiteiten ondersteunde.

Ik heb ze er niet toe aangezet om te schrijven of het zelfs maar voorgesteld. Ze zagen me alleen maar schrijven en imiteerden me tot het een centrale plaats innam in hun leven.

Ik merkte wel dat er bepaalde dingen waren waardoor ze minder hun expressie uitten. Eén van de dingen die me opviel, was dat als mijn man stapels papier mee naar huis nam van het werk, dat aan één kant bedrukt was en aan de andere kant doorscheen, de kinderen gewoon niet gingen tekenen. Ik heb geen idee waarom. Het was niet aan mij om te achterhalen waar het om ging ... maar ik merkte

wat er aan de hand was. Dus maakte ik er een gewoonte van om pakken schoon wit A4-papier en stiften te kopen, waarmee ze schreven en tekenden totdat het papier op was. Daarom zorgde ik ervoor dat het nooit op was. Het was een gemakkelijke manier om vier kinderen urenlang bezig te houden.

Een ander punt was dat ik niet oordeelde over wat ze deden. Ik zei niet dat dit goed was of dat dat slecht was (beide waardeoordelen). Ik vroeg: "Wat betekent dit?" En ik kreeg verbazingwekkende antwoorden die uiteindelijk leidden tot onthullende gesprekken. Een zoon tekende, op vierjarige leeftijd, een beeld van mensen die door de ruimte vallen; jurken, broeken en schoenen die door de ruimte vallen. Ik zei: "Wat betekent dat?" Hij lispelde: "Dat is wat mijn zondagschooljuffrouw zei". Toen ik doorvroeg, ontdekte ik dat zijn zondagsschoollerares een verhaal had verteld over hoe slechte jongens en meisjes naar de hel gaan beschreven door haar als 'de heetste vlammen die naar je likken en je kunt ze niet ontwijken. Je blijft smeken om koud water.'

Die beelden op papier gaven ons iets om over te praten. Het was niet mijn bedoeling om hierover in discussie te gaan met de lerares, maar het was mijn taak om te begrijpen wat die beelden voor de kinderen konden betekenen en ervoor te zorgen dat ze een eigen mening vormden.

Toen begon ik te beseffen dat er betekenis in woorden en afbeeldingen bestaat... maar de betekenis ligt voornamelijk in het oog van de toeschouwer en als ik niet kon begrijpen waar de tekening over ging, vroeg ik het altijd. Ik kreeg ook altijd een antwoord. Ik merkte dat kinderen graag praten over de betekenis van hun tekeningen.

Kinderen zijn bijna altijd zuiver perceptief / expressief (zowel perceptie als expressie zijn subliminale activiteiten). Hun bewuste geest is nog niet ontwikkeld, daarom laten ze hun werk zien aan de volwassene voor goedkeuring of afkeuring. Waar het om gaat, is dat ouders beseffen dat de symbolen (woorden en afbeeldingen) gewoon een verborgen werkelijkheid vertegenwoordigen ... de eigen stem van het kind die door symbolen (afbeeldingen en woorden) naar buiten komt om gehoord te worden.

Ik ben er nog steeds van overtuigd dat de reden waarom mijn kinderen niet stotterden, was omdat ze een vorm van expressie hadden gevonden die ze elke dag konden uiten en geen enkele volwassene beoordeelde ze onterecht of helemaal niet. Dat is gewoon een theorie, maar niet bewezen natuurlijk.

HET 'NOTITIEBOEKJE'

Op het moment dat deze verandering gaande was in mijn leven, bevond ik me in een zeer academische gemeenschap; mensen die geloofden dat al onze kennis beperkt is tot wat anderen ons leren, wat ons is geleerd. De mantra van deze mensen was de Victoriaanse mantra: 'Je kunt het zelf niet zien. Je hebt een autoriteit

nodig die je bij de hand neemt'. Het algemene idee was: je bent slechts een samenstelling van alle dingen die je hebt geleerd of zijn onderwezen.

Op een avond zei ik: Oké, laat ik eens kijken of dat waar is. Jullie zijn er allemaal zo zeker van dat we niets weten behalve wat we hier hebben geleerd, dus ga ik het zelf ontdekken.

Die avond ging ik naar huis en toen ik de kinderen voorlas voordat ze naar bed gingen, had ik een stapel papier en kleurpotloden en ik zei: "We gaan een notitieboekje maken. We zullen het 'Het Opmerkelijke Boek' noemen. In dit boek gaan we alle dingen schrijven waarvan we weten dat niemand het ons ooit heeft verteld."

Dat klonk heel leuk voor de kinderen (ze waren tussen de leeftijd van 5 jaar en 11 jaar oud). Onmiddellijk waren de kinderen enthousiast over dit project.

"Ik weet het, ik weet het!" was één antwoord, "Robbie gedraagt zich altijd heel stoer en schept de hele tijd op, maar vorige week ging hij vanaf die hoge glijbaan en kon ik zien dat hij echt bang was." Dus ik schreef dat op. "De vader van David gaat met de buurvrouw trouwen. Hij laat haar op zijn glimmende nieuwe auto zitten, ook al heeft haar jeans klinknagels op de zakken en mogen kinderen niet eens in de buurt van zijn auto komen." Ik trok een wenkbrauw op, maar schreef het toch op.

Toen kwamen de waarnemingen sneller en sneller, sommige geschreven in hun eigen handschrift. Waarnemingen over zichzelf, hun vrienden, onze familieleden. Zelfs ik: "Je glimlacht altijd en doet echt blij", schreef mijn oudste zoon, "maar ik kan je vertellen dat je je soms heel somber voelt". En nog een opmerking: "ik merkte dat mevrouw Dugan altijd 'fijn' zegt of 'wat maakt het uit' als ze wil dat mensen ophouden". En, "Ik merkte dat pa altijd zegt 'niets' wanneer hij wil dat je blijft vragen wat hij wil".

Ik was degene die stomverbaasd was. Hoe wisten deze kleine kinderen al deze dingen? We hadden nog nooit over deze zaken samen gesproken. Niemand heeft hen iets verteld over deze dingen die ze noemden. Ik zeg niet dat alles wat ze zagen waar was. Ik vertel je gewoon wat er is gebeurd.

En toen maakte ik een apart notitieboek dat ik noemde: Dingen die mij opvallen aan stotteren. Dit werd een enorm project voor mij. In dit boekje heb ik mijn waarnemingen genoteerd als ik alleen was of wanneer ik zong of in samenspraak sprak, enz., en niet stotterde. Ik kon uren voorlezen wanneer ik alleen was en wist(!) dat ik alleen was, zonder te stotteren.

ZEN EN DE KUNST VAN HET ONDERHOUD VAN DE MOTORFIETS

Het was het schrijven van mijn observaties die me vooruit hielpen en me ongelooflijke zelfwaardering gaven (waardering voor mijn manier van kijken). Het schrijven weerspiegelde dat wat er gaande was tussen mijn hoofd en mijn hart. Het

schrijven weerspiegelde mijn leven van observatie. Het schrijven heeft me de belangrijkheid van 'Big Me' geleerd, het belang van het spreken van de waarheid. Ik wilde mijn schrijfmachine of computer meer dan eens kapot slaan, maar ik wist altijd dat er niets anders voor mij was. Schrijven is voor mij de basis geweest voor nieuw begrip. Het schrijven heeft me bijna alles geleerd wat ik weet. Schrijven is als een gigantische windmolen in mijn hoofd die visie, observatie en percepties via het geschreven woord omzet in levende energie.

Het boek 'The Art of Motorcycle Maintenance' geschreven door Robert Pirsig, was een ander godsgeschenk voor mij, en bevestigde opnieuw de transformatieve kracht van observatie. Ik ben nog steeds vol ontzag voor dit boek omdat het erin slaagde mijn opkomende, maar wankele kijk op de genezende waarde van het koesteren van dit vermogen om belangrijke informatie te verkrijgen, te versterken door te observeren en te uiten (door te schrijven zonder correctie, kritiek, of bij te stellen wat ik schreef). Ik ging gewoon met de stroom mee. Deze stroom vloeiده gemakkelijk en op natuurlijke wijze over in mijn spraak.

WAT WAS ER MET MIJN STOTTEREN GEBEURD?

Na drie maanden van observeren en me uiten, begon ik te merken dat mijn stotteren grotendeels weg was. Anderen merkten het op voordat ik het deed. Het was een totale schok voor me ... ik dacht helemaal niet na over het verbeteren van mijn stotteren, en zonder dat praktische doel ging het vanzelf weg.

Het boek van Robert Pirsig viel op het juiste moment in mijn handen. Het is een fictief verhaal over een professor aan de universiteit die de lange weg had afgelegd door een zenuwzinking. In zijn nieuwe leven wordt verwezen naar de Verteller, in zijn oude leven verwees de schrijver de verteller als Phaedrus.

De verteller maakte met zijn jonge zoon een motorreis en ging terug naar Montana, naar de stad en de campus waar hij professor aan de universiteit was geweest. Gaandeweg merkte de Verteller dat hij heel geleidelijk weer in contact kwam met wat hij eerder had geloofd en onderwezen. Hier is een voorbeeld:

'Vandaag wil ik je meenemen naar de eerste fase van zijn reis naar Kwaliteit, de niet-metafysische fase, en dat zal aangenaam worden. Het is leuk om reizen aangenaam te beginnen, zelfs als je weet dat ze niet op die manier eindigen. '

Dus, met behulp van zijn oude schoolnotities als referentiemateriaal, wilde hij de manier reconstrueren waarop kwaliteit een werkconcept werd in het onderwijzen van retoriek: Hij had uitgebreid geïnnoveerd. Hij had problemen met studenten die niets te zeggen hadden. Eerst dacht hij dat het luiheid was maar later werd duidelijk dat dat niet zo was. Ze konden gewoon niets bedenken om te zeggen.

Eén van hen, een meisje met een bril met dikke glazen, wilde een essay schrijven van 500 woorden over Montana. Hij was gewend aan het zware gevoel dat

voortkomt uit uitspraken als dit en suggereerde zonder haar te willen kleineren dat ze het dan maar tot Bozeman zou beperken.

Toen ze het moest inleveren, had ze het niet en was behoorlijk overstuur. Ze had het geprobeerd en geprobeerd, maar ze kon gewoon niets bedenken om over te vertellen.

Hij had al met haar vorige instructeurs over haar gesproken en ze hadden zijn indrukken van haar bevestigd. Ze was heel serieus, gedisciplineerd en hardwerkend, maar uiterst saai. Nergens een vonkje creativiteit in haar. Ze loog niet, ze kon echt niets bedenken en was ontstemd door haar onvermogen om te doen wat haar werd verteld.

Hij was gewoon stomverbaasd. Nu kon hij niets bedenken om te zeggen. Het werd stil, en toen een eigenaardig antwoord: "Beperk het tot de hoofdstraat van Bozeman". Het was een soort van inzicht.

Ze knikte plichtsgetrouw en ging weg. Maar vlak voor haar eerste les kwam ze overstuur terug, zelfs met tranen in haar ogen, een frustratie die er kennelijk al heel lang zat. Ze kon nog steeds niets bedenken en kon niet begrijpen waarom ze, als ze niets over Bozeman kon bedenken, iets over één straat zou moeten schrijven.

Hij (Phaedrus) was woedend. "Je kijkt niet!" zei hij. Een herinnering kwam terug van zijn eigen ontslag van de universiteit omdat hij te veel had gezegd. Voor elk feit is er een oneindig aantal hypothesen. Hoe meer je kijkt, hoe meer je ziet. Ze keek echt niet en daardoor begreep ze het gewoonweg niet.

Uiteindelijk werd hij boos: "Beperk het tot de voorkant van een gebouw aan de hoofdstraat van Bozeman. Het Opera Huis. Begin met de linkersteen bovenaan".

De ogen van het meisje werden groter achter de bril met dikke glazen. Om een lang verhaal kort te maken, kwam het meisje met een verbaasde blik naar de volgende les en overhandigde hem een essay van vijfduizend woorden over de voorkant van het operagebouw aan de hoofdstraat van Bozeman, Montana.

"Ik zat in de hamburgertent aan de overkant van de straat," zei ze, "en begon te schrijven over de eerste steen en de tweede steen, en toen bij de derde steen begon het allemaal te komen en kon ik niet meer stoppen. Ze dachten dat ik gek was en ze plaagden me, maar hier is het allemaal. Ik begrijp het niet".

Ook Phaedrus begreep het niet, maar tijdens lange wandelingen door de straten van Montana dacht hij erover na en concludeerde dat ze blijkbaar geblokkeerd was met hetzelfde soort problemen dat hem op zijn eerste lesdag had verlamd.

ONTGRENDELEN

Hier is de beoordeling door Phaedrus van deze student:

'Ze werd geblokkeerd omdat ze probeerde dingen die ze al had gehoord in haar schrijven te herhalen, net als op de eerste dag dat hij probeerde dingen te herhalen die hij al had besloten te zeggen. Ze kon niets bedenken om over Bozeman te schrijven omdat ze zich niets kon herinneren van wat ze had gehoord en dat voor herhaling vatbaar was. Ze was zich er vreemd genoeg niet van bewust dat ze er met een frisse blik naar kon kijken, als ze het opschreef, zonder primair aandacht te schenken aan wat eerder was gezegd. De beperking tot slechts een baksteen doorbrak de blokkade omdat het zo voor de hand lag dat ze er op een originele en directe manier naar kon kijken.

Zodra ze op het idee kwamen om rechtstreeks vanuit zichzelf te kijken, zagen ze ook dat er geen grens was aan de hoeveelheid woorden dat ze konden zeggen. Het was ook een vertrouwenwekkende opdracht, want wat ze schreven, hoewel schijnbaar triviaal, was toch hun eigen ding, niet een nabootsing van iemand anders'.

Phaedrus geloofde dat onderwijs ons kan afscheiden van ons eigen vermogen om te leren door observatie. Als dat gebeurt, wat is de weg terug? Hij had zijn eigen verband over het hoofd gezien als het beeld van de weg terug naar de spontane stroom. Zijn studente zat vast, maar kwam erover heen door te gaan schrijven en te schrijven en te schrijven wat ze waarnam, opmerkte, zag (en daarom schrijvend vanuit haar rechter hersenhelft?).

Terwijl ons denken wordt gevormd door onze omgeving, is ons waarnemingsvermogen dat niet. Als we het werk van deze waarnemer willen definiëren, kunnen we zeggen: de waarnemer ziet wat er gebeurt door onbevooroordeeld te kijken. Het ziet zichzelf, zonder te horen wat er is of wat er zou moeten zijn, en observeren zonder oordeel lijkt niet op de mogelijkheid om de betekenis van dingen op een diep niveau te zien, veel dieper dan de bewuste geest (beperkt tot logica en verbeelding en geheugen) kan gaan.

Dat was het geheim: dit meisje kwam los door uit haar waarnemende rechterhersenhelft te schrijven in plaats vanuit haar linkerhersenhelft te denken.

En wat werkte bleef werken omdat, als je schrijft wat je waarneemt, je de rechterhersenhelft versterkt. Omdat de rechterhersenhelft de initiator is van de spraak, is het versterken van de rechterhersenhelft de oorzaak van het terugkeren naar vloeiendheid.

Terwijl je op deze manier schrijft, zullen bijzondere waarheden over je stotteren (en een heleboel andere dingen) vanuit de meest gewone gebeurtenissen tot je doordringen. Denk daar eens even over na. Je realiseert je dat ideeën niet zomaar vanuit gewone gebeurtenissen ontstaan. Het is het vermogen van de rechterhersenhelft om te observeren en te interpreteren, de diepere betekenis te

beoordelen die verborgen ligt in zelfs de meest alledaagse gebeurtenissen. Je probeert niet bewust te observeren en te interpreteren. Het is wat de rechterhersenhelft spontaan en automatisch doet.

Observatie vereenvoudigt het leven. Terwijl je observeert hoe je overtuigingen je meeslepen en ingewikkelde verwickelingen creëren, zal alleen observatie van die overtuigingen je helpen om je weerstand te doorbreken. Let tijdens het observeren van je gedachten en overtuigingen op wat voor gedachten steeds vaker opdoemen als afleidingen en schrijf ze op.

Gewoon observeren en een stem geven aan die waarnemingen staat centraal in het meeste wat is beschreven in dit boek. Het belang van informatie die ik van anderen heb gelezen of gehoord, heeft mijn eigen bevindingen bevestigd en versterkt.

Het belangrijkste dat ik je wil meegeven, is deze uitspraak: Alle veranderingen in je spraak beginnen met observatie.

HET WAARNEMEN (EN OPSCHRIJVEN) VAN JOUW BLOKKADES

Ik heb geleerd dat we de realiteit creëren. Dat is me nooit echt opgevallen. Ik heb geen zwaartekracht gecreëerd. Ik heb het universum niet gemaakt. Er is echter één ding dat ik heb gecreëerd. Iets waarvoor ik verantwoordelijkheid begon te nemen. Little Me (mijn geest / verbeelding) was een expert in het maken van blokkades. Het was geen vrolijk besef dat ik het zelf was die de blokkades veroorzaakte. En de enige manier waarop ik mezelf van deze blokkades kon ontdoen was om ze te observeren. Starre overtuigingen (klonten van gedachten) die de werkelijkheid niet representeren, konden de manier van spreken in de weg staan en blokkeerden bijna elk woord dat ik sprak. Maar deze blokkades gebeurden niet zomaar. Nee. Echt niet. Verkeerde overtuigingen werden gecreëerd door Little Me (de logische geest) om dingen voor mezelf uit te leggen ... en daarom hadden ze, negen van de tien keer, ongelijk. Die blokkades konden alleen maar door zorgvuldige observatie worden weggeblazen

EEN GOED VERBORGEN OVERTUIGING LOSLATEN

Dit observeren / schrijven was hard werken, maar het was door het observeren van mijn overtuigingen en opschrijven wat ik waarnam, dat ik in staat was om een verborgen overtuiging te vinden waar ik jarenlang mee bezig was geweest. Dit verborgen geloof was: Ik heb een enorme blokkade in mijn keel waar ik lucht omheen moet blazen.

Toen ik eindelijk alles op papier schreef, had ik iets concreet om naar te kijken. Ik heb een blokkade in mijn keel waar ik lucht omheen moet blazen, waren de woorden die ik opschreef en deze woorden klinken mij nu heel grappig in de oren. Hoe kon ik ooit zo'n belachelijk iets hebben geloofd! En toch heeft het nog even geduurd, zowel waarnemen als schrijven van die waarneming op papier, voordat ik me bewust was van deze eerste zeer belangrijke zelf gecreëerde blokkade.

Het observeren en schrijven van die observatie leidde me uiteindelijk tot bewustzijn. Ik weet niet wat anderen gebruiken om hun problemen te verduidelijken, hun problemen op te lossen, maar het is duidelijk dat simpel observeren en schrijven dat dat voor mij doet. En het is tenslotte het bewustzijn; dat is de grootste verandering bij aankomst in de Zone, een staat van gemak die vrij is van bewuste inspanning.

GESPREK # 1 (Little Me schrijft cursief).

Het maakt me gek om woorden te blokkeren. Ik zie hoe mensen naar me kijken. Ik voel hun verlegenheid zelfs meer dan de mijne. Maar ik kan er niets aan doen zoals ik praat. Het is alsof ik met een honkbalknuppel op mijn achterhoofd wordt geraakt en er is niets dat ik kan doen om het te voorspellen of niets dat ik kan doen om het te voorkomen. Ik ben hulpeloos. Ik zit ineens vast op een woord en probeer mijn lucht om mijn blokkade heen te blazen.

Ik zie jouw gestotter, jouw gevoelens, jouw wanhoop. Laat me je een vraag stellen. Waarom probeer je je adem eruit te persen? Wat blokkeert jou?

Ik duw omdat ik lucht langs iets in mijn keel moet krijgen.

Wat is dat iets?

Ik weet het niet.

Laten we samen naar die blokkade kijken. Twee weten meer dan één.

Oké.

Wat voor soort blokkade is het?

Het voelt als een GROTE blokkade in mijn keel.

Letterlijk een blokkade?

Letterlijk? Wat bedoel je letterlijk'?

Oké, ik bedoel een fysieke blokkade.

Natuurlijk geloof ik dat het een fysieke blokkade is.

Als ik het goed begrijp ... geloof je dat je een groot letterlijk fysieke blokkade in je keel hebt waar je lucht omheen moet blazen, voordat er geluid uitkomt?

Natuurlijk.

Waarom schrijf je dat niet op?

Oké, oke, hier! Hier staat het.

Oké, ik zie het. Je gelooft dat je een letterlijke blokkade in je keel hebt.

Dat heb ik.

Ik heb gemerkt dat je niet altijd een blokkade in je keel hebt, zoals wanneer je jezelf voorleest als er niemand anders in de buurt is. '

Dat is juist.

Zou het niet logisch zijn om je af te vragen: als dit een echte blokkade is, zou het er altijd moeten zijn of er nou anderen in de buurt zijn of niet?

Oké, ik schrijf het op. Nu ik het allemaal op papier zie, begin ik eraan te twifelen of er een echte blokkade in mijn keel zit.

Jouw gedrag onthult jouw overtuigingen. Door iets door je keel te persen, zie je dat er iets is dat je spraak blokkeert. Iets geloven betekent niet dat het waar is.

Wauw! Dus die blokkade is niet echt. Het is een overtuiging!! Iets dat ik zelf heb opgebouwd. Dat is een echte doorbraak. Oké, hoe kan ik deze overtuiging veranderen?

Je hoeft niet te werken aan het veranderen van die overtuiging.

Wat bedoel je?

Kijk! Dat bepaalde geloof is weg!! Besteed aandacht aan wat we deden. We haalden de overtuiging uit je hoofd en plaatsten het hier op papier, waardoor het zichtbaar werd. Schrijven geeft niet alleen zichtbaarheid, de overtuiging wordt concreet, zodat we ernaar kunnen kijken, ons afvragen of dit klopt en alles wordt duidelijk. Zodra je je hiervan bewust wordt, weet je, wow! Dat is waar! Ik kan niet geloven dat ik tegen een papieren tijger heb gevochten. Zoiets

Laten we kijken of ik het begrijp ... dit harde, starre geloof bleef heel lang bij mij (ook al was het verborgen) en zodra ik dit verborgen geloof zichtbaar maak, lees ik de woorden geschreven, zwart op wit. Ik weet zeker dat het niet waar is ... dus dat hele geloof verdampt in het niets (zonder te proberen het te laten verdampen). Het is er gewoon 'niet meer'. De Quantum-jongens hebben gelijk: observatie verandert dingen.

Zal dit proces andere overtuigingen veranderen?

Dat is onze taak. Jij vertelt me jouw angsten en ik zal het licht aandoen zodat je kunt zien hoe de boogiemannen in je leven verdampen. Alleen dan verdwijnen je angsten.

En het papier zal onze ontmoetingsplaats zijn?

Is er een betere plek? De volgende keer dat je nog meer stottert dan anders, breng je je gedachten en overtuigingen over op papier, zodat we achter het stottergedrag kunnen komen en wat daar achter zit.

Ik zou dat leuk vinden. Dat is erg geruststellend voor mij.

KIJK! ER 'GEBEURT' IETS MET MIJN SPRAAK

Ik beweert niet dat wat voor mij werkte op iedereen van toepassing is. Het enige dat ik zeker weet, is dat mijn stotteren heeft geleid tot dit proces waarbij ik beide soorten van mij op papier schreef en wat de waarheid heeft bloot gelegd. Ik ontsloeg mijn bewuste geest als CEO van de spraak en gaf het de taak om de flow op te schrijven zonder inmenging van meningen, uitspraken, preken of platitudes.

Na 3 maanden schrijven van de flow (de meeste waarnemingen waren mijn eigen gevoelens, overtuigingen en gedrag), veranderde mijn spraak drastisch ... en zonder ooit maar een gedachte te hebben gewijd aan stotteren.

Er was iets vreemds dat ik nog steeds niet begrijp: hoewel ik stopte met stotteren toen ik in München was, toen ik terugkeerde naar de Verenigde Staten om mijn ouders te zien, stotterde ik vanaf dat ik het woord 'Hh-hallo' zei, net zo erg als altijd (alleen bij mijn ouders.). Het duurde nog minstens 3 jaar voordat ik vloeiend bij mijn ouders kon praten. Dit is nog een onopgelost mysterie wat betreft mijn stotteren.

DEEL 3

AANKOMST IN DE ZONE

HOOFDSTUK 11

AANKOMST IN DE ZONE

Aangekomen in de Zone betekende dat dat ik niet langer hoefde te vechten met mijn intellect. Ik verplaats me daar niet meer in. Big Me is verantwoordelijk voor mijn spraak en zal de overname; vervormde overtuigingen, suggesties en argumenten van mijn kleine chattende intellect niet langer tolereren, vooral als het gaat om natuurlijke en spontane, vrije spraak.

Op het moment dat ik weer terugviel in het nadenken over wat ik ging zeggen of hoe ik het zou gaan zeggen, riep ik STOP en ging terug naar de metafoor die zich in mijn hoofd had gevormd ... het zien van de spraak zoals het was vóór de bemoeienis van 'Bossypants' ... een spraak als een stromende rivier, buiten de controle van mijn bewuste geest. Mijn bewuste geest heeft geen toegang tot het stromende, natuurlijke deel in mij. Dus toen mijn chatterende geest een wig probeerde te zetten tussen de stroom en mijn stromende spraak, beval ik mijn geest om zich erbuiten te houden. Ik vertelde mijn bewuste geest zijn kop te houden.

Zolang ik nog steeds over spraak nadacht en bezig was met repareren, opereerde ik nog steeds vanuit een verkeerd wereldbeeld. Ik was nog steeds in de greep van de manier van denken die ik vaak 'de laarzen-filosofie' noemde, omdat ik geloofde dat ik mezelf uit het stotteren kon trekken net zoals je je eigen laarzen uittrekt. In plaats van aan mijn spraak te werken, werkte ik aan het observeren van al de manieren waarop mijn bewuste geest mijn spraak verstoerde. Toen ik eindelijk stopte met stotteren, was dat niet het resultaat van proberen te stoppen met stotteren maar het resultaat van het reinigen van het kanaal dat ik mijn geest noem of 'Little Me' zodat het weer kon gaan stromen. Het was mijn geest die alle barricades creëerde, alle blokkeringen en toen het stotteren verdween, gebeurde dat vanzelf, min of meer plotseling.

Toen ik deze "Zone" betrad, stopten mijn pushende inspanningen geleidelijk. Mijn proberen stopte. Mijn geest stopte met chatten. Ik stond er niet meer op voor dat ik wist wat er moest gebeuren. Ik liet de richting en de inhoud van mijn schrijven en spreken los. Door de weerstand op te geven; de woorden op de pagina "schreven zichzelf". Hoewel dit spontane schrijven enige tijd nodig had om over te gaan in spontaan spreken, heeft schrijven me opnieuw verbonden met mijn innerlijke spontaniteit, wat de waarheid bevestigt dat de "kracht" er altijd al was, klaar om zich uit te drukken, wanneer het een kans kreeg.

Toen ik mij bewust werd van "de ander" in mij, begon ik te zien hoe alles gedaan werd door "het" zonder bewuste inspanning; natuurlijk en spontaan. Ik heb

veel respect gekregen voor de bekwaamheid van de natuurlijke Big Me. Ik stopte met de spraak over te nemen toen ik erkende dat de spraak voortkomt uit Big Me ... zonder nadenken en zonder moeite.

NEEM HET UIT DE MYSTIEK

Mystici hebben ons altijd verteld dat er twee fundamentele houdingen tegenover de realiteit zijn: genade en werken.

Genade is de houding waarin we rusten van: proberen, discipline, inspanning, duwen, trekken en nagelbijten zodat er stroming kan komen. Werken is de staat waarin we niet hebben losgelaten. We proberen nog steeds als een gek om goed te praten, denken, denken, denken ... nog steeds “mentaal hangend aan de rand van het zwembad” zodat spontaniteit niet kan gebeuren.

Aangekomen in de Zone was alles zo organisch en natuurlijk, zo anders dan alles wat ik ooit had meegemaakt. Mijn schokkerige spraak werd minder schokkerig en begon te vloeien, een stroom zonder script, woorden zonder gepeins, zonder plan, zonder voorbereiding, zonder preken, zonder verwachtingen. Ik geloof dat de spraak “als vanzelf” veranderde omdat ik het gevecht aangegaan was met over-monitoring en overbeheersing ... en ik had de oorlog gewonnen. Mijn kijk op de wereld was veranderd, met name mijn opvattingen over spraak, en door het observeren van de overtuigingen die deze nieuwe manier van spreken niet ondersteunden, veranderden de dingen.

WAT GEBEURT HIER?

Mijn kinderen merkten als eerste de verandering in mijn spraak op, daarna mijn vrienden. En toen op een dag dacht ik: “Ik heb een tijd niet aan stotteren gedacht” (Maar toen die observatie meteen terzijde geschoven om geen verwachtingen en dus teleurstellingen op te bouwen).

Een paar weken later klopte een van mijn beste vrienden, die bekend was met mijn situatie, op mijn deur, en kon niet wachten tot ik de deur opende en stormde naar binnen. Ze marcheerde langs me heen, zwaaide met de ochtendkrant “*Die Welt*”; vers van de pers. “Je moet dit lezen!” riep ze. En daar was het dan: het verhaal van Duitse kinderen die geen last meer hadden van stotteren, niet door te werken aan hun stotteren, maar door vier uur per dag achter een typemachine te gaan zitten en hun eigen eerlijke en authentieke observaties op te schrijven over hun eigen gevoelens, overtuigingen en gedragingen. Het artikel was als een schot in de roos en gaf mij veel positieve energie de dagen erna.

Oh, ik had tijden dat ik even aarzelde, maar wat betreft de grote blokkeringen ... ze waren helemaal verdwenen. Weg! Hoor je me? Kun je je de totale vreugde voorstellen die ik voelde? Deze ramp die mijn leven had verwoest was, op de aarzelingen hier en daar na, weg.

Ik kwam een paar jaar later weer terug in de Verenigde Staten en was in staat om een bedrijf te starten waarin ik elke dag uren aan de telefoon sprak zonder te stotteren. Dit was geweldig, gezien het feit dat de telefoon tot die tijd mijn ergste vijand was geweest (zoals bij de meeste mensen die stotteren).

Ik kan nog steeds niet vertellen hoe ik op deze 'easy-breezy' plek in mijn leven ben gekomen die ik de 'Zone' noemde, en dat is waarom ik zo voorzichtig ben geweest en zo nauwkeurig mogelijk heb verteld over de gebeurtenissen voorafgaand aan de vloeïendheid die mij plotseling overkwam.

DE PLOTSELINGE DOORBRAAK VAN VLOEIENDHEID

Toen ik opeens vloeïend werd zonder enige waarschuwing, was ik verbaasd. Waarom? Wat was er anders? Waarom had deze uitbreking van vloeïendheid zich niet voorgedaan tijdens de ontelbare uren die ik zwetend had doorgebracht tijdens logopedielessen? Ik wist het niet en het kon me niet schelen.

Ik was zo buiten mezelf van vrijheid en geluk dat het een paar weken duurde voordat het tot me doordrong: ik dacht niet langer meer aan spreken. Er was iets gebeurd met deze alles-in-één criticus in mij die het spontane, vloeïende deel in mij al zoveel jaren had verstoord. Eén ding kan ik zeker zeggen, ik had te veel nagedacht. Rex Jung, een onderzoeker bij The Mind research Network in Albuquerque zou zeggen dat ik te *hard* had nagedacht.

Een groeiend aantal onderzoeken in de neurowetenschappen ondersteunt deze zonder-gedachte benadering van flow. Kimberly Elsbach, een professor in management aan de Universiteit van Californië, zegt: "Je kunt creativiteit niet dwingen er te laten zijn." Hetzelfde kan gezegd worden van vloeïendheid en flow.

EEN VERRASSEDE ONTDEKKING

Het is realistischer voor mij om te zeggen "ik ben in de Zone aangekomen" dan om te zeggen "ik stopte met stotteren", hoewel beide op ongeveer hetzelfde moment plaats vonden. En dit is begrijpelijk voor mij nu ik meer begrijp over wat er in de hersenen moet gebeuren voordat er flow kan plaatsvinden. De waarheid is dat ik de frontaalkwab van mijn hersenen moest stilleggen, het controlecentrum in de hersenen dat planning, uitvoering, herhaling, het stellen van doelen en het oplossen van problemen regelt, die sommige mensen de "wil" of "wilskracht" noemen of "de censor" of "de innerlijke leermeester."

Ik wist niet van tevoren dat dit een vereiste was om de natuurlijke easybreezy-stroom van mijn creatieve energie te ontketenen. Ik had onbewust voldaan aan de vereisten die nodig zijn om de stroom te laten plaatsvinden zonder te weten wat ik aan het doen was.

De reis naar de Zone (vloeïend gemakkelijk-luchtige spraak, vrij van bewuste inspanning) begon zwaar, pijnlijk en gewoon moeilijk, de manier waarop reizen vaak beginnen. Toen ik per ongeluk in de Zone aankwam, keek ik terug op de reis en

vroeg mezelf af: “waarom ben ik door die belachelijke, verwarrende, totaal onkundig “proberend om mezelf te genezen” fase van de reis heengegaan?”

De Zone (zoals Zen of vertrouwen) is een rusttoestand, een rustgevende houding waarin we berusten in de wetten van “de manier waarop dingen werken” natuurlijk, zonder inmenging en inspanning van mijn bewuste geest. De ademhaling is een goed voorbeeld. We hebben er vertrouwen in dat het lichaam lucht inademt en automatisch lucht laat ontsnappen en dat we niet bewust aan het ademen hoeven te werken. Ademen, zoals spreken, valt buiten de controle van de bewuste geest.

Rust, niet in de zin van je te moeten voorbereiden op werk. Rust is een staat van zijn, een houding, een gemoedstoestand waarin gechatter, kritiek, gevit en preken van de geest weg zijn. Het vindt plaats wanneer Little Me (het zich inspannende deel van mijn bewuste geest) opgeeft, toegeeft, laat gaan. Rust is wat er gebeurt als we ‘het proberen’ opgeven. Ik werd vrij van bewuste inspanning toen ik zag hoe de realiteit werkt, toen ik ontdekte waarom het bewuste denken dat aan spraak werkt, gedoemd is te mislukken.

HET WONDERLIJKE GEVOEL VAN WOORDEN DIE ER ZIJN

Spreken wordt dan als een oefening in “spring en het vangnet zal verschijnen.” Springen zonder nadenken is wat er gebeurt als je gewoon je mond opendoet en je je chatterende geest uitschakelt. Open jezelf voor de stroom en vergeet elk afzonderlijk woord. Vloeiendheid vindt plaats wanneer we erop vertrouwen dat de woorden er zijn zonder die woorden te “moeten opdiepen”, wanneer de stortvloed van ideeën doorstroomt en er geen aandacht wordt geschonken aan elk afzonderlijk woord of de manier waarop ik ademhaal of van te voren plan wat ik ga zeggen.

Vladimir Nabokov schreef: *“De pagina's zijn nog steeds leeg, maar er is een wonderbaarlijk gevoel van de woorden die daar zijn, geschreven in onzichtbare inkt en schreeuwen om zichtbaar te worden”.*

De woorden van Nabokov waren zeer geruststellend voor een stotterend persoon die geloofde dat ze over elk woord dat ze sprak moest nadenken.

HET IS GEWOON HOE HET IS

Het wonderbaarlijke gevoel dat de woorden daar zijn, is geworteld in het mysterie van de spraak (zowel waarneming als expressie) dat vanzelf, op natuurlijke wijze, gebeurt. En het is een mysterie. We kunnen er zakelijk over zijn en uitleggen hoe het gebeurt, maar als het erop aan komt, is er geen theoretische verklaring die de duizenden woorden waardig zou zijn die nodig zijn om deze gebeurtenis uit te leggen. Het wordt het best samengevat door Barbara Dahm, een logopedist uit Israël. Ik heb die uitleg in hoofdstuk 1 en 13 opgenomen.

Een anonieme schrijver schreef dit: “Observeer de kracht van watermeloenzaad ... getrokken uit de grond, 200.000 keer in gewicht toegenomen ... vertel me hoe dit materiaal het klaarspeelt een watermeloen te creëren, met zwarte

zaden, elk weer geschikt om zichzelf 200.000 keer in gewicht toe te laten nemen ... dit gebeurt allemaal van nature zonder bewuste gedachte of bewuste inspanning of bewuste planning. Het gebeurt gewoon omdat het zo gaat.”

EEN VOORSTELLING MAKEN VAN HOE SPRAAK IN ZIJN WERKING GAAT

Ik keek naar een documentaire over UPS, een toonaangevend postbedrijf in de Verenigde Staten. Ik had me voorgesteld dat elke stap in het proces van het verzenden van een pakket van de ene plaats naar de andere te danken was aan een bewuste actie of keuze. De waarheid echter is dat elk deel van het proces geautomatiseerd was (door middel van streepjescodes). Alle onderdelen van het werk van pakketbezorging waren geautomatiseerd. Dat was wat ik ook ontdekte over spraak.

ZEN

Ik was eindelijk aangekomen in de kalme staat van zijn die ik alleen maar kan aanduiden als “de Zone”. En een nieuw vertrouwen in de waarheid: *“Communicatie is een geschenk en spreken is een synthese van vele bewegingen en geluiden, die allemaal samenvloeien in harmonie met elkaar”*.

Wanneer je dit volledig beseft, zul je je realiseren dat deze waarheid niet alleen spraakveranderend is, maar ook levensveranderend (wat betekent dat elk gebied van je leven gaat veranderen.) Je zult op alle gebieden van je leven natuurlijker en spontaner zijn.

Als mijn eigen subliminale intelligentie, buiten de controle van mijn bewuste geest, niet alleen “wat te zeggen” maar ook “hoe het te zeggen” automatisch afhandelt, zonder bewust ingrijpen, dan kan ik erop vertrouwen. Dan ben ik in goede handen.

WHOA! HET WERKT!

Toen ik in de Zone was, vond spraak zo snel plaats dat ik niet kon vertrouwen op mijn langzame methodische denken om bewust spraak te produceren. Op elk moment maakte de spreker in mij automatisch vijf, tien, zelfs honderd of meer aanpassingen in mijn spraakmechanisme om de stroom in stand te houden. Kon mijn trage en onpraktische bewuste geest die aanpassingen sturen of moest mijn geest mijn subliminale hersenen en lichaam vertrouwen om te doen wat nodig was? Door te verwachten dat mijn lichaam spontaan handelt, zonder de inmenging van bewuste gedachten en inspanningen, waren de resultaten fenomenaal.

Dr. Daniel Neuenswander legt de Zone uit: “In tennis kom je in de Zone wanneer je kijkt hoe de bal je racket gladjes verlaat en hij over de baan zeilt, net binnen de basislijn. De focus van je aandacht ligt tussen de baan van de bal en je eigen lichaamsmechanica. Forehand na forehand, *een gestaag ritme neemt je*

bewuste inspanningen over van de controle. Je bevindt je in “de zone” waar sportliefhebbers van houden wanneer alles samenvloeit en er geen hang-ups zijn.”

Om in die zone te komen wat spreken betreft, moest ik me ontdoen van inmenging, bemoeienis aangaande het fixen van mijn spraak, het verbergen van mijn stotteren, of proberen beter te spreken.

Wat is het tegenovergestelde van vertrouwen? Denk er een tijdje over na. Het tegenovergestelde van vertrouwen is controle. Vertrouwen daarentegen is de gemoedstoestand die vrij is van bewuste inspanning en het proberen, zeer vergelijkbaar met de “Zone”. En dat is niet meer dan normaal “Spraak is een natuurlijke synthese van vele bewegingen en geluiden dat vloeïendheid produceert, al het werk doet zich voor op een subliminaal niveau, buiten de controle van de bewuste geest.”

Door mijn bewuste geest te observeren, zijn gechatter en onzinnige overtuigingen (tegelijkertijd het in twijfel trekken van die overtuigingen), beroofde ik mijn geest van zijn macht over mij. Ik accepteerde niet langer alle conservatieve overtuigingen zonder vraagtekens. Ik werd moedig in mijn schrijven, ondervroeg alles wat mij was geleerd en alles wat ik dacht te geloven over stotteren evenals mijn fantasie dat pure kracht van mijn geest stotteren kan overwinnen. Wat ik door mijn nieuwe werk had gevonden, was niets meer of minder dan een stem die ik nog nooit had gehoord, mijn eigen stem.

EASY-BREEZY SPREEK-ZOALS-HET-KOMT

Er was iets gebeurd waardoor ik me realiseerde dat mijn hersenen op natuurlijke wijze de spraak automatiseerden, zodat ik mijn energie kon gebruiken, die ik eerder nodig had om ‘proberen te praten’, voor andere zaken.

Wanneer je zowel het “proberen” als het “denken” uitschakelt, wanneer je stopt met proberen je innerlijke spontaniteit te beheersen, ga je een andere wereld binnen zonder regels. Er zijn wetten om ontdekt te worden, maar geen regels. Alles is een easybreezy spreek-zoals-het-komt: Niet duwen. Niet forceren. Geen planning. Alles is weer spontaan. Het is de waarheid die ons vrijmaakt; en het is stroom, geen kracht, dat is het pad naar de “Zone”.

Ik was door de jaren heen waarin ik stotterde niet in staat geweest om spraak te laten gebeuren zoals het op natuurlijke wijze moet gebeuren. Het was alsof ik het gras niet vanzelf kon laten groeien zonder dat mijn bewuste geest zich ermee bemoeide en de controle overnam.

Ik had jaren doorgebracht met het ontwikkelen van dat deel van mijn geest dat “Wilskracht” heet of “Probeer-kracht”. Op een dag drong het tot me door hoe vreemd het was om te geloven dat ik door inspanning de Zone kon bereiken toen ik me realiseerde dat de Zone de staat is waarin alle bewuste inspanningen uit de spraak is gewrongen.

Julia Cameron ("The Artists Way") schrijft: "Door mijn eigen ervaring en die van talloze anderen, ben ik gaan geloven dat creativiteit onze ware aard is, dat een blokkade een onnatuurlijke tegenwerking is van een proces dat net zo normaal en net zo wonderbaarlijk is als de bloei van een bloem aan het einde van een slanke groene stengel".

Ik stopte met zoeken naar vloeiendheid. Vloeiendheid is een bijproduct van arriveren in de Zone (waarin alle moeite die je doet om te spreken verdwenen is). Net zoals je niet rechtstreeks naar geluk kunt zoeken omdat het je dan zal ontgaan (omdat geluk een bijproduct is van iets anders), kan je niet direct vloeiendheid zoeken.

Er is dus geen magische techniek die je kunt gebruiken om onmiddellijk te stoppen met stotteren, omdat vloeiendheid een bijproduct is van een diepe verandering in je kijk op spraak, een verandering in geloofsstructuur en (als een bijproduct) een verandering in de mate van je zelfvertrouwen, zelfbeeld, attitudes en vloeiendheid.

TERUGGAAN NAAR DE KINDERJAREN: EEN FRISSE KIJK

Ik geloof dat een nieuwe manier van kijken naar spraak (spraak is als een stromende rivier ... natuurlijk en automatisch) de belangrijkste oorzaak was dat ik in de Zone arriveerde. Vele malen per dag kwam het bij mij op "je kunt de rivier niet pushen." Of "de rivier stroomt helemaal vanzelf". Of "ik hoef alleen maar met de stroom mee te gaan."

Het is als volgt: stel dat je je realiseert dat je vrij wilt zijn van stotteren. Je wilt niet alleen *geloven* dat je vrij kunt zijn van je eigen controlerende geest. Je wilt eigenlijk vrij *zijn*. Er is een enorme kloof tussen iets geloven en iets zijn.

Stel dat je tegen mij zegt: "Ik geloof in liefde" en ik zeg: "Ja, maar waar het om gaat is dat ik liefde *ben*" en jij vraagt: "Hoe kan dat? Het is onmogelijk voor eenieder van ons om te veranderen door te proberen te veranderen. Niemand kan veranderen wie ze zijn en ik denk "Oh dat is het! Daarom wordt ons verteld om terug te keren naar de kindertijd. Kinderen *zijn* liefde. We keren terug naar vrijheid, liefde en spontaniteit, want dat is wie we zijn."

Dit is precies wat de waarheid is betreft het spreken. Je begint niet met het produceren van goede spraak. Je keert terug naar je kindertijd. We zijn niet geboren met een stotterprobleem. Stotteren is een verworven probleem. Dus *we moeten een manier vinden om terug te keren naar de kindertijd voordat we geloofden dat we hard moesten werken om te spreken.*

INSPANNING VERVANGEN DOOR VRIJ-STROMENDE VLOEIENDHEID

C. S. Lewis schrijft over het verloop van de kanker van zijn vrouw: "Ze moest verplaatst worden in bed door een team van drie mensen, ondanks al onze zorg ging

dat niet zonder haar pijn te doen. Toen begon het erop te lijken dat de kanker was overwonnen; er werd nieuw bot gemaakt. En zo begon beetje bij beetje de vrouw die nauwelijks in bed kon worden verplaatst door het huis en in de tuin te lopen. Ze merkte zelfs dat ze zonder erover na te denken opstond om de telefoon op te nemen. Het is het onbewuste dat de echte triomf is “het lichaam dat de geplande wil niet gehoorzaamt, begint nu vanuit zichzelf te handelen.”

Het is wanneer we onbewust beginnen te spreken (zonder de hulp van bewuste wil en zelfbewustzijn), dat we weten dat we eindelijk in de Zone zijn aangekomen. Geplande spraak wordt vervangen door “onbewuste” natuurlijke spraak waarvoor ik helemaal niet over hoeft na te denken. Als vloeiendheid vanzelf ging, had ik een gevoel van “Ik had geen idee dat ik dit kon. Waar komt deze vloeiende spraak vandaan?”

DE KRACHT WAS BIJ MIJ

Het leek alsof de “kracht” bij me was, welke heel anders was dan de “kracht” waarmee ik mezelf vroeger had gedwongen om te spreken. De “kracht” was natuurlijk en stromend en resulteerde in vloeiendheid ... terwijl als ik mezelf dwong om te spreken, dat precies in de tegenovergestelde richting werkte.

De woorden uit mijn kindertijd kwamen bij mij boven: “vanuit je innerlijke mens stromen rivieren van levend water”. En dit werd een diepgaande bevestiging van wat er met mijn spraak gebeurde.

Gedurende deze tijd stopte ik met het fixeren op het corrigeren van wat ik als negatieve prestatie (stotteren) zag maar fixeerde ik mij op “gedurfde en positieve prestaties.” Die “positieve prestatie” was het schrijven. Ik bleef schrijven. Ik bleef elke dag schrijven.

Mijn schrijven was niet doelgericht. Ik liet alleen het spontane deel van mezelf toe dat ik vroeger had onderdrukt, een stem. Het schrijven bracht me in een heel creatief proces, een proces van wie ik was, mijn omgeving, waar ik was geweest en waar ik naartoe ging. Het schrijven gaf me volledige vrijheid van meningsuiting, iets wat ik nog nooit had meegemaakt. Mijn innerlijke expressie verruimde mijn voorstellingsvermogen, verbeterde mijn kijk, verzachtte mijn denkwijze en verlegde voortdurend mijn grenzen. Er zijn geen woorden voor over wat ik kan zeggen over het vrij schrijven en de kracht die het had over mijn stotteren.

De impact van het schrijven is meegegaan in mijn leven. Alles wat ik schreef had een verbeterend effect op wat ik daarna schreef. Elke barrière die ik doorbrak heeft me geholpen de volgende barrière te doorbreken terwijl ik een glimp opving van de volgende waarheid. Er zijn dagen dat mijn geest en lichaam het heel moeilijk hebben om gelijke tred te houden met de stroom van waarnemingen en inzichten, vloeiend vanuit mijn innerlijke spontaniteit, via het kanaal van mijn geest, naar mijn spraak.

Dit heeft natuurlijk een grote vriendschap tussen mijn Schepper en Criticus tot stand gebracht (Big Me en Little Me.). Door het schrijven werd mijn criticus/censor mijn supporter.

Dit was geen wonder, maar een terugkeer naar het natuurlijke, zoals het altijd al bedoeld was. In dit gedicht herkende ik wat er met mij was gebeurd en misschien zal je het ook herkennen:

Liefde na liefde

Er komt een tijd
dat je opgetogen
jezelf zal begroeten als je aankomt
bij je eigen deur, in je eigen spiegel,
en elk zal glimlachen bij de begroeting van de ander

en zeggen, ga zitten. Eet.
Je zult de vreemdeling weer liefhebben die je zelf was.
Geef wijn. Geef brood. Geef je hart terug
aan zichzelf, aan de vreemdeling die al je hele leven

van je houdt, maar die jij negeerde
voor een ander, die jou door en door kent.
Haal de liefdesbrieven van de boekenplank,

de foto's, de wanhopige krabbels,
trek je eigen beeltenis van de spiegel.
Ga zitten. Doe je tegoed aan het leven.

(Derek Walcott)

DEEL 4

7 SLEUTELS NAAR DE ZONE

**VOOR DEGENEN DIE GELOVEN DAT HUN SPRAAK
GEVANGEN ZIT ACHTER EEN GESLOTEN DEUR ...
WAARVAN ZE DE SLEUTEL NIET HEBBEN ...
DIT IS VOOR JOU**

HOOFDSTUK 12

EERSTE VAN DE ZEVEN

HAAL DE ANGST UIT DE SPRAAK (MIDDELS HARRISON'S HEXAGON)

"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 koffiepote 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 (ieeee!) 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 spreesituaties. 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 (leeeh! 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 'bevriezing'. 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, bevriezen, 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 beïnvloeden en hoe mijn fysiologische reacties mijn intentie beïnvloeden, evenals hoe mijn overtuigingen mijn gedrag beïnvloeden 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 vermoeidheid 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 Sinai 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. “Roooot, je hebt een slechte jeugd gehad?” Ik vertelde haar dat dat niet zo was. Toen ze de trend van Amerikanen, om vroeg met zindelijkheidstraining 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?” gilte 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 'overtuigingen' ... in mijn geval verkeerde en verwrongen overtuigingen. Toen ik op een ongelooflijk niveau blokkeerde en tegenhield opereerde ik onder dinosauriërovertuigingen. 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 letterlijke 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 inbeeldingen 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 overbeheersing 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.

HOOFDSTUK 13

TWEEDE VAN DE ZEVEN

SPRAAK IS EEN RIVIER

(CREËER EEN KRACHTIGE METAFOOR)

(Ik begin te vertrouwen op mijn natuurlijk vermogen om te spreken zonder bewuste bemoeienis)

Leonardo da Vinci schreef: "Al onze kennis vindt zijn oorsprong in onze waarnemingen."

William D. Parry (Understanding & Controlling Stuttering) suggereert dat blokkeren vaak is geworteld in de perceptie dat spreken moeilijk is of dat een bepaald woord of klank moeilijk te zeggen zal zijn. Parry vervolgt: "Er is waarschijnlijk geen stotteraar ter wereld die niet zo'n negatieve verwachting heeft."

Mijn angst om te spreken was niet alleen geworteld in de manier waarop ik naar spraak keek, maar ook in het feit dat ik het absoluut onmogelijk vond om bewust spraak te produceren (ook al was mij geleerd dat dit de enige manier was om te spreken.) Ik voelde me hulpeloos en angstig wanneer ik dat probeerde. Niemand vertelde me dat spraak net zo stroomt als een rivier. Niemand gaf de hint dat spraak spontaan en natuurlijk gaat. Niemand opperde dat de bewuste geest absoluut geen vloeiende spraak kan produceren vanwege de aard van mijn trage logge bewuste geest.

NIEUWE VISIE EN NIEUWE OVERTUIGINGEN

Het onmogelijke steeds weer opnieuw te proberen, en om elke keer weer te falen, eiste zijn tol. Het was een nieuwe visie op spraak ('spraak is als een rivier') die mijn leven heeft veranderd. Iedere keer wanneer mijn geest alternatieven voor stotteren aangaf of "probeerde om me te helpen goed te praten", nam mijn nieuwe manier om naar spraak te kijken als een stromende rivier het over, geheel buiten de controle van mijn bewuste geest om. Zonder dat nieuwe visioen zou ik verloren zijn geweest. Samen met die visie kwamen er nieuwe overtuigingen: "De rivier stroomt vanzelf" of "Push de rivier niet" of "Ga mee met de stroom." Dus een nieuwe visie en nieuwe overtuigingen veranderde mijn spreken

HAAL DE ANGST UIT HET VOLGENDE WOORD

Het grootste deel van mijn angst voor stotteren was het gevoel dat ik niet wist waar mijn volgende woord vandaan kwam. Er was altijd de vraag: moet ik nadenken over hoe ik mijn mond moet vormen en hoe ik moet ademen? Als dat zo moet, dan is mijn geest gewoon niet in staat om in die mate te multitasken.

Toen ik klein was, werden mijn overtuigingen gevormd door beperkingen. Ik heb geleerd dat er bepaalde beperkingen zijn aan de fysieke wereld. Toen ik opgroeide, liep ik nog steeds tegen beperkingen aan, vooral die gevormd werden door werkelijke onmogelijkheden.

Wat achter mijn angst zat, was het feit dat ik het onmogelijke niet kon doen en het was onmogelijk om taal te fabriceren. Om de fysieke wereld te begrijpen, weet je zijn beperkingen (de tijd loopt vooruit, niet achteruit. Je wordt ouder, niet jonger). Ik wil misschien dat de tijd achteruit gaat, maar dat is niet in overeenstemming met de aard van de natuur en daarom onmogelijk. Dus ik leerde dat mijn wensen en overtuigingen niets te maken hebben met de feitelijke realiteit ... het zijn gewoon reacties op de realiteit.

Hier is iets waarvan ik hoop dat het je zal bemoedigen, omdat het zo solide is, zo waar. Dit is de wet die ik heb geleerd:

Toen ik er eindelijk achter kwam dat mijn bewuste, geleerde, opgeleide, linker hersenhelft me niet kan helpen vloeiend te spreken, was dat op dat exacte moment een monumentale doorbraak. Ik hoefde niet te smeken om een doorbraak en ik hoefde niet te pleiten omdat de enorme, machtige, stralende, wijze en zachtaardige Big Me automatisch insprong op het moment dat ik het 'oude brein' opgaf (Little Me).

Zodra ik werkelijk inzag dat spraak niet kon worden geforceerd of gefabriceerd of door "wilskracht" gepusht, dat inzicht was van invloed op het gedrag dat ik "stotteren" noem. Het was niet van de ene dag op de andere, maar in een tijdsbestek van 3 maanden had deze waarheid zijn uitwerking, zijn magie werkte en veranderde mijn stotteren op een verbazingwekkende manier.

Hoe ik tot een accurate kijk op spraak ben gekomen? Ik moest uit mijn gedachten gaan, uit die gesloten ruimte. Omdat mijn geest met niets nieuws kon komen en omdat ik spraak op een meer realistische wijze moest opvatten, was het mijn diepere zelf dat met een nieuwe analogie of metafoer kwam (op basis van mijn eigen observaties) en dit blies in no time door al mijn oude rigide overtuigingen heen. Een metafoer kan voorbij het censurerende intellect glippen omdat het intellect de metafoer niet begrijpt. De manier waarop je voorbij de censor komt is via niet-intellectuele, niet-rationele expressie. Symbolische taal glipt langs de zogenaamde "rationele geest".

DE METAFOOR

Mijn kijk op spraak werd uiteindelijk samengeperst in één klein zaadje, een duidelijk beeld om te vertegenwoordigen wat er gebeurde wanneer ik sprak. Dit zaad is een metafoor. De metafoor ging als volgt:

Mijn aard, evenals natuurlijke spontane spraak, is als een rivier. Mijn bewuste geest (intentie, wil) is als een dam gebouwd over de rivier. Mijn geest/verbeelding bouwt de dam. De dam is het enige dat krachtig genoeg is om de rivier tegen te houden en dat is wat het doet. Dus hoewel de rivier op het pad van de minste weerstand stroomt, kan de bewuste geest een dam bouwen (weerstand tegen de stroom). De woorden als geest of wil of verbeelding of bewuste intentie of gedachte zijn inwisselbaar.

Mijn geest/verbeelding (Little Me) kan weerstand opbouwen tegen de stroom in ... kan een dam bouwen. Het feit dat de dam door verbeelding is gebouwd, betekent niet dat het de stroom niet kan blokkeren. Verbeelding kan dat en blokkeert de stroom. (Herinner je het blok dat ik creëerde waarlangs ik dacht de lucht moest blazen?) Deze denkbeeldige dam blokkeerde absoluut de stroom en deed dat uitstekend. Ik wilde niet geloven dat blokkades worden gecreëerd door mijn verbeeldingskracht omdat ik zoveel tijd en geld had besteed aan het proberen om blokkades te elimineren, dat het enorm vernederend was voor mijn academische geest om te beseffen dat het leeuwendeel van de mentaliteit (theorieën, overtuigingen, gedachten) een ander label had. Het label Verbeeldingskracht. Toen deze metafoor bij mij opkwam, lag de wereld voor mij open. Toen ik het echt begreep, toen ik echt een nauwkeurig beeld kreeg van hoe spraak automatisch en onbewust gebeurt, stopte mijn obsessie voor spraak. Ik stopte met het overmatig monitoren van elk woord dat ik zei en elke ademhaling die ik nam. Ik stopte met denken aan stotteren.

Toen ik erachter kwam dat het mijn subliminale intelligentie was die al het “werk” van het spreekautomatisme deed, zonder bewust na te denken, kon ik er eindelijk op vertrouwen (zonder interferentie). Toen ik dat plaatje eenmaal had, veranderde mijn spraak.

Een andere gelijkenis die ik vond tussen de benadering van John Harrison en die van mijzelf, was het feit dat we allebei in de tijd dat het stotteren was gestopt, een cursus snel-lezen hadden gevolgd. Ik vraag me af of snel-lezen mij een geheel nieuwe perceptie van spraak gaf. Alleen focussen op ieder woord als een afzonderlijke entiteit was verkeerd voor mij. De ‘snelheidslezer’ die ik voor de kinderen kocht, bladerde door een lange stroom woorden die ik in één moment moest begrijpen, in plaats van één woord per keer (mijn oude manier van praten). Deze nieuwe manier om woorden te zien als een stromend iets in plaats van geïsoleerde woorden, heeft me misschien geholpen woorden als een vloeiende rivier te zien, een meer realistische manier van kijken.

BEVESTIGING

Ik wil dit weer herhalen uit hoofdstuk 1, omdat de samenvatting van Barbara Dahm over hoe spraak plaatsvindt zo fundamenteel was in het bevestigen van mijn eigen waarnemingen. Hier zijn haar 4 punten over hoe spraak in zijn werking gaat:

Ten eerste: Een persoon focust zich op de non-verbale ideeën die hij tot uitdrukking wil brengen, het brein transformeert de ideeën tot taal.

Ten tweede: De hersenen zenden gelijktijdig een signaal naar het spraakmotorsysteem zodat een natuurlijke stem met intonatie wordt geproduceerd.

Ten derde: De mond beweegt tegelijkertijd onbewust en automatisch. Dit gebeurt allemaal op hetzelfde niveau dat de ademhaling en hartslag produceert.

Ten vierde: Bij normale spraakproductie is er geen sprake van woordbewustheid, geen controle over motorische activiteit en er is niet zoiets als proberen om woorden eruit te krijgen.

Deze informatie bevestigde niet alleen mijn nieuwe manier van kijken naar spraak, het heeft mijn wereld letterlijk door elkaar geschud. Ik had het door! De gebeurtenis waarin ik iemand vroeg of hij aan ieder woord dacht wanneer hij sprak of niet, kwam bij me op.

Heb je ooit gemerkt dat wanneer je je uiterste best doet om je stotteren onder controle te houden, je alleen maar aan stotteren kunt denken? Wat als je je dagen door zou kunnen komen door je te focussen op andere dingen dan je spraak? Zou dat niet een grote doorbraak betekenen? Dit is het punt: wanneer je je lichaam toestaat zijn normale taak van spontaan en automatisch spreken uit te voeren, wordt het gemakkelijk om spontane spraak te bereiken en te behouden. Dit gebeurt natuurlijk zonder wilskracht, gedachte of inspanning. Stotteren was dus in veel opzichten een zichtbare manifestatie van wat er op een onzichtbaar niveau gebeurde. De intentie van mijn lichaam was "het uitdrukken van mijn spontane zelf" en de intenties van mijn geest waren volkomen anders.

IEMANDS KIJK OP SPRAAK OVERTROEFT IEMANDS KIJK OP ZICHZELF

Ik kijk naar een kind dat zich ervan bewust is dat het stottert. Ze is ongeveer 7 jaar oud. Denk hier eens aan: een klein meisje overweldigd door het spreken. Het is duidelijk te veel voor haar. Het is te moeilijk. Ergens kreeg dit kind het idee dat elke keer dat ze haar mond opende, al was het alleen maar om "hallo" te zeggen, ze moest worstelen. Dit kind, jong als ze is, lijkt al een vertekend beeld te hebben van hoe spraak gebeurt. Uit haar gedrag op te maken gelooft ze kennelijk dat ze elk woord bewust moet vormen in haar mond, diep genoeg en op het juiste moment moet ademen, van tevoren moet weten wat ze gaat zeggen en hoe ze het gaat zeggen.

Toen ik spraak beschouwde als iets dat ik moest produceren door mijn eigen werk en inspanning (terwijl ik me tegelijkertijd realiseerde dat spraak te moeilijk is voor mijn bewuste geest), voelde ik me ontoereikend en bang. Toen ik spraak realistisch zag: "spreken is absoluut te moeilijk voor mijn bewuste geest, dus ik laat mijn onderbewuste het werk doen", gingen mijn angsten over mijn eigen kunnen het raam uit.

STOTTEREN IS NIET WIE IK BEN

Ik zou vandaag nog stotteren als ik mijn concept van spraak niet had aangepakt. Telkens wanneer ik in eerdere dagen over overtuigingen sprak, plachten luisteraars altijd te zeggen: "Als je over overtuigingen spreekt, neem ik aan dat je het hebt over "geloven in jezelf "en ik zei dan: "Nee. Ik verwijs naar het geloven in de waarheid over spraak en het wegnemen van grove misvattingen over hoe spraak gebeurt."

Als ik overtuigingen zeg, heb ik het niet over de kleine motor die zou kunnen, als het maar dacht dat het kon. Ik heb het over overtuigingen over hoe natuurlijke spraak gebeurt: of we wel of niet geloven dat we spraak moeten richten met onze bewuste gedachte, of we wel of niet geloven dat we bewust moeten weten wat we moeten zeggen en hoe we het moeten zeggen voordat we spreken, of we geloven dat stotteren wordt veroorzaakt door letterlijke fysieke blokkades, of dat we wel of niet geloven dat we moeten blazen en puffen om "woorden uit te spuwen."

Het is heel belangrijk om je te vertellen dat de overtuigingen die mijn genezing ondersteunden, geen overtuigingen over mezelf waren. Stel je voor dat je voor het eerst leert tuinieren. Je moet bepaalde dingen over tuinieren geloven ... niet over jezelf voordat je succesvol zult zijn. Je hoeft niet te geloven: "ik ben een geweldige tuinier. Ik ben een geweldig persoon. Ik geloof in mezelf. Ik kan het doen." Je moet feiten kennen: hoe de tuin te ploegen, hoe diep de zaden te planten, hoe de tuin water te geven en hoe vaak, hoe je tuin te bemesten en waarom je deze moet bemesten. Je moet weten dat je de zaden moet planten voordat je kunt verwachten dat de tuin zal groeien. Maar je hoeft geen zelfrespect te hebben. Tuinieren kan je een bepaald soort zelfvertrouwen geven, maar je overtuigingen moeten zich concentreren op tuinieren, niet op jou.

Hetzelfde is waar als het gaat om de overtuigingen die je remedie ondersteunen. Je hoeft niet in jezelf te geloven of slogans te herhalen zoals "Ik denk dat ik het kan en ik kan bijna alles doen als ik alleen maar denk dat ik het kan." Toen ik niet meer blokkeerde, had het weinig te maken met het veranderen van hoe ik dacht over mezelf.

Op een dag toen ik aan het schrijven was, schreef ik dit: "Ik heb fantastisch werk geleverd in het creëren van dit verschrikkelijke gestotter. Door te geloven dat ik moest nadenken over hoe ik elk woord moest zeggen, dat ik elk woord moest plannen, goed moest ademen, enz., enz., was ik in staat om gestotter te creëren. Nu, als ik deze belachelijke overtuigingen doorzie, verdwijnt het stotteren vanzelf. Door

geduldig om te gaan met hoe ik naar spraak kijk, trouw ben aan mijn eigen waarnemingen (en weiger te luisteren naar meningen die niet kloppen), ben ik vrijwel gestopt met focussen op spraak.”

DRIE MANIEREN OM NAAR SPRAAK TE KIJKEN

Mijn reis naar de “zone” kwam op een plaats waar de weg zich opsplijste in drie richtingen. Er zijn eigenlijk maar drie belangrijke manieren om naar spraak te kijken die van toepassing zijn op stotteren:

- 1) Spraak is een stromende rivier. Mijn geest is als een dam gebouwd over de rivier dat in staat is om de stroom tegen te houden. Dus ik moet dealen met de dam, niet met de rivier.
- 2) Spraak is moeilijk en vereist aandacht en inspanning.
- 3) Spraak is een optreden.

ÉÉN (1) SPRAAK IS ALS EEN RIVIER

De auteur van het boek “Reading in the Brain” zegt het volgende: Er is iets gaande in je schedel dat ongeregelde vormen vertaalt in betekenisvolle letters, woorden en zinnen een verfijnd set mechanismen die bewonderenswaardig zijn afgestemd op de taak.

Dit biedt een nieuw perspectief op hoe spraak gebeurt door voor te stellen wat de auteur van “Reading in the Brain” (Stanislas Dehaene) de “neuronal recycling hypothese” noemt: hij suggereert dat vroegere schriftgeleerden lettersystemen verzonden die passen bij de organisatie van onze hersenen: woorden, betoogt hij, geëvolueerd om in de cortex te passen in plaats van andersom, zoals we al heel lang geloven. Hij beschrijft “de mechanica van een alomtegenwoordige menselijke activiteit, niet geproduceerd door bewuste gedachte.”

Ik begon te berusten in de waarheid dat ik niet bewust woorden hoefde te bedenken, niet moest bedenken hoe ik mijn mond moest vormen en niet wanneer ik diep adem moest halen. Spraak gebeurde te snel voor elk woord dat ik sprak om door het doolhof van de bewuste geest te gaan. Mijn mantra werd: “Er leeft een activiteit in mij die spraak automatiseert zonder mijn bewuste geest te raadplegen. Ik hoef nooit meer na te denken over spreken! Iets heeft spraak voor mij uit handen genomen.”

HET ONAANRAAKBARE

Misschien hebben we allemaal de intuïtie dat er een krachtige intelligentie in ons zit (achter de deur van de onbewuste geest) die zich vrijelijk zal uiten als we ons er niet mee bemoeien. Steven Pressfield schreef:

“Het deel van waar we uit creëren, kan niet worden aangeraakt door alles wat onze ouders of de maatschappij hebben gedaan. Dat deel is onbezoedeld,

onvergankelijk, geluiddicht, waterdicht en kogelvrij. Hoe meer problemen we hebben, hoe beter en rijker dat onderdeel wordt.”

Hoe meer psychische energie we gebruiken om onszelf te uiten, of “werken” aan het uiten van onszelf, of baggeren en opnieuw baggeren van het vermoeiende saaie onrecht in ons persoonlijke leven, hoe minder energie we over hebben.

Toen ik de waarheid “te pakken” had over hoe spraak gebeurt, was de verandering in mijn houding drastisch, het veranderde van veroordelend, het moeten richten op, kritisch en muggenzifterij, naar een volledig dikke vriend en helper (gewoon een drager van spraak ... waardoor spraak vanzelf kan vloeien.)

Toen ik handelde vanuit de stem van techniek, kennis en training, geloofde ik dat het orde en harmonie moest brengen in mijn spraak. Maar toen ik naar de eigenlijke feiten keek, zeiden de feiten dat het werken met technieken niet genoeg is. Hoe harder je probeert de juiste technieken te verkrijgen, hoe erger je stottert.” Anderzijds zegt het spontane automatische deel van mijn hersenen:

“Ik zal je spreken doen. Je kan op mij rekenen. Dit betekent dat ik je wilskracht, je suggesties, je zorgen, je moeite om goed te praten niet nodig heb.”

Ik vertrouwde erop dat als ik mijn bewuste inspanning opgaf, het natuurlijke en automatische zou inspringen. Het is tenslotte een wet:

Op het moment dat je de bewuste inspanning opgeeft, zal je natuurlijke vloeiende spraak beginnen. Maar je kunt niet stoppen met proberen door te proberen het proberen te stoppen. De enige manier waarop je kunt stoppen met proberen is om het echt te “snappen” dat spraak natuurlijk is en op zichzelf gebeurt.

Gedachte en spontaniteit liggen aan twee tegenovergestelde uiteinden van het spectrum. Als je stopt met nadenken over wat je moet zeggen en hoe je het moet zeggen, zal je natuurlijke aangeboren spontaniteit op hetzelfde moment in werking treden. Je kunt niet stoppen met proberen te praten door te proberen te stoppen met proberen. *De enige manier waarop je kunt stoppen met proberen is om het echt te “snappen” dat spraak natuurlijk is en op zichzelf gebeurt.*

JA, MAAR WAT OVER HET CORRIGEREN VAN SPRAAK?

Een van de belangrijkste valse overtuigingen die hebben bijgedragen aan stotteren, was mijn overtuiging dat hoewel spraak spontaan en automatisch zou kunnen gebeuren, correctie of verbetering van wat ik zei het werk van de bewuste geest moest zijn.

Het was John Harrison die mijn eigen ontdekking bevestigde dat correctie, evenals spraak, automatisch gebeurt. Dit is wat hij schreef:

“Op een avond, een paar jaar geleden, luisterde ik naar een nieuwe talkshowhost op KCBS-radio in San Francisco. De gastheer besprak doorgroeimogelijkheden voor vrouwen toen hij een freudiaanse uitglijder maakte die hij ving en corrigeerde binnen de kortst mogelijke tijd die ik ooit had meegemaakt. De gastheer maakte een gênante blunder. Hij had vrouwen ‘meisjes’ genoemd. Maar het was verbazingwekkend hoe snel hij zichzelf corrigeerde. Hij zei het woord meisjes, zijn oor verwerkte het geluid, zijn geest verwerkte het woord, ving de uitglijder op, zocht in het opgeslagen geheugen naar het juiste woord, gaf het woord aan het stemmechanisme dat het gecorrigeerde woord uitsprak zonder een beat te missen. Er was letterlijk geen waargenomen tijd tussen de uitglijder en de correctie. Zijn oorspronkelijke bewering en zijn correctie werden uitgesproken als een doorlopende zin zonder waarneembare pauze. Hij racete voorwaarts met misschien 130 woorden per minuut, dus elke stap in het proces dat ik zojuist beschreef, moet in milliseconden zijn gemeten.”

Dit alles gebeurt spontaan en automatisch zonder vast te zitten in het overmatig monitoren van wat ik doe. Spreken is zo natuurlijk, snel en automatisch, dat we erop kunnen vertrouwen dat deze stroom zonder interferentie plaatsvindt. John Harrison vervolgt: “Luister gewoon naar elke play-by-play sportverslaggever. Of luister naar een tolk. Er kan geen opzettelijke controle zijn omdat daar geen tijd voor is. Natuurlijk worstelen kinderen wanneer ze voor het eerst leren praten, maar ze doen het niet op een zelfbewuste manier. Ze doen het met de intuïtieve mindset.”

Er is een bevel tot spreken waarvan je je misschien niet bewust van bent. De subliminale geest kijkt, gelooft en heeft een uitstekend begrip van het voor de hand liggende. ... zelfs vlak voordat onze bewuste geest enig idee heeft van wat er aan de hand is. De subliminale geest is ook in staat om onze waarnemingen te nemen en deze te vertalen in een gelijkenis van de realiteit die ze vertegenwoordigen, een symbool of afbeelding. Dit gebeurt allemaal buiten de controle van mijn bewuste geest. Soms breekt de bewuste geest in op de stroom en bewerkt, corrigeert, maakt en repareert wat we zeggen voordat de woorden zelfs uit onze mond zijn.

Ik werd me minder bewust van wat ik moest zeggen en hoe ik het moest zeggen ... en meer spontaner. In plaats van te werken aan ademen of stotteren, werkte ik met mijn ongeplande, zonder-gedachte innerlijke spontaniteit die altijd mijn lichaam gebruikte om op natuurlijke wijze te spreken (en een lange neus maakte naar mijn interfererende geest).

TWEE (2) SPRAAK VEREIST DENKEN EN INSPANNING

De oude manier van kijken naar spraak is “spraak vereist denken en inspanning.” Een spraaktherapeut heeft me waarachtig gezegd: “Onderschat nooit hoe moeilijk spraak is. Je moet proberen goed te praten, je moet je woorden plannen, je moet diep ademhalen voordat je spreekt, enz.” Een andere professor zei: “Er is geen remedie tegen stotteren. Er zijn alleen therapieën die hard werken vereisen om de controle over spraak terug te pakken.”

Eén therapeut begon vaak de les met wat neerkwam op een cursus spraakfysiologie. Deze therapeut wilde dat de klas zou begrijpen dat spraak moeilijk en complex is en hij geloofde dat we niet voldoende besef hadden van de complexiteit van spraak. Hij legde uit dat hij niet wilde dat we ooit, ooit, ooit zouden geloven dat we alleen maar onze mond moesten openen en de woorden zouden eruit rollen omdat alles op een rijtje moest worden gezet.

“Spraak gebeurt niet zomaar” waarschuwde hij nuchter “Het gaat om de complexiteit van luchtstroom, beweging, timing, geluid en aanspanning.” En zo kreeg deze man, door gebrek aan kennis over hoe spraak gebeurt, het voor elkaar om mij en de medestudenten erger te doen stotteren toen we zijn klas verlieten dan toen we binnenkwamen.

De overtuiging dat “spraak denken en inspanning vergt” maakt deel uit van de oude wereld, het oude brein. Deze overtuiging behoeft weerstand: de bewuste geest duwen, trekken, forceren, proberen, oefenen en plannen.

DRIE (3) SPRAAK OPVATTEN ALS EEN OPTREDEN

Wanneer ik mijn bewuste geest zie als iets dat verantwoordelijk is voor spraak, zie ik spraak als een performance.

Deze opvatting is het resultaat van het feit dat de bewuste geest/intellect de spraak onder controle heeft en het enorme creatieve deel van ons brein voor 95% de dienaar is van onze kleine bazige bewuste geest. Ik zag de bewuste geest als een kleine vrouw met een verbeten gezicht die rond klost op stiletto's die de enorme spontane creatieve kern overheerst die we Big Me noemen.

We weten dat spraak zijn oorsprong heeft in het onbewuste, dus de persoon die het onbewuste ziet als een uitvoerder die de bevelen van de bewuste geest opvolgt, moet zichzelf een paar vragen stellen.

Het is geen nieuws dat veel mensen spreken als een performance beschouwen. Malcolm Gladwell suggereert dat mensen in paniek raken als ze het contact met hun instinct verliezen en teveel nadenken over gedrag.

Als ik de overtuiging "spraak is een performance" wegneem, neem ik ook veel van de druk weg.

Ik was verrast en enigszins geschokt toen ik ontdekte dat veel mensen echt geloven dat het onbewuste bedoeld is om te presteren voor de bewuste geest. Niet alleen dat, maar ze geloven ook dat de bewuste geest de trainer en baas van dit omvangrijke onbewuste is. Dit betekent dat ze onterecht geloven dat het intellect (de censor en criticus) de leiding heeft over onze grote creatieve intelligentie.

Jean Liedloff vergelijkt de relatie tussen de twee hersenen (onbewust en bewust) met de relatie tussen een leeuw (de onbewuste intelligentie) en de temmer (die wordt vergeleken met bewust intellect). Ze schrijft: “Een blokkade is wat we de

frustrerende tijd noemen wanneer de bewuste geest, of wil, er niet in slaagt om de onbewuste geest, het creatieve deel, te pakken dat het werk produceert.

Deze analogie bewees mij alleen dat stotterblokkades zijn zoals andere blokkades: blokkades worden veroorzaakt door de frustratie wanneer de bewuste geest (die Liedloff vergelijkt met de temmer) het onbewuste niet kan beheersen en er daarom niet in slaagt de leeuw te laten doen wat de temmer wil.

Dus in plaats van dat Liedloff haar eigen veronderstelling in twijfel trekt dat Little Me (bewuste geest, temmer) moet proberen Big Me (het onbewuste, de leeuw) te beheersen, zegt ze dit:

“Denk aan de bewuste geest als de leeuwentemmer en het creatieve gebied van de onbewuste geest, de leeuw. Het gewenste product is de circusact: de leeuw die door hoepels springt of op commando gaat zitten. De geest van de leeuw is heel anders dan die van de temmer, dus het is de taak van de temmer om te leren hoe de geest van de leeuw werkt, tenminste voldoende om hem te laten gehoorzamen om zijn trucjes uit te voeren.”

Waarom gaat deze schrijver ervan uit dat Little Me het bevel voert over Big Me? Omdat ze ervan uitgaat dat de relatie tussen Big Me en Little Me draait om uitvoering, wat wordt aangeduid als “de circusact: de leeuw die door hoepels springt of op commando gaat zitten.”

Wat me schokte aan dit misverstand over de relatie tussen Big Me en Little Me, was dat werd aangenomen dat het product van deze relatie altijd “performance, een ‘circus act’ was, “de leeuw die door hoepels springt of gaat zitten op commando.”

Mijn reactie hierop was: Geen wonder dat ik me altijd gedwongen voelde door Miss Tizdale en al die andere fixing-uppers, die geloofden dat spraak ging over prestaties en dwang, mij ertoe aanzetten te springen als ze zeiden ‘spring’ (en de enige vraag die mij was toegestaan te stellen, was “hoe hoog?”) Liedloff zegt: “Het gewenste product is de circusact: de leeuw die door hoepels springt of op commando gaat zitten.”

Om dit probleem nog duidelijker te maken, zouden we de implicaties van dit geloof in controle kunnen herformuleren door te zeggen: “Het geloof dat de bewuste geest op de plaats van de bestuurder zit en de grote snelle intelligentie van het onbewuste beveelt, ligt aan de basis van blokkering”. Waarom? Omdat Little Me wordt gezien als de superieure geest en Big Me (onze enorme opmerkelijke, veruit superieure intelligentie die de bron is van natuurlijke spraak) wordt gezien als ‘iets om te temmen, te beheersen en te bewaken.’ Niets is minder waar.

Ik zag duidelijk dat ik blokkeerde wanneer mijn bewuste geest probeerde de 'onbewuste geest, het creatieve deel', op bevel te laten spreken.

Ik zat op de goede weg, “dus het antwoord op het probleem is: ‘als mijn bewuste geest mijn onbewuste spraak niet kan beheersen (omdat mijn bewuste geest simpelweg geen macht over mijn onbewuste heeft)’ dan is het volstrekt logisch om te stoppen met het commanderen van Big Me om te voldoen aan de verwachtingen van Little Me. Little Me heeft geen recht om een bepaald optreden van Big Me te verlangen.”

Dus een reden waarom de therapieën vanaf het begin niet hebben gewerkt, was misschien omdat mijn leraren spraak als een performance zagen (waarop ik met enorme faalangst reageerde). De theoretische neiging om te geloven dat de bewuste geest superieur is aan en in staat is om de onbewuste intelligentie te beheersen, vormt duidelijk de kern van het stotter dilemma.

Om te geloven dat de inferieure bewuste geest spraak kan bevelen (spraak is de natuurlijke activiteit van het onbewuste) is schandelijk en de wereld op z'n kop, een gebrek aan begrip van het simpele feit dat het creatieve onbewuste absoluut niet door het bewustzijn wordt bevolen.

Ik heb niet geweten dat het faalde: wanneer een persoon die stottert ziet dat zijn bewuste geest geen recht heeft om zich te bemoeien met zijn spraak, begint hij de bevelen van de bewuste geest in de weg te staan (Big Me verzet zich tegen bazige, controlerende Little Me). We weten intuïtief dat we kunnen spreken zonder iemand van buitenaf (de bewuste geest) die bepaalt wat we zeggen en hoe we het zeggen.

Dit besef lag ongetwijfeld achter de woede die ik eindelijk kon uiten. Mijn woede was gericht op overheersende mensen ‘hier’ in mijn omgeving die gewoon mijn eigen innerlijke Control Freak weerspiegelden in een poging natuurlijke spraak over te nemen. Al vrij snel was ik in staat om te stoppen met reageren op de spiegels in mijn leven en te zien waar het controleprobleem over ging.

HOOFDSTUK 14

DERDE VAN DE ZEVEN

VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN VOOR HET MAKEN VAN BLOKKADES

BLOKKADES VOORSTELLEN ALS DENKBEELD

Stuttering Jack schrijft: “Het geloofssysteem speelt een belangrijke rol in de mate van stotteren wat iemand op een bepaald moment zal vertonen. In dat verband kan worden betoogd dat wanneer een persoon vloeiend is in de ene situatie en niet vloeiend in de andere, dit het gevolg is van de acties van het geloofssysteem.”

Verkeerde overtuigingen over spraak werkt tegenstrijdig met vloeiendheid. Als iemands overtuigingen tegenstrijdig zijn met de realiteit, is het resultaat stasis of conflict en wordt het spontane zelf onderdrukt of belemmerd. Het spontane zelf functioneert met eigen regels en logica en verkeerde overtuigingen kunnen gemakkelijk de natuur verstoren.

Elk systeem heeft bugs en bugs zorgen ervoor dat een systeem uitvalt. Als je door die bugs blijft duwen en porren, zul je gefrustreerd, boos en helemaal ten einde raad eindigen. Het was mijn verbeelding die deze bugs creëerde en ik wist dat ik een debugger moest vinden. Wat kon ik doen met al deze zelf gecreëerde belachelijke overtuigingen die zo goed verborgen waren dat ik ze niet kon vinden? Ik geloofde dat spraak moeilijk was. Ik geloofde dat ik letterlijk een blok in mijn keel had. Ik geloofde dat ik moest nadenken over elk woord dat ik zei. Mijn dwaze verkeerde overtuigingen en verbeelding kunnen een boek vullen. Mijn angsten waren absoluut geworteld in de ‘hulpeloosheid’ die ik voelde toen ik geconfronteerd werd met de onmogelijke taak om spraak te produceren met mijn bewuste geest. De strijd zat eigenlijk in mijn hoofd tussen wat ik waarnam en wat ik verkeerd geloofde.

We weten nu allemaal dat een sterk geloof in het vermogen van de bewuste geest om de leiding te nemen over spreken tot frustratie leidt vanwege de pure onmogelijkheid ervan. Mensen die vaak stotteren, voelen dit intuïtief aan voordat ze zich ervan bewust worden dat het bewust plannen van elk woord hetzelfde is als proberen elke ademhaling die we nemen te plannen en te beheersen. Er is een groot conflict gaande tussen wat we intuïtief weten en wat ons wordt geleerd en

gedurende de jaren dat ik stotterde won wat mij was aangeleerd het van mijn intuïtie, elke keer.

Vertrouwen op de spontane vloeiende aard van mijn hersenen was niet eenvoudig. Mij werd vanaf het begin geleerd dat het spontane automatische brein niet te vertrouwen is en dat ik in de problemen zou komen als ik, om elk woord en elke handeling bewust te beheersen, zou opgeven. Ik had op talloze manieren geleerd het proces van rationeel denken te vertrouwen en mijn eigen intuïtieve spontane perceptieve hersenen te negeren. Albert Einstein schreef: “Ik heb mijn ontdekkingen niet gedaan dmv het proces van rationeel denken.”

Het was pas nadat ik het had begrepen dat spraak een vloeiend ding was dat mijn bewuste geest niet kon controleren dat de stroom terugkeerde in mijn spraak.

DE OVERTUIGING: STOTTEREN IS EEN GEWOONTE

Eén van de spraakdeskundigen die ik had geraadpleegd, geloofde hier sterk in: “Stotteren is een gewoonte”. In die tijd was dit een zeer populair concept. Veel mensen geloven dit nog steeds. Deze professor geloofde dat ik het moeilijk vond om een verandering in het stottergedrag te bewerkstelligen, omdat het een gewoonte was. Ze geloofde zelfs dat ik een netwerk van sterke neuro-associaties in mijn zenuwstelsel had gecreëerd. Ze zei: “Je hebt deze neuro-associaties onbewust ontwikkeld door jezelf toe te staan te stotteren. Elke keer dat je stottert, versterk je het netwerk van sterke neuro-associaties in je zenuwstelsel.”

Toen herhaalde ze wat zij als goed nieuws beschouwde: “Als je stopt met stotteren, als je het stotterpatroon dat gebruik maakt van deze oude neurale paden een tijdje onderbreekt, zal de neurale verbinding verzwakken en verschrompelen en je stotteren zal verdwijnen.”

Die theorie hield mij bezig. Ik bleef er vanuit alle richtingen naar kijken, ik bleef erin prikken, ik werd zelfs zo moedig om het vragen te stellen. Eén van de vragen die ik stelde was: “Als het waar is dat stotteren een gewoonte is, waarom kan ik dan naar de volgende kamer gaan waar niemand me kan horen, een boek openen en hardop lezen zonder een enkele stotter, zelfs als ik 10 uur achtereen hardop lees?”

BEGIN TE KIJKEN, STOP MET INBEELDEN

Hoewel onze metafoor ons vertelt dat spraak als een rivier is en mijn geest als een dam is, gebouwd over de rivier, was het pas toen ik besepte dat mijn geest eigenlijk mijn verbeelding is, dat ik in staat was om grip te krijgen op het feit dat ik mijn eigen blokkades maak.

Hoewel de rivier op het pad van de minste weerstand stroomt, kan de geest/verbeelding een dam over die stromende rivier bouwen en de stroom blokkeren. Mijn geest/verbeelding construeert die dam. De dam is het enige dat krachtig genoeg is om de rivier tegen te houden. Maar dat is wat het doet.

Ik kan woorden als geest of wil of verbeelding of bewuste intentie of gedachte door elkaar gebruiken. Dit systeem kan weerstand tegen stroming (de dam) opbouwen. Het feit dat de dam door verbeelding is gebouwd, betekent niet dat hij de stroom niet kan blokkeren. Verbeelding kan en blokkeert flow ... letterlijk.

Herinner je je het blok dat ik had gemaakt waarvan ik dacht dat ik er lucht omheen moest blazen? Dit denkbeeldige blok blokkeerde absoluut de doorstroming en deed dat heel goed. De reden dat we niet willen geloven dat blokkades door de verbeelding worden gemaakt, is niet moeilijk te achterhalen. Ik heb zoveel tijd en geld besteed aan het proberen om blokkades te elimineren (dus het was grof vernederend voor mijn academische geest om te beseffen dat ik mijn eigen blokkades met mijn eigen verbeelding creëerde).

De andere PDS voelden in feite ook aan wat ik aangevoeld had: als we goed konden praten als we alleen waren of als we met dieren of baby's spraken of eenstemmig spraken of zongen, betekende dat dat we geen spraak moesten oefenen, onze woorden niet moesten plannen of onze spraak moeten beheersen om vloeiend te spreken. We waren duidelijk niet stotterend op de wereld gezet, dus als we het stotteren laten verdwijnen, keren we eigenlijk terug naar de kindertijd voordat de bewuste geest werd ontwikkeld en de spraak overnam.

Uiteindelijk creëerde ik wat ik een "referentiepunt" noemde, waardoor ik voelde dat ik kon nagaan of de blokkeringen echt of ingebeeld waren. Het feit wat mijn referentiepunt werd was "Ik stotter niet als ik hardop lees (als ik weet dat niemand me kan horen lezen)". Dit referentiepunt bracht veel stabiliteit in mijn leven.

Ik heb vaak gewild dat dit eerder was gebeurd, gedurende de jaren dat mijn ouders hadden gehoord dat stotteren te wijten was aan hersenbeschadiging en zij geschokt waren over de vooruitzichten. Mensen die dit soort verhalen verzinnen, realiseren zich het slopende effect niet wat dergelijke theorieën hebben op zowel ouders als kinderen. Hoe dan ook, omdat elke zogenaamde "wetenschappelijke ontdekking" kwam en ging, maakten mijn ouders zich minder zorgen. Maar ik wou vaak dat ik tijdens hun leven tegen hen had kunnen zeggen: "Dat is natuurlijk een dwaze theorie. Ik kan uren lezen zonder een enkele stotter, dus hoe kan ik hersenschade hebben?" Dit zou een troost zijn geweest voor mensen die om me gaven.

Mijn grootste angst tijdens mijn stotterjaren was hardop lezen in de klas, maar ik kon uren achter elkaar hardop lezen als ik alleen was en wist dat ik alleen was zonder zelfs maar één keer te stotteren. Niet één keer. Maar als ik dit aan therapeuten vertelde, kreeg ik geen gehoor. Ze waren ofwel niet bereid of niet in staat om de logica te zien: als ik op bepaalde tijden vloeiend spreek, zou dit het referentiepunt kunnen zijn waarmee ik bepaalde hoe ik over stotteren dacht.

DE IMPLICATIES ZIJN DUIDELIJK

Als ik zonder blokkades of aarzeling kan spreken als ik alleen ben, heeft dit serieuze gevolgen voor de behandeling van stotteren. Het betekent dat controle (denken aan ademen, denken aan woorden en hoe die woorden te vormen, denken, denken, denken) niet de juiste weg is. Het betekent dat de blokkades door mijzelf worden gecreëerd ... dat ik zelf die blokkades maak. Toen ik keek naar de ene blokkade na het andere, kwam ik tot de conclusie dat mijn inbeelding de schuldige partij hier was ... beginnend met de overtuiging dat ik een "blok" in mijn keel had waaromheen ik lucht moest blazen om het geluid eruit te laten komen. Het lijkt mij dat alleen mijn fantasie zo'n illusie had kunnen creëren.

Zonder twijfel, door het observeren wat er gebeurt wanneer ik mezelf voorlas als ik alleen was en ook wist dat ik alleen was, veranderde mijn houding ten opzichte van stotteren totaal en tot mijn eigen tevredenheid bewees het dat stotteren geen fysieke handicap is. Geen hersenschade. Geen gebrek aan inspanning. Ik las mezelf elke dag hardop voor. Ik vond nog andere verbazingwekkende dingen: ik stotterde helemaal niet onder deze omstandigheden:

- Hardop voorlezen als ik alleen ben
- Lezen of praten in samenspraak met anderen
- Fluisteren
- Zingen
- Praten tegen een dier
- Praten met een heel klein kind
- Praten als ik mezelf niet kan horen

DE PROBLEEMMAKER ZOEKEN

Bewijs jezelf dat stotteren geen lichamelijke handicap is. Een belangrijke manier om deze kennis te bereiken is om te stoppen met denken over stotteren en het denken te vervangen door het observeren van de realiteit (wat er eigenlijk aan de hand is).

Je moet een scherpzinnige waarnemer worden.

Waarnemen verving het denken. Mijn eigen observaties zorgden ervoor dat ik antwoorden losliet over stotteren die mij niet genazen en mij niet konden genezen. Mijn observaties hielpen me om de bodem van de put te bereiken, de plaats die elke persoon die stottert moet bereiken voordat hij klaar is om echt te kijken, observeren, waarnemen zonder agenda.

Mijn eigen observaties leidden me tot de waarheid dat mijn bewuste geest niet in staat is om de leiding te hebben over spraak.

Intuïtief voelde ik aan dat de pre-frontale cortex, het deel van de hersenen waar bewuste controle is gevestigd, niet verantwoordelijk is voor het spreken. Deze intuïties brachten me ertoe de onruststoker in mijn spraak te herkennen: mijn bewuste geest.

Dus stop en denk daar even over na. Als stotteren een lichamelijke handicap of een genetische stoornis voor iedereen was, dan zou ik altijd hebben gestotterd. Als je diabetes hebt, zijn er geen momenten waarop je geen diabetes hebt. Diabetes is een fysiek probleem en omdat het een fysiek probleem is, zijn er geen situaties waarin het probleem er gewoon niet is.

VOORBIJ HET WETEN

Hardop lezen en ontdekken dat je niet stottert, helpt je verder te gaan dan mentaal "weten" dat je niet stottert als je alleen bent in volledig bewustzijn.

Een manier om het verschil uit te leggen tussen iets weten en bewust zijn: toen ik jong was, zei mijn moeder dingen die ik toen niet begreep. Dus ik legde die uitspraken even naast me neer tot op een dag - bam - "Oh, dus dat is wat ze bedoelde!"

Dus ik kan je vertellen dat er niets mechanisch mis is met je spraak en dat stotteren niet "een fysieke oorzaak" heeft en niets mis is met jou, maar je moet je er zelf bewust van worden, want als het geen fysiek probleem is, is er een remedie.

Dit bewustzijn verwijdert het grootste obstakel van je genezing, wat het feit is dat, in tegenstelling tot wat je is geleerd, er mechanisch of fysiek niets mis is met je spraak.

Grijp dus elke gelegenheid om hardop voor te lezen als je alleen bent en weet dat je alleen bent. Je zult de waarheid ervaren dat je helemaal niet stottert als je hardop leest (iets wat heel moeilijk is voor PDS om te doen). Als je niet gelooft dat je kunt zingen of fluisteren of in samenspraak kunt spreken of met dieren of kinderen kunt praten, doe het dan en blijf het doen totdat je je volledig bewust bent van de waarheid. Het zal niet lang duren voordat je je realiseert dat je hersenen spraak automatiseert, zodat je je energie kunt gebruiken voor andere zaken. Het besef van deze waarheid werd de hoeksteen van mijn genezing.

Als iemand me vertelde dat stotteren te wijten is aan hersenbeschadiging, zou ik hierop reageren met: "Ik stotter niet altijd dus hoe zou ik hersenbeschadiging kunnen hebben?" Of als mij werd opgedragen om spraak te oefenen (alsof stotteren een gebrek aan oefening is), zou ik mezelf afvragen of ik moet oefenen om vloeiend te spreken, waarom spreek ik dan vloeiend als ik alleen ben of als ik fluister, of spreek in samenspraak, of zing?"

KENNIS VS. BEWUSTZIJN

Je kunt *weten* dat je geen mechanische of fysieke problemen hebt, maar alleen succes (feitelijk hardop voorlezen zonder stotteren) zal je ervan bewust maken dat er eigenlijk niets mis is met je spraak.

Dit is zo belangrijk in de remedie voor stotteren. We leren niet hoe te stoppen met stotteren door boeken te lezen of door spraakprofessionals aan te horen hoe te

stoppen met stotteren. We stoppen met stotteren door *Bewustzijn*, dat is iets heel anders dan *Kennis*.

De reden dat ik Bewustzijn zo benadruk is omdat ik niet *van anderen ga leren* hoe te stoppen met stotteren. Als je een stotterend kind helpt door bevelen uit te delen zoals “langzaam spreken”, of “diep ademhalen”, zal het kind niet stoppen met stotteren ... Het kind kan gehoorzamen aan wat je hem opdraagt zo goed als hij kan, maar de bevelen van anderen opvolgen is wat anders dan leren. Dat is zogenoemd “gehoorzamen aan” of “herinneren aan”, maar we kunnen het in geen geval “leren” noemen.

Oké, stel dat ik je vertel dat inspanning en oefening en planning je niet zullen helpen met te stoppen met stotteren. Zelfs als je me gelooft, zul je dit niet echt leren door naar woorden te luisteren of mijn woorden te geloven. Het enige authentieke leren dat plaatsvindt, is wanneer jij, jijzelf, probeert te stoppen met stotteren en probeert en probeert en probeert en uiteindelijk de waarheid observeert: “Mijn proberen helpt me niet om te stoppen met stotteren. *Dit besef wordt bewustwording genoemd.*”

Observatie van je eigen ervaringen leidt tot bewustzijn. Observatie is het vermogen dat je hebt om te observeren en te interpreteren wat er aan de hand is. Dit is geen bewuste actie maar gebeurt voordat de bewuste geest zich zelf bewust wordt van wat er aan de hand is. Als ik “observeer” zeg, is dit meer dan alleen maar naar iets kijken. Een leraar op de universiteit zei herhaaldelijk: “Doe meer dan kijken alleen ... *observeer. Observeren is “met aandacht kijken”.* Wat je leert zal altijd het resultaat zijn van je eigen observatiewerk.

OBSERVATIE IS ZELF-CORRECTIEF

Het mooie van observatie is dat, zoals natuurkundigen vaak zeggen, observatie zelfcorrigerend is en niet vereist dat de bewuste geest erin springt en moeite doet om dingen te repareren. Het is niet “observeren en dan repareren”. Het is “observeren en observatie is de veranderaar”. Observatie biedt je bruikbare intelligentie die zo natuurlijk is dat het allemaal gebeurt onder de radar van de bewuste geest.

Stel dat jij je kind leert skiën. Je zou kunnen zeggen tegen je kind: als je je knieën op deze manier buigt... zal dit gebeuren, en als je je knieën op die manier buigt ... zal dat gebeuren.

Je kind kan jouw instructies opvolgen en in staat zijn om te herhalen wat je hem vertelt, maar dit betekent niet dat hij werkelijk iets heeft geleerd. Als je kind zelf het feit ziet dat hij stottert wanneer hij aan elk woord denkt dat hij zegt, vindt er echt leren plaats. In dit geval kan hij opmerken dat het denken over elk woord dat hij zegt ertoe leidt dat hij stottert. *Door te observeren, kan hij dingen leren die hij op geen enkele andere manier kan leren.*

Leren gebeurt niet echt totdat je kind het wil en zelf ondervindt: *“Oh, ik snap het! Wanneer ik mijn knieën naar links buig, gebeurt dit. Ik ga dat opnieuw proberen. Iets wat ik doe heeft effect! Ik heb een beetje controle over de situatie. Hoe ik skie heeft iets te maken met hoe ik mijn knieën buig!”* Dat is wat we ‘bewustzijn’ noemen.

Wanneer je je echt bewust wordt van de waarheid dat je niet stottert als je alleen bent, zul je niet langer uitspraken doen als: “met volharding en hard werken kan ik stoppen met stotteren.” Ik wou dat er een slimme volwassene was geweest die dingen had gezegd tegen mij als: “Je bent vanaf de geboorte verbonden met het vermogen om spontaan te communiceren en het zal zich op natuurlijke wijze ontwikkelen, tenzij je je bemoeit met deze activiteit (door voortdurend te werken aan spraak)”.

BLOKKADES ZIEN ALS INGEBEELD

Deze waarheid dat ik onder bepaalde omstandigheden niet stotterde, was dezelfde waarheid waardoor ik verder ging zoeken naar de bron van mijn stotteren. Dat is toen ik mezelf begon af te vragen: “Als ik helemaal niet stotter onder bepaalde omstandigheden, wat is dan de aard van stotteren? Is het echt of ingebeeld?”

Ik zal nooit de eerste keer vergeten dat ik het woord 'ingebeld' gebruikte. Dat is een woord dat ik jaren heb vermeden. Waarom? Omdat ik me volkomen dwaas voelde door de enorme hoeveelheid energie en geld die ik had besteed aan het genezen van mijn stotteren, terwijl er een mogelijkheid bestond dat ik zelf de blokkades had gecreëerd.

ANGST IS EEN REACTIE OP INBEELDING

Waar komen blokkades vandaan? Angst. Waar komt angst vandaan? Inbeelding. Wat bedoel ik met inbeelding? Inbeelding is het vermogen om realistische beelden in jezelf te creëren. Wanneer we beelden maken die verkeerd zijn, overdreven of uitvergroot en die beelden mentaal vasthouden ongeacht de feiten, creëren we chaos en angst.

Mijn aard, evenals mijn natuurlijke spraak, is als een rivier. Mijn bewuste geest (intentie, wil, inbeelding) is als een dam die mijn geest over de rivier construeert. De dam is het enige dat krachtig genoeg is om de rivier tegen te houden. En dat is wat het doet.

- 1) Dus hoewel de rivier op het pad van de minste weerstand stroomt, kan de bewuste geest een dam construeren dat een metafoor is voor “resistentie tegen de stroom.” Je kunt woorden zoals geest of wil, of inbeelding of bewuste intentie of gedachte door elkaar gebruiken. Dit systeem kan *weerstand* opbouwen tegen stroming ... kan een dam bouwen. *Het feit dat de dam door inbeelding is gebouwd, betekent niet dat hij de stroom niet kan blokkeren.* Inbeelding kan en blokkeert stroom. (Herinner je het blok dat ik creëerde waarlangs ik dacht dat ik lucht moest blazen?) Deze denkbeeldige dam blokkeerde absoluut de stroom, en deed dat heel goed.

De reden dat we niet willen geloven dat blokkeringen door onze inbeelding worden gecreëerd, is niet moeilijk te achterhalen: we hebben zoveel tijd en aandacht besteed aan het proberen om blokkades te elimineren (dus het is erg vernederend voor de academische geest om te beseffen dat het leeuwendeel van de mentaliteit (theorieën, overtuigingen, gedachten) een ander label heeft. Het label *inbeelding*.

- 2) Alles verandert met dit nieuwe stukje informatie: dat de blokkades die we maken denkbeeldig zijn. Deze informatie is vernederend en prachtig, allemaal tegelijk. Als de dam die de stroom blokkeert een denkbeeldige dam is (dat is het), zijn we niet langer bang. De dam is een spookbeeld. Blokkades zijn spookbeelden.
- 3) Ik neem iets nieuws waar en dit nieuwe verandert alles. Ik realiseer me dat de dam niet echt is. Het is denkbeeldig. Als het denkbeeldig is, ben ik niet langer bang omdat weerstand tegen de stroom (de dam) beheersbaar is. Ik kan de dam beheersen als deze denkbeeldig is. Ik ben opgelucht. Het is alsof de angstige Little Me in de donkere hoek van de kamer inkrimpt en beeft van schrik. En Big Me komt de kamer binnen en kalmeert zijn angsten. "Rustig," fluistert Big Me zachtjes. "Rustig, rustig, het is goed. Shhh. Ga nu slapen". En Little Me huilt "Maar er zijn enge mannen die zich daar in de hoek verstoppen" en Big Me doet het licht aan. "Nu zijn ze allemaal verdwenen" zegt Big Me kalmerend ... "Zie, er is niemand. Het spookbeeld bestond alleen in je verbeelding."
- 4) Ik heb nu niets anders te doen dan *de spookbeelden, de enge blokkades, als denkbeeld bloot te leggen*. De blokkades kunnen er nog steeds zijn, maar ze zijn er niet meer 'in de ware zin'. Mijn geest/verbeelding heeft de enge blokkades gecreëerd. Mijn verbeelding creëerde ze en plaatste ze daar. *Dit verandert alles. Ik kan stoppen met tijd en geld te besteden om van de blokkades af te komen omdat ik de blokkades helemaal zelf heb gecreëerd. Dit betekent dat ik mijzelf daarvan kan ontdoen. Nu stop ik met het 'buiten mezelf' zoeken naar blokkades in mij. Ik neem de verantwoordelijkheid voor de dam, voor de blokkades die ik zelf heb gecreëerd.* Ik ben mijn hele leven bezig geweest met het creëren van blokkades uit het niets. Dit besef is het keerpunt: natuurlijke spraak is een rivier, dus ik laat het stromen en stop met het bouwen van denkbeeldige constructies om de stroom te stoppen.
- 5) Ik stop met proberen goed te praten en doe in plaats daarvan het productieve werk van het bedwingen van domme fantasieën. Ik doe dit door deze overtuigingen (op papier) te zetten en te bevragen. Tot nu toe heeft mijn geest geprobeerd mijn spraak te beheersen. Maar nu draai ik het om en zie zijn bluf. Ik betwijfel elke verwachting, veronderstelling, overtuiging en ik vraag vrijmoedig. Plots heb ik mijn assertiviteit gevonden. *The joke was on me*, maar dat kan me niet schelen. Ik ben gelukkig en vrij.

- 6) Magie gebeurt. Het spookbeeld verdwijnt op wonderbaarlijke wijze. Inbeelding kan me niet meer bang maken als mijn grote spontane intelligentie het licht aandoet. Kijk! De blokkades, allemaal verdwenen. De dam is weg. Geen angst meer. Spookbeeld ... weg.

- 7) Mijn persoonlijkheid verandert. Ik raak de weerstand kwijt en whoesh ... alles werkt. Ik kan alles doen als er geen weerstand is. Moet ik stoppen met het eten van suiker? Geen argumenten van mijn resistente geest. Als er argumenten zijn, ben ik "overgeleverd". Zelfs wonderdokters en genezers zeggen dat ze niet in staat zijn om machtige werken te verrichten als er "weerstand" is (het Griekse woord is "Ongeloof"). Terwijl mijn spontane rivier wordt bevrijd en krachtiger stroomt, overweldigt de energie van de stromende rivier de "werken" of "creaties" van de verbeelding.

HOOFDSTUK 15

VIERDE VAN DE ZEVEN

HET UITSCHRIJVEN VAN MIJN BLOKKADES: IK SPREEK TEGEN MIJN BERG

Er zijn geloofssystemen die je absoluut niet toestaan om te stoppen met stotteren. Dus moest ik een manier vinden om die overtuigingen (blokkades) te veranderen. Dat was alles. Praten tegen mijn berg was hoe ik mijn blokkades te slim af was. In plaats van dat mijn geest mijn spraak blokkeerde, nam ik de leiding over de berg die mijn geest had opgebouwd door met mijn berg te praten. Toen ik met mijn berg sprak, werd het heel duidelijk wie de leiding had.

PDS zijn het er allemaal over eens dat ze het best spreken als ze niet aan spreken denken. We voelen allemaal aan dat proberen en moeite doen om te praten vloeiendheid in de weg staat. Ze zeiden altijd 'proberen is onecht' en wat ze bedoelden is dat het niet werkt. Als ik probeer te praten stotter ik meer. Als ik probeer grappig te zijn, ben ik zeker niet grappig. Als ik echt mijn best doe om op de viool te spelen, wordt het er niet beter van.

Wanneer ik probeer, betekent dit dat ik een doel heb. Proberen is altijd doelgericht. Dus wanneer proberen en denken spontane spraak overneemt, is de magie verdwenen. Fritz Perls zei altijd: "Voor zover mogelijk weiger ik te denken." Dus denken is als een berg. Zo is het proberen. Zo zijn verkeerde overtuigingen. Weerstand tegen stroming is een berg.

"Mijn geest", zoals Theodore Reik ons eraan herinnerde, "is tot op zekere hoogte onnatuurlijk, een soort van aanzetting tot immunisatie tegen de eigen aangeboren bedrading met intelligentie". Op een dag vroeg ik: "Oke, hoe ga ik om met mijn blokkerende intellect? Wat moet ik doen?" Het kwam bij me op dat elke persoon een berg in zijn leven heeft. Ze kunnen het een verslaving of een obsessie noemen of stotteren. Deze berg begint tegen ons te praten, ons de schuld te geven, ons naar de rand te duwen, ons te vernederen. Stotteren was mijn berg en het zei dingen tegen me zoals "Je moet weten wat je gaat zeggen voordat je het zegt." Het zei: "Je moet beter je best doen." Ik geloofde altijd alles wat mijn berg me vertelde.

Vele jaren stond ik toe dat ik mijn berg tot mij sprak. Dat gebeurt niet meer. Ik luister niet.

Wat ik deed was de rollen omdraaien. Het heeft mij al deze dingen verteld. Het beschuldigde me, blokkeerde me. Nu draai ik het om. Ik praat tegen mijn berg. Ik spreek er tegen. Ik zeg "Wat je zegt wordt verwijderd en in zee gegooid" en het is verwijderd.

Ik sprak met mijn attitudes, ik negeerde mijn chattende geest. Waarom? Omdat gemene attitudes en constant gechatter mijn energie aftapte van Oplossing of Intentie. Het tapte energie af van actie.

Dus ik ben blij voor de dag dat ik zei: "Ik ga niet meer naar mijn berg luisteren. Ik ga mijn berg bevelen." 'Dat was een ander keerpunt in mijn spraak.

We konden alles doen wat we wilden, behalve één ding: iets dat we weerstand noemen. In ons is er stroom en er is weerstand. Gedachte is weerstand. Ik wens geen suiker te eten. Dan komt er weerstand in de vorm van Gedachten en fluistert in mijn oor: "Je kunt morgen stoppen met het eten van suiker, niet vandaag." Maar wanneer Big Me zich keert tegen de berg en zegt: "Verwijder je. Ga uit de weg" dan beginnen er goede dingen te gebeuren.

DE "INGESLAPEN" BLOKKADE CONFRONTEREN

Ik was in staat om een vorm van fusie of samenwerking tussen Big Me en Little Me te bewerkstelligen door middel van vrij schrijven. Het opschrijven van de blokkade was een andere manier om mijn blokkades te slim af te zijn. Mijn blokkades waren afkomstig van verkeerde overtuigingen, geobsedeerd door stotteren, inbeelding en een verkeerde manier van naar spraak kijken.

Je censor kan op geen enkele manier terugvechten tegen een frontoffensief. Ik heb veel geleerd over mijn blokkades toen ik ze frontaal aanviel door rechtstreeks met ze te praten. Ik heb geleerd dat mijn Censor heel veel munitie heeft om te gebruiken tegen vermeende "aanvallen". Dus moest ik elke verdediging doorstaan.

Ik kan bijvoorbeeld bijna op het punt komen om mijn blokkade bloot te leggen en plotseling slaperig worden. Ik merkte keer op keer op dat ik heel dicht bij het ontdekken van wat ik terughield kon komen, terwijl ik de discussie tussen Big Me en Little Me (Schepper en Criticus) opschreef, en plotseling erg slaperig worden. Dit gebeurde vaak totdat ik besepte dat plotselinge slaperigheid een teken was dat ik verborg wat ik tegenhield. Het was ook een teken dat ik heel dicht bij het doorzien van een bepaalde blokkade kwam. Dus in plaats van naar bed te gaan, bleef ik gewoon doorschrijven.

Even wendde ik me af van mijn gesprek over mijn blokkade en verklaarde ik gewoon dat ik me erg moe voelde. Toen ik over de vermoeidheid schreef, voelde ik

plotseling een nieuwe golf van energie en vond ik binnen enkele minuten de verborgen overtuiging of de gecreëerde blokkade.

PRAAT MET JE BLOKKADE

Praat met je blokkades.

Je bent een rivier, levend, improviserend, intuïtief, met associatieve creatieve intelligentie. Je bent vorm en stijl en sensatie; je leert door te doen; leren schrijven door te schrijven; leren creëren door te creëren, je kan nieuw leven voortbrengen uit welke omstandigheden dan ook.

Je bent ook weerstand tegen die stromende rivier. Wanneer je praat, interfereert dit resistente deel van jou (denken, verbeelden, rationalisatie, verkeerde overtuigingen) met de stromende rivier. Alleen als je deze weerstand waarneemt, kun je een verandering aanbrengen. Dus wat ik deed was een contract sluiten met mijn verzet. Ik schreef kleine beloften op, zoals: "Als je de blokkade onthult, gooi ik de woorden eruit die je op papier hebt gezet, omdat je niet wilt dat anderen het weten. Vertel het me. Ik zal je geheim bewaren".

Big Me is de stromende rivier. Big Me moest Little Me ook leren om met de stroom mee te gaan, te schrijven zonder te oordelen, kritiek of meningen te geven.

De reden dat ik de autoriteitsfiguren niet de schuld geef voor mijn verknipte opvattingen over stotteren, is omdat ik eigenlijk geen hulp nodig heb gehad bij het construeren van verklaringen voor stotteren. Ik geloofde in die tijd, onthoud dit alsjeblieft, in de grote genezende kracht van wil en wilskracht. Immers, overweeg dit, daar ben ik aan het steunen en kreunen tijdens een woord en wilskracht fluistert "blijf proberen, blijf proberen. Pers gewoon een beetje harder" en ik doe dat en spuug eindelijk een woord eruit, en ben dan echt *dankbaar* voor wilskracht (die het probleem eigenlijk in de eerste plaats heeft veroorzaakt).

Terwijl ik kijk naar stotteren vanaf waar ik nu ben, lijkt het mij dat *de blokkades die ik creëerde aan mij werden gepresenteerd alsof ze van buitenaf kwamen*. Met andere woorden, blokkades, zo begreep ik, presenteerden zich als blokkades in mijn spraak.

Een overtuiging is een beeld dat we creëren over hoe dingen gebeuren. We doen dit niet bewust. Geloof is geen keuze. We kiezen niet om dit of dat te geloven. Niemand kan je vertellen om te stoppen met dit te geloven of dat te gaan geloven, omdat geloof niet kan worden bevolen. Wat ik geloofde over stotteren had een beetje te maken met experts en autoriteiten, maar het had meer te maken met mijn eigen logica die dingen begrijpelijk moest maken ... en ze verkeerd begreep.

Oké, ik ken de klinische verklaringen van hoe gedragingen en overtuigingen sterker en sterker worden ... neuronen koppelen aan andere neuronen en hoe meer we de onlogische logica of slecht gedrag herhalen en blijven herhalen, wat begon als

een klein spinnenweb, dat uitgroeit tot zoiets sterks als een kabel (die uitleg is niet helemaal correct, maar het is voorlopig voldoende.)

Dus mijn geloof in wilskracht is misschien begonnen als een klein web, maar uiteindelijk groeide het uit tot iets zo fel en sterk dat ik het niet meer alleen kon breken. In het begin betwijfelde ik dat *iemand* die starre overtuigingen kon veranderen ... totdat ik wezenlijk geconfronteerd werd met die overtuigingen, één voor één, ze observeerde, ze dapper ondervroeg en ze zag verdampen "poef" in de lucht. Ik heb nog nooit gehoord van iemand die dit ook zo heeft gedaan, maar het deed wonderen voor mij.

Ik herinner me vaak tijden uit mijn verleden op de manier hoe ik op dat moment naar dingen keek. Ik herinner me de tijd toen ik begin dertig was als "de tijd voordat ik inzag dat de academische geest een ellendige mislukking is als het gaat om het oplossen van problemen en daarentegen mijn intuïtie opgewassen is tegen bijna elke taak".

WIE ZEGT DAT OVERTUIGINGEN HEILIG ZIJN?

Een van de gevaarlijkste overtuigingen die observatie en vragen wil voorkomen, is deze overtuiging: overtuigingen zijn heilig. Overtuigingen, meningen, gedachten en inbeelding zijn synoniemen, maar ik ontdekte dat veel van mijn meest schadelijke ideeën goed verborgen waren onder de paraplu "Geloof", dus ik durfde ze niet in twijfel te trekken. Ik liep op mijn tenen door die overtuigingen tot de dag dat ik me realiseerde dat er niets heiligs is aan overtuigingen.

Een van de meest destructieve overtuigingen naast 'overtuigingen zijn heilig', was de overtuiging dat ik een blok in mijn keel had waarlangs ik lucht moest blazen om geluid te produceren. (Ik heb dat gesprek in een eerder hoofdstuk geschreven.)

OVERTUIGINGEN VERANDEREN IS MOGELIJK

In het begin was het gewoon niet de bedoeling om mijn overtuigingen in het dok te stoppen en ze moedig in twijfel te trekken. Ik was een pragmaticus die ervan overtuigd was dat overtuigingen waar waren of niet, afhankelijk van of ze werkten of faalden.

Het meest hoopvolle dat ik ontdekte was dat ik van gedachten kon veranderen. Ik ontdekte dat het antwoord op de vraag: "Is het mogelijk om de structuur van onze hersenen te veranderen?" een absoluut en volmondig "Ja" was.

In "*Pragmatic Thinking: Refactor your Wetware*" schrijft de auteur: "Het is mogelijk om de chemische verbindingen te verbreken die veel van de herinneringen, gewoonten, gechatte en kernovertuigingen vormen die we in de loop der jaren hebben opgedaan. Het idee dat we zelf de structuur kunnen veranderen van onze hersenen is relatief nieuw en heeft het label 'neuroplasticiteit'. Dit betekent eenvoudig dat je geest kan worden veranderd, hervormd en omgewerkt om je beter van dienst te kunnen zijn.

Hervormd om je beter van dienst te kunnen zijn? “Wat betekent dat? Voor mij betekende dat op dat moment dat ik zoveel mij tot slaaf gemaakte overtuigingen had die mijn remedie niet ondersteunden zodat er een verandering in mijn kernovertuigingen moest komen. En het was iets dat ik kon doen. Iets wat ik heb gedaan.

DE BENCHMARK-VRAAG

Ik ben vaak verbaasd dat mensen die stotteren weigeren verkeerde overtuigingen los te laten. Ik heb met veel mensen gesproken die ernstig stotteren en me vertellen dat ze geloven in de stottercursus waar ze nu mee bezig zijn, of ze geloven dat stotteren wordt veroorzaakt door hersenbeschadiging of genetica, of dat stotteren wordt veroorzaakt door niet hard genoeg hun best doen of het onvermogen om goed te plannen. Wanneer ik hiernaar luister, hoor ik zoiets als: “Ik weet dat mijn overtuigingen niet kloppen, maar ik ben door al de moeilijkheden gegaan van het verzamelen van al deze overtuigingen over stotteren en ik ben te oud of te star of te uitgeput om opnieuw te beginnen”.

Dus praat ik met deze mensen over de benchmark die ik gebruik om te zien of mijn overtuigingen waar zijn. De benchmark die ik gebruik is:
“Je stottert niet wanneer je alleen bent of wanneer je zingt, dus hoe kan het waar zijn dat je je vloeiendheid kunt verbeteren door _____ (vul het veld in ... oefenen of plannen of spreken met een metronoom, enz.?)”.

Toen ik dat benchmark invoegde in het gesprek dat ik aan het schrijven was, werd meteen duidelijk wat ‘onzin’ was of waarheid.

Een voorbeeld van het gebruik van de benchmark om mijn overtuigingen te controleren: ik begon me schuldig te voelen over het stotteren en deed alles wat ik kon om mijn stotteren te verbergen.

Dus op een dag vroeg ik mezelf: “Waarom voel je je schuldig over het stotteren?” (mijn observator spreekt in plain type... en mijn bewuste criticus in *cursief*).

Het antwoord was: *“Ik weet het niet.”*

“Vertel me erover hier op papier.”

“Oke. Ik zat te denken hoe gemakkelijk het zou zijn om te stoppen met stotteren als ik maar beter mijn best zou doen.”

“Waar heb je dat idee vandaan?”

“Vraag je om een lijst met namen?”

“Natuurlijk niet.”

“Oke, weet je, dat idee is overal. Hoeveel mensen heb ik gekend die geloven dat we alles kunnen doen wat we willen doen als we alleen maar genoeg willen of alleen maar hard genoeg proberen.”

“Dus dat zijn de overtuigingen achter de schaamte die je voelt? Als iemand dergelijke uitspraken gelooft, gaan die overtuigingen altijd gepaard met schaamte.”

“Waarschijnlijk wel.”

"Laten we uit die oude maatstaf stappen."

“Je bedoelt observeer het feit dat ik niet stotter wanneer ik alleen ben?”

“Precies”.

“Dus je wilt dat ik dit in elkaar pas ... als het waar is dat ik niet kan stotteren als ik alleen in een kamer ben ... hoe kan het dan waar zijn dat de manier om te stoppen met stotteren is te willen stoppen met stotteren of proberen te stoppen met stotteren?”

“Precies.”

“Oke, en als je zou kunnen stoppen met stotteren door een beetje harder je best te doen, wat voor een idioot ben je dan als je niet een beetje beter je best gaat doen. Het kwam nooit in me op dat als ik zou kunnen stoppen met stotteren door het te willen, ik niet zou stotteren. Als ik kon stoppen met stotteren door beter mijn best te doen, was ik al gestopt met stotteren.”

"Begint het te dagen?"

“Ja, echt.”

STOP DE KRITIEK

Je stottert niet wanneer je alleen bent of wanneer je zingt. Dit is de maatstaf waar je voortdurend naar moet terugkeren om te erkennen dat stotteren niet fysiek is.

“Hoe kan ik dit gebruiken?”

“Oke, vertel me één van de dingen die je op je lijst hebt geschreven.”

“Oke, ik neem deze: “vertraag je spreektempo.”

“Vraag jezelf als ik goed kan praten als ik alleen ben, waarom moet ik dan proberen om langzaam te praten? Langzaam proberen te praten kan niet het antwoord zijn.

Dat is niet moeilijk te achterhalen. Het is eenvoudige logica”.

“Maar waarom vertelt mijn leraar me dit?”

“Het maakt niet uit wat ze je vertelt, zolang je het maar aan de kaak stelt en weigert te geloven als het je niet laat stoppen met stotteren. Jij bent de rechter. Je weet wanneer iets werkt en wanneer het niet werkt.”

“Ik ben de rechter?”

“Natuurlijk. Zeker. Jij bepaalt zelf of bepaalde behandelingen wel of niet werken.”

“Maar mijn moeder heeft veel betaald voor deze spraakleraar.”

“Dan help je je moeder door haar de waarheid te vertellen. Simpelweg ‘Dit werkt niet’, het is genoeg geweest.”

“Maar ze zal zeggen ‘Maar het moet werken. Deze dame is een professional en we betalen haar veel geld, dus ze zal wel gelijk hebben.’”

“Zoals ik zei, jij bent de rechter. Niet je moeder. Niet je leraar. Niet je spraakprofessional. Jij! Je hoeft geen discussie aan te gaan of respectloos te zijn. Maak gewoon een nieuw bestand aan in je bestanden, zoals ik deed, en plak een label op dat bestand: “Dingen die ik zelf heb waargenomen en waar niemand het mee eens is”. (Je hoeft niet chagrijnig te worden zolang je pen en papier hebt om jezelf iedere dag uit te kunnen drukken)”.

GELOOF NIET WAT JE DENKT DAT NIET WAAR IS

Een methode om me te ontdoen van mij tot slaaf gemaakte overtuigingen gebeurde spontaan. Eerst schreef ik het gedrag op papier (elk woord eruit duwend). Toen stelde ik de belangrijke vraag “Als je je op deze manier gedraagt (blokkering), hoe zie je spraak dan?” (Bijvoorbeeld, “Als ik heel hard probeer een woord door de aangespannen spieren te duwen, wat geloof ik dan over hoe spraak gebeurt?”) Dus ik schreef die vraag op: “Ik probeer heel hard een woord eruit te persen en dit zet me aan de overtuiging achter het feit dat ik zo hard pers aan de kaak te stellen.”

En dan twijfel ik vrijmoedig aan deze dwaze overtuiging. Ik zet de overtuiging neer op een stoel en stel vragen. Ik vraag: “verdedigt deze overtuiging mij. Geloof je dat hoe harder je probeert hoe beter je spreekt?”

En het antwoord dat ik opschreef was: *“Ja, hoe ga ik anders dit verdomde woord uit mijn mond krijgen ... blijf gewoon proberen. Ik kan niet opgeven. Ik moet het volhouden. Als het je in eerste instantie niet lukt, probeer het dan opnieuw.”*

“Werkt het? Werkt je overtuiging? Blokkeer je minder als je hard probeert woorden eruit te persen?”

“Natuurlijk niet! Ik blokkeer sterker dan ooit!!”

“Doe wat met je ervaring dat deze specifieke overtuiging niet werkt.”

“Hmmmmm ... Ik denk dat ik het snap. Ik moet weigeren te geloven dat alles wat ik weet niet waar is.”

“Ik denk dat je het door hebt! Je hebt het echt te pakken! Ik had het zelf niet beter kunnen zeggen ... We zijn het over één ding eens: 'weiger altijd te geloven dat alles wat je weet niet waar is.’”

LOPEND DOOR EEN OVERTUIGING DAT TOT SLAAF MAAKT

(Little Me spreekt in *cursief*, Big Me in plain)

“Ik doe mijn uiterste best om woorden vooruit te plannen (en hoe ik de woorden ga zeggen) voordat ik ze zeg.”

“Je plant dus zowel de inhoud (wat je wilt zeggen) als de mechanica (hoe het te zeggen) voordat je spreekt?”

“Natuurlijk. Anders kom ik in de problemen. Ik moet voorbereid zijn. Ik moet het weten voordat ik spreek. Anders is het alsof je in de oceaan springt zonder te weten hoe je moet zwemmen.”

“Laten we daar eens naar kijken. Waarom geloof je zoiets?”

“Is het niet waar dat alles komt van bewust weten en plannen?”

“Waarom vertel je me dat niet?”

“Oké, het lijkt me logisch: als het waar is dat spreken voortkomt uit bewust weten en plannen, dan is het logisch dat ik moet weten wat ik ga zeggen en hoe ik het moet zeggen voordat ik spreek.”

“Je gelooft dat je bewust moet weten wat je moet zeggen en hoe je het moet zeggen voordat je spreekt?”

“Dat bedoel ik. De manier waarop dingen werken is: ten eerste, weet; ten tweede, doen.”

“Is dat waar?”

“Hoe kan ik dat weten?”

“Ik begrijp dat je graag tekent.”

“Ja, dat is zo.”

“Is het nodig om te weten wat je gaat tekenen en hoe je het moet tekenen voordat je een potlood pakt?”

“Nee natuurlijk niet. Ik leer niet te tekenen voordat ik teken.”

“Je bedoelt dat leren tekenen en tekenen geen twee verschillende dingen zijn?”

“Natuurlijk zijn het geen twee verschillende dingen. Ik kan niet leren tekenen zonder te tekenen. Ik teken en terwijl ik teken, leer ik tekenen. Teken en leren tekenen is hetzelfde.”

“En je leert niet ademen voordat je ademt. Toen je werd geboren, begon je te ademen. Niemand heeft je laten zien hoe je moet ademen. Je moest toch niet weten hoe je moest ademen voordat je adem haalde, is het niet?”

“Oke, ik begin het te snappen. Ik behandel praten anders dan ademen. Als ik spreek, geloof ik dat ik me bewust moet voorbereiden, moet weten wat ik moet zeggen en hoe ik het moet zeggen voordat ik spreek en dat is anders dan wat ik op andere gebieden in mijn leven doe, zoals ademen of vingernagels laten groeien ... of zelfs tekenen.”

“Dat is waar.”

“Dus dan is het normaal dat ik spreek zonder erover na te denken?”

“Zo is het. Je hersenen automatiseren spraak, zodat je je energie kunt gebruiken voor andere doeleinden ... zoals woorden op papier zetten.”

“Dan kan ik mijn bewuste geest buiten de mechaniek van het spreken houden?”

“Je kunt je bewuste geest beter weghouden van de mechanica van het spreken.”

“Dat zal moeilijk worden.”

“Als je zegt 'het wordt moeilijk', klinkt het alsof je nog steeds denkt dat je hard moet proberen om alles te doen.”

“Hoe anders behalve proberen?”

“Wanneer we met elkaar communiceren, verander je je overtuigingen. Niet omdat je probeert je overtuigingen te veranderen, maar omdat bepaalde overtuigingen niet meer kloppen. Probeer jezelf niet te ontdoen van verkeerde overtuigingen. Houd gewoon je overtuiging tegen het licht en kijk wat er gebeurt. Ik garandeer je dat het tot dunne lucht zal verdampen zodra het in het licht komt.”

"Oke, dat doe ik. Vanmorgen geloofde ik: 'Ik moet bewust weten wat ik moet zeggen en hoe ik het moet zeggen voordat ik mijn mond open om te spreken. Nu is dat voor mij niet logisch meer."

"Je moet het grote plaatje krijgen. Je bent tenslotte een beetje een bedrieger, weet je?"

"Wat betekent dat?"

"Dat betekent te erkennen dat je bewuste geest de uitdaging van het produceren van spraak niet aankan en daarom automatiseert je brein spraak."

"Waarom moet je dat ter sprake brengen?"

"Omdat het zo centraal staat in al het andere. Het moet best eng zijn om de leiding te nemen over het spreken als je absoluut niet in staat bent om dat te doen. Hoe kun je alle duizenden impulsen en berichten orkestreren dat automatisch gaat om spraak te produceren?"

"Oke, wrijf het niet in. Ik begin te begrijpen dat spraak buiten mijn bewuste controle gebeurt."

"Nu beginnen we samen te werken."

HOOFDSTUK 16

VIJFDE VAN DE ZEVEN

SCHRIJF DE RIVIER; STA DE STROOM TOE

"Uit je diepste wezen stromen rivieren van levend water."

SCHRIJVEN IS ZUURSTOF VOOR MIJN ZIEL

Toen ik naar de middelbare school ging (ik stotterde erg), was mijn antwoord, wanneer mij een vraag in de klas werd gesteld "Ik weet het niet", totdat een intuïtieve leraar de moeite nam om zich te verdiepen in mijn I.Q. Gewapend met deze informatie confronteerde ze me hiermee en vroeg me wat er aan de hand was.

Toen ik haar vertelde over mijn stotteren, reageerde ze niet zoals andere leraren ("Je moet aan het werk gaan om te leren spreken voor anderen"). Zij was vriendelijk en intelligent en maakte het voor mij mogelijk om mijn opdrachten op te schrijven in plaats van voor de klas te spreken. Zolang deze leraar in het schoolsysteem van de school zat, was ik veilig.

Zo realiseerde ik me dat geschreven expressie een geweldig alternatief was voor verbale expressie. *Maar ik wil dat je goed begrijpt dat ik niet, ik herhaal, niet suggereer dat je het spreken moet vervangen door schrijven. In geen duizend jaar.*

Het kostte me meer tijd om het primaire belang van spontane zelfexpressie te beseffen dan zou moeten.

Zelfexpressie kan alleen plaatsvinden wanneer mijn 'hart' en 'geest' synchroon lopen en dat kon alleen voor mij gebeuren toen mijn geest, eens resistent tegen mijn 'vrije zelf', de schrijver werd ... de persoon die pen en papier pakte en dit spontane innerlijke zelf uitdrukte zonder zijn eigen mening, oordeel, kritiek toe te voegen. Ik liet die pen gewoon stromen en toen mijn geest wilde stoppen om kritiek te leveren, stopte ik niet. Ik bleef gewoon schrijven. Geen ruzie. Ik bleef gewoon schrijven.

Ik realiseerde me dat het de vrijheid en beweging (expressie) van mijn spontane zelf is die de toon van mijn leven bepaalt ... mijn leven verandert van gespannen naar moeiteloos. Zelfexpressie werd de zuurstof voor mijn ziel.

DE FLOW GEBEURT

Flow is wat er gebeurt wanneer weerstand uit spraak is verdwenen. Flow kwam in mijn schrijven voordat het in mijn spraak kwam. Feitelijk was het schrijven wat me hielp het verschil te zien tussen denken en schrijven, en tussen dromen en schrijven. Schrijven is, ik ben er zeker van dat iedereen dat beseft, woorden in de computer of op papier zetten. Dat is wat het is. Al het andere is denken of willen of hopen of dromen van schrijven.

Herstellen van stotteren is het proces van het vinden van de rivier in je en het 'ja' zeggen tegen zijn stroom. Net zoals elektrische stroom 'ontvangstcircuits' nodig heeft, heeft het vloeiende spontane deel van mij een 'ontvangstgeest' nodig. Je geest dient eveneens als een welkomstcircuit voor de stroom van je natuurlijke instinctieve zelf ... of niet. Wanneer mijn geest te lui of te weerbarstig was om woorden op papier te zetten, gebeurde er niets. Toen mijn geest pen en papier oppakte en zei: "Oké, ik ben klaar om te schrijven!" en in beslag werd genomen door het schrijven zonder kritiek of censuur, stroomde het.

Schrijven zonder censuur betekent dat er geen verkeerde manier bestaat om te schrijven. Je censor kan schreeuwen: "Dat klinkt dom" of "Je schrijft rommelig", maar gewoon het ene woord na het andere woord opschrijven is hetzelfde als zeggen: "Ik blijf mezelf uiten, dus verspil je tijd niet."

Het geschreven woord is krachtig omdat, volgens psycholoog Matthew Lieberman (Universiteit van Californië), het opschrijven van woorden 'verandert hoe het brein omgaat met stressvolle informatie.' Vrij schrijven is het creatieve proces en dit proces heeft een andere structuur dan een leven van reageren. We reageren allemaal en we creëren allemaal, maar onze oriëntatie of dominantie wordt bepaald door waar we het grootste deel van onze tijd doorbrengen. Als je leven georganiseerd is om te reageren op de omstandigheden in je leven, dan is dat een heel ander leven dan een leven waarin je met de stroom meegaat, de rivier volgt, het opschrijft.

Mensen schrijven al heel lang in deze vorm. De grote dichter, Rilke, schreef dit (en ik heb het nog steeds boven mijn computer hangen):

"Wees alert op wat er in je opkomt en plaats dat boven alles wat je om je heen waarneemt. Wat er in je diepste zelf gebeurt, is je volledige liefde waard; op de een of andere manier moet je een manier vinden om eraan te werken en niet te veel tijd verliezen. Juist in deze dagen van je transitie is het misschien de tijd waarin alles in jou aan Hem werkt, zoals je ooit in je jeugd ademloos aan Hem werkte. Wees geduldig en zonder bitterheid en realiseer je dat het minste wat we kunnen doen is

om in het bestaan te komen het voor hem niet moeilijker te maken dan de aarde doet voor de lente wanneer het wil komen.”

Wanneer ik lees, leer ik over de wereld daarbuiten. Wanneer ik schrijf, leer ik over de wereld binnenin. Ik leerde over wie ik was en hoe ik op dingen reageerde. Toen mijn formele opleiding eindigde, begon mijn echte opleiding.

Schrijven opende een deur van binnen / naar buiten in plaats van van buiten / naar binnen. Dit leek me erg belangrijk: als ik mijn eigen stem negeer, is er geen groei mogelijk.

Ik kan niet genoeg zeggen over schrijven. Wat ik deed zonder er bij na te denken, was creëren. Door woorden dag na dag op papier te zetten, zag ik het werk opstapelen en dit werk waren mijn woorden, mijn observaties, mijn manier om de wereld te zien. Dit werk heeft in veel opzichten mijn leven gered.

Het schrijven heeft me gevormd, bepaald hoe ik mijn tijd doorbracht en gaf me inzicht in wat er gaande was met stotteren. Door te schrijven zag ik duidelijk dat mijn eigen geest/verbeelding blokkades creëert. Ooit dacht ik dat blokkades mij alleen maar overkwamen. Door mijn observaties op te schrijven zag ik de waarheid. Als je mij zou hebben gevraagd “waar komen de blokkades vandaan?” zou mijn antwoord zijn: “Ik, ikzelf maakte die blokkades vanuit mijn eigen weerstand.” En daarom wist ik hoe ik me daarvan kon ontdoen.

Ik had geen letterlijke *noodzaak* om dit schrijfwerk te doen. Kunst is geen noodzaak. Schrijven is niet nodig. Het is tenminste niet nodig als je louter aan menselijke overleving denkt. Maar expressie was een ander soort noodzaak, van binnenuit komend. Toen het vloeiende deel van mezelf vrijliep, was het een natuurlijk iets dat ik pen en papier pakte en ging schrijven.

Eigenlijk vond ik dat ik fysiek heel weinig nodig had. Eten, water en warmte gaat over “het”. Maar de creatieve stroom heeft expressie nodig en mijn geest was eindelijk zo afgestemd op de rivier dat ik de hele dag kon schrijven zonder moe te zijn. Ik deed waar ik van hield.

Een manier vinden om mezelf te uiten is een leven waard geweest om te leven. Aan het einde van een dag van vrij schrijven, wist ik 's avonds veel dingen die ik die ochtend niet had geweten. Ik had die 'nieuwe dingen' niet in een boek gelezen. De woorden waren van mij en kwamen op papier omdat ik de rivier toestond te stromen en expressie te vinden.

Einstein herinnerde zijn opluchting bij het beëindigen van zijn formele opleiding: “Het is niets minder dan een wonder dat de moderne methoden van lesgeven de heilige nieuwsgierigheid van onderzoek nog niet volledig hebben verstikt, want deze delicate kleine plant heeft, afgezien van stimulatie, het meest behoefte aan vrijheid; zonder dit wordt het verwoest. Het is een ernstige vergissing

om te denken dat het plezier van het zien en zoeken kan worden gestimuleerd door dwang en plichtsbesef“.

"DAN IS HET EEN ORGIE" - D.H. LAWRENCE

D.H. Lawrence geloofde dat er niets nieuws onder de zon was totdat hij op 40-jarige leeftijd begon te schilderen. Hij schreef: “Door een leeg canvas te hebben, ontdekte ik dat ik zelf een afbeelding kon maken. Dat is het punt, om een afbeelding te maken op een leeg canvas. En ik was veertig voordat ik de moed had om het te proberen. Toen werd het een orgie, afbeeldingen maken”.

Schrijven ging in eerste instantie helemaal om schrijven om te begrijpen ... en pas later schreef ik om begrepen te worden. Schrijven ging helemaal over het vinden van mijn eigen stem. En het vinden van mijn eigen stem ging helemaal over zelf-blootstelling. Toen ik mijn “diepe zelf” op papier openbaarde, onthulde ik *mezelf*. *Ik!* Ik hoefde me geen zorgen te maken dat andere mensen niet wisten wie ik was. *Ik* wist niet wie ik was totdat ik woorden op papier begon te zetten.

Succes, zeggen ze, is de beste wraak. En om bevrijding van stotteren te ervaren was succes, maar om werk te vinden dat zinvol genoeg was om mijn hersenen en energie een leven lang bezig te houden, was pure juice. Schrijven versterkte de wilde en gekke Edison in me. Hoe meer ik schreef, hoe sterker mijn Zien werd.

SCHRIJF OVERVLOEDIG ... EN SNEL

Toen ik overvloedig schreef en toestond dat alles wat wilde worden uitgedrukt uitdrukking kon krijgen, kwam er stroming. Als ik een paar dagen niet schrijf, stopt de stroom. Als ik voel dat er geen gevecht meer in me is, geen energie, pak ik mijn pen en begint de stroom opnieuw. Met stroom komt energie en vertrouwen. En dit gaat automatisch over in mijn spraak.

Sark schreef: “Wat ons ervan weerhoudt om op te merken, vastleggen en uitdrukken, is een revolutionaire daad.” Schrijven is ‘delen’ wat mij betreft. Deze innerlijke natuurlijke spontaniteit ergens achter mijn gezicht (zoals Bradbury het omschreef) is de bron van spraak. Dus wanneer ik mijn woorden ‘hamster’, lijk ik mezelf af te snijden van mijn stroom. Dus spetter ik haastig woorden op het papier, voordat ik zelfs een moment heb om na te denken of te censureren of te corrigeren of te repareren. Bradbury schreef: “Wat kunnen wij schrijvers leren van hagedissen, het vliegen van vogels? In snelheid ligt de waarheid. Hoe sneller je eruit flapt, hoe sneller je schrijft, hoe eerlijker je bent. *In aarzelig liggen gedachten*. In vertraging komt de inspanning voor een stijl, in plaats van een sprong naar de waarheid, wat de enige stijl is die het waard is om te vallen of in een tijgerval te belanden.” (“Zen in the Art of Writing” door Ray Bradbury).

Als ik vrij schrijf zonder te stoppen om te corrigeren of te bewerken of te bekritisieren, schrijf ik sneller. Het beste tegengif voor een kritische defensieve bewuste geest is gewoon zo snel te schrijven dat de trage, luie kritische geest, zo

doelbewust en methodisch als hij is, het gewoon niet kan bijhouden. Onthoud dat Little Me je 'schrijver' is en als je het bezig houdt, snel schrijft, heeft het geen tijd om te oordelen en te bewerken en te bekritisieren. Het enige dat het te doen heeft is zo snel mogelijk schrijven om je natuurlijke flow bij te houden.

De waarheid is dat 'Flow' niet de baas over zich laat spelen of zich laat controleren. Het enige dat we kunnen doen is zo snel mogelijk schrijven en zoveel mogelijk op papier krijgen. Als je weigert woorden te plannen, dan *zullen* je woorden uit het vrij stromende deel van jezelf moeten komen in plaats van uit het zich inspannende deel van je geest, dat is de bewuste geest aangedreven door wilskracht. Hoe stom je woorden in eerste instantie ook lijken, blijf er gewoon bij.

Flow overstijgt logica en rationeel denken. Flow kan alleen worden ervaren door je over te geven aan wat er al in je gaande is, waardoor flow gewoon *kan* gebeuren. Ik substitueerde het schrijven voor spreken omdat toen ik vrij schreef, er een stroom plaatsvond. Wanneer ik sprak, deed het dat niet. Persoonlijk moest ik elke ochtend vroeg schrijven voordat mijn brein erachter kwam wat ik aan het doen was.

Vele jaren later merkte ik dat het tijdstip helemaal niet uitmaakte. Het enige wat ertoe deed, was dat het werk dat buiten de controle van mijn bewuste geest om ging, een manier vond om zich uit te drukken. En omdat ik niet kan kiezen of ik een luisteraar heb of niet, is schrijven de manier waarop ik mezelf kon uiten wanneer ik maar wilde.

EEN SCHRIJFOEFENING

Ik begon op een nieuwe manier over stotteren te schrijven zonder te beseffen wat ik deed. Op een avond in het Wienerwald (waar ik al jaren kwam om te schrijven), vond ik het leuk om te doen alsof ik verslaggever was voor de plaatselijke krant en stelde de mensen die ik interviewde een bepaalde vraag. De vraag die ik stelde was: "Wil je vertellen wat er gebeurt als je spreekt?" In de trant van 'Denk je over het praten na voordat je spreekt?' zoals 'Denk je erover om diep adem te halen voordat je spreekt?' Ik stotterde in die tijd nog meer dan ik vloeiend was maar het leek er niet toe te doen. Het duurde niet lang voordat ik merkte dat iedereen me wilde vertellen hoe ze het vonden om te praten.

Vaak stelde de persoon die ik interviewde de vraag ook aan mij: "Denk jij na over praten voordat je spreekt?" Dus vertelde ik de waarheid. Ik antwoordde dat ik dacht aan de woorden die ik wilde gaan zeggen. Ik dacht eraan om voor een lange zin adem te halen. 'En toen ik dat vertelde, gebeurde er iets. Ik ontdekte dat vloeiende mensen in het begin geen idee hadden waar ik het over had (toen ik hen vertelde dat ik aan elk woord dacht die ik sprak, elke ademhaling die ik nam en hoe ik woorden in mijn mond vormde, plus hoe moeilijk het was om te stoppen met denken over wat ik ging zeggen en hoe ik het ging zeggen). Deze kijk op spraak interesseerde veel mensen.

Maar toen ik uitlegde hoeveel tijd en moeite er aan denken over spraak werd besteed, was de reactie van de mensen om me heen niets minder dan shock en ontzag. “Je bedoelt dat je *eigenlijk* van te voren plant wat je gaat zeggen voordat je het zegt?” vroegen ze vol ongeloof. Of “Bedoel je dat je eigenlijk aan elk afzonderlijk woord *denkt* en probeert woorden door op elkaar geklemde spieren te dwingen? Ik kan me niet voorstellen hoe moeilijk dat moet zijn.”

DE STROOM DRAAGT OVER VAN HET SCHRIJVEN NAAR SPRAAK

Hoe krijg je de stroom op gang?

Ik oefen de flow indirect ... niet door spraak maar door het schrijven. Denk niet aan ‘stromend schrijven’. Schrijf. Wees geobsedeerd door flow door het elke dag voor de rest van je leven te doen. En stop je weerstand tegen de stroom ... al je gedachten over wat je zou moeten doen of zou behoren te doen of zou kunnen doen als je maar gewoon een beetje beter je best zou doen.

Vind alle vormen van weerstand door te schrijven (en alle vormen van weerstand tegen schrijven op te merken). Ik moest de stroom oefenen in iets anders dan spraak, omdat mijn spraak zeker niet stroomde en ik het niet kon laten stromen. Schrijven was de activiteit met maximale overdracht, van schrijven naar spreken. Toen ik mijn woorden op papier liet vloeien, kwam de stroom in een mum van tijd terug in mijn spraak. Ik had een paar regels:

1. Ik schreef met de hand zodat mijn lichaam daadwerkelijk in de stroom van woorden terecht kwam die uit mijn innerlijk stroomde (de bron van spraak). Later kan je woorden op je computer plaatsen, maar in eerste instantie met de hand schrijven. Ik kocht notitieblokken in de “Dollar Store” voor een dollar per stuk. Ik houd nog steeds stapels papier bij de hand, zodat ik niet hoeft te zoeken als ik een idee krijg. Handgeschreven is nog steeds verbonden met mijn expressie van mijn subliminale innerlijke spontaniteit (rechterhersenhelft) in plaats van mijn aangeleerde eigenzinnige linkerhersenhelft.

2. Ik houd mijn pen bewegend over het papier (bladzijde na bladzijde) zonder mijn Censor toe te staan om te corrigeren of belachelijk te maken wat ik heb geschreven. Weigeren om te stoppen was wat mijn pen verbond met het deel van mij dat ik al zo lang had geblokkeerd. Dit betekende dat ik geen (a) woordenboek bij de hand had om woorden op te zoeken die ik aan het schrijven was of (b) mij geen zorgen maakte over spelling. Dat zijn beide vormen van censuur. Ik had geen enkel aspect van mijn schrijven onder controle. *Dit is de manier waarop ik oefende om geen enkel aspect van mijn spreken te controleren.* Ik elimineerde ook denken en logica en zou moeten, zou willen, kunnen en zou kunnen zijn. Voorheen schreef ik vanuit mijn “normen van goed of slecht”, mijn schrijven beoordelend.

3. Ik realiseerde me dat ik vooraf niet weet wat ik wil schrijven ... en dan schrijf. Ik schrijf vanuit mijn onbewuste en zodra ik de woorden lees die ik schrijf, *dan pas* en alleen *dan* weet ik wat mijn onbewuste spontaniteit mij wilde vertellen.

4. Waarnemingen lijken vol energie te zijn en schrijven lijkt die energie te bevrijden. Mijn vrije schrijven begint altijd met een observatie als "Ik merk dat P. niet zo vriendelijk is als vroeger." Ik sta mijn Censor niet toe om met die schriftelijke verklaring te argumenteren. Toen ging ik door met schrijven "wanneer merkte ik dit voor het eerst?" En antwoordde "wat ik met deze onvriendelijkheid verbind, is dat ik het voor het eerst opmerkte toen hij zijn geschreven verhaal hardop voorlas in de schrijfles". Toen vertelde ik over andere gebeurtenissen die ik had opgemerkt. Terwijl ik schreef, kwam ik met nieuwe connecties en nieuwe vragen en was ik verbaasd over het gedetailleerde opmerken dat ik had gedaan (zelfs als ik geen idee had dat ik iets had opgemerkt.) Ik schreef over mijn familie. Ik schreef over mijn leraren en logopedisten. Een deel van het schrijven in dit boek verscheen voor het eerst in die notitieboekjes.

5. Ik kocht de gemakkelijk stromende rollerpennen die de gemakkelijke stroom vertegenwoordigden die ik uitdrukte. Mijn gedachten en observaties waren veel sneller dan mijn schrijven. Dus kocht ik altijd rollerpennen, dat hielp om de innerlijke stroom sneller op papier te laten verschijnen.

6. Ik had een bepaalde plek waar ik schreef. Jarenlang schreef ik dagelijks in het "Wienerwald" in München, Duitsland. Bijna elke dag verscheen ik aan mijn tafel met mijn notitieboek en schreef. Ik deed dit omdat thuisblijven niet veeleisend of gestructureerd genoeg was. Ik zou stof op het meubilair opmerken en stoppen om te gaan afstoffen ... of iemand zou langs kunnen komen en de hele middag willen blijven. Dus deze plek om te schrijven werkte prima voor me.

7. Ik ontdekte dat mijn geest vergeet en daarom is het zo belangrijk om mijn waarnemingen te behouden en ideeën op papier te zetten. Schrijven bevrijdt me. Als ik niet schrijf, blijft mijn geest proberen mijn ideeën te behouden, maar schrijven bevrijdt mijn geest van deze verantwoordelijkheid (het papier bewaart nu wat de geest moest doen om te behouden.) Wanneer ik weigerde te schrijven (denkend "Ik onthoud het wel. Dit is te belangrijk om te vergeten") duurde het niet lang eer ik volledig was vergeten waar ik enkele minuten eerder zo enthousiast over was geweest.

8. Ik heb mijn censor leren herkennen. De manier waarop ik mijn Censor in ongeveer twee seconden goed kon bekijken, was door een verklaring (op papier) af te leggen als: "Ik ga alle suiker uit mijn dieet schrappen". Wat er vervolgens gebeurt, is de stem van de censor. Schrijf op wat je censor je vertelt, maar besef dat het je censor is. Een keer nadat ik had geschreven "Ik ga alle suiker uit mijn dieet schrappen" schreef ik het volgende: 1) "Morgen is een betere tijd om dat te doen." (2) "Chocolade is goed voor mij. Ik moet wat chocolade eten om me beter te voelen". De lijst ging maar door. Mijn Censor is schaamteloos in het aantal excuses dat ze in enkele seconden kan voortbrengen.

9. Verwelkom de stroom. Probeer niets te doen terwijl je schrijft. Probeer dingen niet te onthouden om te schrijven. Probeer geen details te onthouden. Houd

gewoon een open hart en sta de flow toe op het papier en je zult merken dat je meer hebt opgenomen dan je je had voorgesteld en dat je het zonder nadenken opzoog; natuurlijk, als een spons. Neem je eigen reacties op stotteren waar. Dit is belangrijk. Je leven is belangrijk. Jij bent belangrijk. Jij, een persoon die stotterde, leefde in deze tijd en plaats en voelde vernedering en frustratie en woede ... en daaronder zat een gestage hoop. Vergeet de hoop niet. Laat het dus weten hoe je op deze handicap hebt gereageerd. Je kunt zeggen: "Dit is wat het betekent om te stotteren." Dit is belangrijk. Dit is je geschiedenis. Jouw leven. Tijdens het schrijven kunnen we accepteren wat er met ons gebeurt, hoe we het hebben gemanaged, hoe we de Censor uit ons leven hebben geschopt ... elk detail ervan. Schrijf de rivier. Je moet echt de stroom verwelkomen voordat deze stroomt. Je geest moet het welkom circuit zijn dat nodig is om de stroom te ontvangen ... net zoals elektriciteit welkom circuits nodig heeft voordat de stroom kan plaats vinden.

STOPPEN MET DENKEN IS VERBODEN

Ik stond mezelf niet toe om te denken wanneer ik schreef. Hoe stopte ik met denken terwijl ik schreef? Door mijn gedachten op te merken. Door elke keer dat een gedachte de stroom overnam, "Volgende" te zeggen. Je kunt zo grof zijn als je wilt tegen het constante gechatter dat interfereert. Niemand luistert behalve jij. Je kunt de Genius' favoriet gebruiken als je wilt ("Donder op"). Gebruik alles wat je uit de denkmodus haalt. Merk op dat je terugkeert naar oude herinneringen ("dat doet me denken aan ...") en dat je herinnering het over neemt; weg van de flow. Let op weerstand. Als je observeert wat er gaande is, beginnen de dingen vanzelf te veranderen ...

Als je wilt weten wie je bent, schrijf je flow, luister naar de woorden die je opschrijft en uiteindelijk zul je deze wijze in jezelf vieren die uit je stroomt wanneer je censor uit de weg is.

Wees afgestemd op de stroom. Als je geest te druk is of een eigen agenda heeft, zul je het geduld niet hebben wat nodig is om te schrijven.

Na 3 maanden vrij schrijven waren mijn blokkades verdwenen. Dus als iemand me vraagt "je moet wel heel hard hebben gewerkt om het stotteren te stoppen," moet ik antwoorden: "Ik heb er niet aan gewerkt om beter te praten. ik heb heel hard gewerkt aan het toestaan van de stroom. Ik heb heel hard gewerkt om mijn geest te deblokken, zodat de stroom door mijn geest kon stromen (mijn geest is het kanaal waardoor woorden stromen)"

VERWELKOM DE FLOW

Respecteer de stroom. Koester het. Verwelkom het. Geef het een stem. Hoe doe je dat? Je herstelt de relatie tussen de Flow en je verstand door te schrijven. Stroom zal verschijnen als lava uit een vulkaan. Je “Kern”, je innerlijke spontaniteit is er altijd ... je kunt het niet zien en als je bent zoals ik, lijkt het vaak te gek om iets (of iemand) te vertrouwen die je niet kunt zien, horen, voelen of aanraken.

Alles wat je aangeboren spontaniteit doet vernietigen, berooft je van persoonlijkheid. Je kunt naar de grote kunstwerken kijken of naar een natuurlijke spontane persoonlijkheid en zien dat ze iets bezitten dat verder gaat dan wat kan worden geleerd. Je kunt deze natuurlijke vloeiende spontaniteit op geen enkele school in het universum onderwijzen, omdat het een natuurlijk onderdeel is van wie we zijn, tenzij we het vernietigen door angst, regels en te veel bewuste inspanning en gedachten.

Dit betekent dat we te maken hebben met de claims, verwachtingen en overtuigingen van ons bewustzijn, zodat we de stroom van de rivier niet blokkeren. Nadenken over wat te zeggen en hoe het te zeggen, zorgen maken, onze woorden plannen, het moeten weten voordat we spreken, zijn vormen van weerstand die stroom belemmeren. *Je hebt een nieuw soort geest nodig zonder starre overtuigingen.* Toen ik er mijn taak van maakte om voor de stroom te zorgen, begon de aard van mijn geest te veranderen en uit te breiden.

Uiteindelijk verloor ik niet alleen de interesse om mijn spraak te controleren, maar ik verloor ook de interesse om de rest van mijn leven onder controle te houden. Ik gaf mijn weerstand tegen stroming op en gaf me over aan de realiteit ... en observeerde hoe de werkelijkheid werkt.

GEBLOKKEERDE CREATIVITEIT

Maar het was elke dag schrijven dat de stroom voor me op gang hield. Hoeveel dingen er ook kwamen om een einde te maken aan het iedere dag schrijven, ik bleef erbij. Wij die stotteren zijn 'geblokkeerde creatievelingen' en zoals Julia Cameron schrijft:

“Geblokkeerde creatievelingen worden gemakkelijk gemanipuleerd door schuldgevoelens. Onze vrienden, zich in de steek gelaten voelend door ons vertrek uit de gelederen van de geblokkeerden, kunnen onbewust proberen ons schuldig te laten voelen en onze nieuwe gezonde gewoonten op te geven. Het is heel belangrijk om te begrijpen dat de tijd die je wordt gegeven om te schrijven (ochtendbladzijden) de tijd is tussen jou en God. Je wordt naar nieuwe bronnen van ondersteuning geleid wanneer je jezelf begint te ondersteunen.

‘Wees zeer voorzichtig om je nieuwe herwonnen artistieke bescherming te beschermen. Vaak wordt creativiteit geblokkeerd door ons in te laten met de plannen van anderen voor ons.’ We willen tijd vrijmaken voor creatief werk, maar we vinden dat we in plaats daarvan iets anders moeten doen. Als geblokkeerde creatieven richten we ons niet

op onze verantwoordelijkheden tegenover onszelf, maar op onze verantwoordelijkheden tegenover anderen. We hebben de neiging te denken dat een dergelijk gedrag ons tot goede mensen maakt. Dat doet het niet. Het maakt ons gefrustreerde mensen”.

Ik heb een manier gevonden om met mensen om te gaan die denken dat ze ‘welwillender’ zijn dan ik, en die daarom mijn tijd opeisten voor hun inspanningen. Op een ochtend, verscheurd tussen schrijven en ‘welwillendheid’, kwam er een vreemd rijmpje bij me op. Het was het oude ‘De slager, de bakker, de kandelaarmaker” rijm. Het heeft sindsdien vele malen voor mij gewerkt om dit dilemma aan mijzelf uit te leggen: de slager is welwillend door zijn werk te doen en de gemeenschap van vlees te voorzien. De bakker is welwillend door zijn werk te doen en brood te bakken voor de gemeenschap. De kandelaarmaker is welwillend door zijn werk te doen en licht te geven aan de gemeenschap. En ik was welwillend door de flow te schrijven. Natuurlijk moest ik schrijven passen in de rest van mijn drukke leven, en dat was jarenlang een probleem.

Wees geduldig maar volhardend. Het kan een paar weken of maanden duren voordat er flow optreedt, maar houd dit vol. Als het gebeurt, dan *weet* je “Het was het wachten waard.”

DE MANIER VAN DE KUNSTENAAR

Het belang van schrijven als een manier om de flow terug te laten keren naar je leven, kan gewoon niet worden overschat. Schrijven verwijdert blokkades zodat stroom mogelijk is. Ik heb de woorden van Natalie Goldberg boven mijn computer hangen:

“Pak nog een ander schrijfblok, pak een andere pen en schrijf, schrijf, schrijf.
In het midden van de wereld zet een positieve stap.
In het midden van chaos, kom tot een beslissende daad.
Schrijf gewoon. Zeg ja, blijf in leven, wees wakker.
Schrijf. Schrijf. Schrijf.”

Door elke dag te schrijven maakte ik kennis met deze Grote Intelligentie die op zoek was naar een manier om zichzelf te uiten. Ik schreef mijn weerstand op die ik waarnam. Mijn weerstand was idealistisch. De manier waarop mijn weerstand tegen de realiteit vocht, was als: "Maar ik probeer harder, zo te zien dan wie dan ook op aarde, te spreken, dus ik moet succesvol en vloeiend zijn."

Ik zat daar gewoon te luisteren naar alle verhandelingen van mijn resistente geest die geloofde dat het wist wat het moest zeggen en hoe het te zeggen (als ik maar beter mijn best zou doen). Ten slotte werd ik me ervan bewust: “Ik geef me over aan de realiteit of niet. Spraak gebeurt op natuurlijke wijze en zonder dwang van mijn theoretische geest, dus ik geef me over aan de realiteit of niet.”

Wat mijn tirannieke geest zei was: "Het is niet eerlijk. Ik werk hard aan het spreken. Ik ga naar elke spraakkliniek waar mijn oog op viel, ik houd me aan alle regels en toch stotter ik erger dan ooit." En mijn realistische zelf zei geen woord. Het wachtte gewoon tot mijn bewuste geest zich overgaf aan de onveranderlijke feiten van de werkelijkheid.

Je moet je overgeven aan (vertrouwen hebben in) de wetten van de werkelijkheid. Terwijl we leren hoe spraak op natuurlijke wijze gebeurt (en niet gebeurt door bewust woorden te produceren), weten we dat we die waarheid kunnen vertrouwen. Mensen zeggen vaak dat we vertrouwen moeten hebben, maar ze vertellen ons niet waar we op moeten vertrouwen. Dus misschien kan ik je helpen, je wat tijd besparen.

Je kunt bijvoorbeeld vertrouwen hebben als je een tuin aanlegt. De waarheid is dat als je een tuin aanlegt, je erin gelooft. Waar hebben we vertrouwen in? We hebben er vertrouwen in dat de natuur op een bepaalde manier werkt. Dat als je een zaadje in de grond plant, de natuur het overneemt. Als je sla plant, groeit de sla. Geen bieten of radijsjes of tomaten ... maar sla.

Ik kan je zeggen op het water te gaan drijven, bovenop het water te gaan liggen en erop te vertrouwen dat het water je zal dragen, maar als water je niet echt draagt, dan zal je vertrouwen niet blijven bestaan. Ik moest me overgeven aan de natuur.

Dwayne Dyer definieert overgave:

"Door me over te geven bedoel ik gewoon vertrouwen in de krachten en principes die altijd aan het werk zijn in dit perfecte universum, ... zonder vragen te stellen, te vechten, te eisen of zelfs te vragen om het volledig allemaal te begrijpen... net zoals je je overgeeft aan de grotere principes die het universum en alle levende wezens beheersen die erin vervat zijn."

Zoveel van de stotter remedie hing af van het kunnen vertrouwen op de natuur en het zien van de natuur als het geven van gepast 'materiaal' om met mijn wereld te communiceren.

Peter Elbow schreef in 'Writing with Power':

"Mensen missen vaak 'het zich durven uiten' omdat ze zo vaak stoppen tijdens het schrijven van een zin en zich zorgen maken en van gedachten veranderen over welke woorden ze moeten gebruiken. Ze hebben niets van de natuurlijke adem in hun schrijven die ze hebben in het spreken ... we hebben zo weinig oefening in schrijven, maar zoveel meer tijd om te stoppen en te aarzelen als we elke zin schrijven."

Hoe meer ik schreef zonder mezelf toe te staan om terug te gaan om woorden, spelling en inhoud te bewerken, hoe meer deze vrijheid in mijn spraak werd overgebracht.

Stotteren is een handicap die je wereldbeeld aanzienlijk uitdaagt. Veel mensen, eigenlijk de meeste mensen, hebben weinig of geen uitdagingen voor hun wereldbeeld, dus wij die stotteren hebben enorm veel geluk omdat de diepte en realiteit van ons wereldbeeld bepalend is voor ons leven.

HOOFDSTUK 17

ZESDE VAN DE ZEVEN

STOP HET GECHATTER; OEFEN HET NIET-DENKEN; LEER OM VOORUIT TE GAAN

EN EEN TECHNIEK DIE WERKT!

IK ZET MIJN SPRAAK OP CRUISE CONTROL

Het was mijn taak om mijn geloofssysteem te ontwikkelen om met mij te werken in plaats van tegen mij. Ik was pas compleet toen mijn geest samenwerkte met Big Me. Toen ik de controle over mijn spraak kwijt raakte, verkreeg ik flow en spontaniteit ... dat was geweldig.

De natuur wil dat spraak natuurlijk en spontaan gaat. Je hoeft niet elk aspect van spraak te leren of alle componenten van spraak te oefenen. Michael Murphy schreef:

“Het meest mooie wat in ontogenie wordt gezien is spontaniteit, een natuurlijke uitdrukking van de verbluffende zelforganisatie die in zeer complexe regulerende netwerken aanwezig is. We lijken het helemaal verkeerd te hebben gedaan. *Orde, groot en generatief, komt op natuurlijke wijze aan.*” (God en het evoluerende universum)

Er is niets zo productief voor mij als doelloos door het platteland rijden. Ideeën vloeien gemakkelijk en al snel bekijk ik dingen op een meer realistische, meer verlichte manier. Maar op een dag kreeg ik een bon voor te hard rijden. Dit was niet de eerste bon. Ik was al een aantal keer eerder voor hetzelfde aangevinkt, dus deze bon bracht een enorm bedrag met zich mee. Daarna was doelloos rijden niet meer leuk. Alle spontaniteit was verdwenen ...

Hierna bleef ik naar de snelheidsmeter kijken, er bij nadenkend aan hoe ik reed, of ik nu volledig stopte bij een stopbord, of ik de juiste signalen aangaf bij het wisselen van rijstrook of bocht, enz., En deze bewuste focus op hoe ik reed, verpestte mijn

ideeënstroom, mijn spontaniteit, mijn plezier. Ik kreeg geen nieuw idee meer, ook al reed ik lang achtereen.

Ik weet wat je gaat zeggen. Je gaat zeggen: "Waarom heb je je cruise control niet gebruikt?" Dat is een goede vraag, maar elke vrije geest in het land zal daar het antwoord op weten: ik moest er gewoon niet aan denken om de cruise control in te stellen. Maar deze keer was cruise control het minst slechte van twee kwaden, dus besloot ik de cruise control te gebruiken.

En je weet hoe magisch cruise control is: het stelde me in staat mijn snelheid op de automatische piloot te zetten, zodat ik er niet meer aan hoefde te denken. Mijn oude ideeënstroom kwam vrijwel onmiddellijk terug.

Op een dag zag ik het verband tussen die ervaring en stotteren. Net zoals ideeën stromen wanneer mijn bewuste geest vrij van gedachten is, droogden mijn ideeën op toen ik me concentreerde op hoe snel ik te allen tijde reed. Op dezelfde manier stroomt spraak voor mij wanneer mijn bewustzijn de stroom niet verstoort door te focussen op de mechanische aspecten van spraak (vertegenwoordigd door cruise control).

DE VERSCHUIVING

Toen ik mijn spraak op "Cruise Control" zette, werd mijn spraak overgenomen door mijn automatische natuurlijke sublimale geest/lichaam. Spraak op cruise control betekent dat mijn bewuste geest wordt ontheven van elke inspanning met betrekking tot spraak, net zoals cruise control de bestuurder ontlast van het moeten concentreren op zijn snelheid.

Natuurlijke spraak is nooit van tevoren gepland. Het is niet "uitgedacht" of "overdacht". Het wordt niet veroorzaakt door bewust denken. Spraak is een stromende rivier dat vanzelf gaat als we spraak op "Cruise Control zetten." Omdat vloeiendheid vanzelf gebeurde, had ik een gevoel van *"Ik had geen idee dat ik dit kon. Waar komt deze vloeiende spraak vandaan?"* Mijn spraak begon te vloeien volgens zijn eigen aard en niet vanwege mijn verwachtingen, inspanningen en eisen.

Het zetten van spraak op "Cruise Control" kan worden vergeleken met de opluchting van het niet langer focussen op de fysieke / mechanische aspecten van wat te zeggen en hoe het te zeggen. Spraak op cruise control betekent dat mijn bewuste geest wordt ontheven van elke inspanning met betrekking tot spraak, net zoals cruise control de bestuurder ontlast van het moeten concentreren op zijn snelheid.

NIET-DENKEN

Niet-denken betekent spreken vanuit de natuurlijke (niet-zelfbewuste) grote geest, spreken vanuit het onbekende en ongepland. Denk niet en spreek dan. Denk nooit na over wat je gaat zeggen voordat je het zegt.

Het schijnt me toe dat op een keer mijn censurerende brein (Little Me) rond begon te snuffelen om iets te vinden om op te kunnen focussen, om op te lossen, om een make-over te maken ... en het begon te praten. Toen ik stopte met luisteren naar de censor, ervoer ik de verschuiving van bewustzijn naar natuurlijk, van bekend naar onbekend, van gedachte naar innerlijke spontaniteit. Een feit dat je moet weten om cruise control in te zetten.

Wanneer de bewuste geest eindelijk aan het eind van zijn touw is en verstoken van weten wat te doen, heeft het de neiging uit een taak te stappen en het in plaats daarvan naar de rechterhersenhelft te hevelen ... buiten het rijk van bewuste controle. Dit is het natuurlijke zelf dat weet wat te zeggen en hoe het te zeggen zonder de hulp van bewuste gedachten en inspanning. Je moet dit echt begrijpen: Waarom zou je ooit, ooit, ooit op zoek gaan naar een non-mentaal antwoord op stotteren als je erop kon vertrouwen dat je intellect je zou brengen waar je heen moet? Waarom zou je geloof nodig hebben om bergen te verzetten als je daartoe was uitgerust?

Voor sommigen van ons staat er te veel op het spel om toe te geven dat proberen en werken aan de mechanica van spraak gewoon niet werkt, dus we blijven vasthouden aan bewuste inspanningen omdat we geen andere antwoorden hebben. Sommigen van ons geven gewoon de bewuste geest op. Opgeven was de manier waarop ik tot perceptie van de waarheid kwam: "*elke verandering bereikt door mijn bewuste geest is niet permanent*" en "*proberen is onzin.*"

Dus luister goed: je kiest of besluit niet je spraak op cruise control te zetten, je leunt simpelweg achterover en observeert rustig de realiteit (wat er aan gaande is). Observeer dat je bewuste geest niet in staat is om alle spieren, adem, geluid, enz. samen te laten werken. Wanneer je dit duidelijk ziet zal je bewuste geest uitvallen en je natuurlijke vloeiende spraak zal dat overnemen wat de bewuste geest opgeeft.

STOP JE CHATTERGEEST!

Het meest gevaarlijke soort gedachte is gefocuste gedachte ... gedachte gefocust op iets waar je helemaal niet aan hoeft te denken ... ademen, spreken, groeiende nagels. Telkens wanneer het denken op iets is gericht, of het nu op geluk is of op succes of op het spelen op de viool, heb ik vastgesteld dat precies datgene waar ik me op focus precies datgene is wat me ontwijkt. Gedachte gefocust op spraak is dat waar we mee te maken hebben. De reden waarom we ons richten op bewust proberen te praten, is omdat we echt geloven dat inspanning ons zal helpen beter te praten. Alleen observatie zal dat bolwerk afbreken.

Ik vond mijn antwoord hoe om te gaan met gefocust denken toen ik mijn kinderen opvoedde. Mijn oudste kind was constant gefocust op één stopcontact in de woonkamer. Op het moment dat ik hem op de grond zette om te kruipen, kroop hij daar gelijk naar toe.

Ik realiseerde me op dit moment dat hij niet oud genoeg was om zijn eigen focuspunt te veranderen, dus deed ik het voor hem. Ik zei geen woord. Ik pakte hem alleen op, droeg hem naar een favoriet speeltje in een poging zijn gedachten te herfocussen. Dat werkte een tijdje totdat het speelgoed verveelde en hij weer op weg was, over het tapijt om zijn meest favoriete ding in de wereld opnieuw op te zoeken: het stopcontact.

WAARSCHUWING! DEZE DEUR NIET OPENEN

Als je spreekt, denk er geen moment over na. Nadenken over wat je gaat zeggen of hoe je gaat zeggen is een deur. Het is alsof iemand me vraagt of ik een plakje cake wil, en ik "nee" zeg voordat ik erover nadenk. Als ik denk, zelfs voor een moment, dan heb ik een deur geopend voor de mogelijkheid om de cake te eten. Hetzelfde geldt voor het spreken. Als ik denk aan wat ik ga zeggen en hoe ik het moet zeggen, heb ik een deur geopend voor een mogelijke blokkade terwijl ik die deur niet hoefde te openen.

HOE HET GECHATTER STOPPEN

Zoals ik in hoofdstuk 1 heb gezegd, moet je leren je chatterende geest te herkennen, te onderscheiden van je spontane geest. De chatterende geest omvat denken aan dingen die mensen je hebben aangedaan en die je hen niet hebt vergeven. Of nadenken over manieren om jezelf te verbeteren of pijnlijke situaties onthouden. Iedere zou, zou willen, zou kunnen, zou moeten of zou moeten zijn, valt in de categorie "chattermind". Hoe stop ik het geratel van mijn geest en de onophoudelijke suggesties? Ik observeer gewoon wat het doet. Ik zie wat er gaande is. En dan negeer ik de suggesties volledig, want zelfs wanneer de suggesties nuttig of als het goede suggesties lijken te zijn, vond ik suggesties als 'diep inademen' even schadelijk als ander geklets omdat daardoor mijn geest zich focuste op het verbeteren van mijn spraak.

Enkele ideeën die me helpen spraak in cruise control te plaatsen:

* Telkens als ik nadenk over wat ik moet zeggen of hoe ik het moet zeggen, schakel ik de cruisecontrol uit en neem ik mijn spraak weer in eigen handen. In het begin moest ik me dit vele malen per dag realiseren, dat elke keer dat ik in de verleiding kwam om bewust mijn best te doen om te spreken, ik letterlijk mijn spraak ontkoppelde van automatische cruisecontrol.

* Wees de getuige van alle inspanning, wilskracht en beproeving die je voortbrengt. Telkens wanneer je begint te plannen hoe je een woord moet zeggen, observeer je wat je aan het doen bent en poef, je plan zal verdampen omdat het observeren van al je overtuigingen dingen doet veranderen. Spraak gaat automatisch, dus zet het op automatische piloot en weiger te denken, plannen, werken of proberen de spraak te verbeteren.

* Kijk uit naar de wat je moet kunnen, zou moeten kunnen, wat je moet en zou moeten wat in staat is de spraakstroom te vernietigen.

* Wanneer ik merkte dat ik een woord aan het plannen was voordat ik het zei, observeerde ik wat ik deed en stopte ik dat proces.

* Toen ik mezelf zag nadenken over diep ademen of praten op het ritme gelijk aan die van een metronoom, of aan een aantal andere suggesties van mijn bewuste geest, nam ik mijn gedachte waar en stopte dat proces. Dit alles "observeren en loslaten" was nieuw en vreemd voor mij ... en hield me voortdurend scherp.

* Mijn spraak op cruisecontrol zetten betekent "Werk nooit rechtstreeks of bewust aan spraak, hoe verleidelijk ook."

* Schrijf je verkeerde overtuigingen op en bevroeg ze vrijmoedig, waardoor je je weerstand wegneemt (dus het kan stromen).

* Krijg grip op weerstand en herken het in al zijn vormen: proberen, moeite doen, zou moeten, willen, kunnen, de les lezen, wilskracht, positief denken, denken in zijn algemeenheid als de weg naar vrijheid, en buitensporig vermogen om te bekritisieren, het proberen op te lossen, over te nemen wat het niet kan uitvoeren, enz.

* Spreken is niet "denken over spreken." De geest wil "denken over spreken" vervangen voor daadwerkelijk spreken. Hoe komen we op het idee dat denken over spreken iets te maken heeft met spreken? Je moet dus "denken over spreken" loskoppelen van "spreken" in je geest. Verbreek de verbinding.

* Je moet je kunnen voorstellen dat spraak gebeurt in een deel van je hersenen dat volledig ontoegankelijk is en buiten de controle van je bewuste geest staat.

De "pathologische criticus" is een term bedacht door psycholoog Eugene Sagan om Little Me (mijn innerlijke criticus) te beschrijven. Iedereen heeft een innerlijke criticus, maar bij mensen die stotteren lijkt deze criticus spontane spraak aan te vallen. Herinner jezelf dat "Het geschenk van de natuur aan mij is 'Ik ga spraak automatiseren, zodat je je daar geen zorgen over hoeft te maken en je die energie kunt bewaren voor andere inspanningen'."

SCHULDIG VOELEN

Wanneer je eigen Censor je de schuld geeft van het stotteren en je vraagt "waarom is het mijn schuld?" en het reageert met: "Als je beter je best deed, zou je niet stotteren" realiseer je dan dat je geketend bent aan een behoorlijk negatieve kritische geest. Een lerares (die haar eigen kritische geest exposeerde) zei: "Iedereen kiest wat hem overkomt, niet bewust, maar hij kiest het toch" en opeens voel ik me schuldig alsof ik had *gekozen* om te stotteren.

De stem van de kritische geest is zo verweven in het denken dat het onmogelijk is om kritiek en verkeerde overtuigingen te scheiden van gedachten. In feite zijn “Ik denk” en “Ik geloof” en “Ik stel me voor” identieke termen. De manier waarop we van blokkades afkomen is om onze eigen blokkades te observeren door vrij te schrijven, en terwijl we dat doen, hoeven we niet bewust te werken om te proberen overtuigingen te veranderen. Zodra we onze overtuigingen in zwart-wit zien opgeschreven (en we zien hoe fout en stom ze zijn) verdampen die overtuigingen in het niets.

Niemand behalve mijn bewuste geest was in staat om het werk te doen dat ik hem had opgedragen: die taak was om de woorden ijverig op papier te zetten, zelfs als daar geen verlangen naar was. Door mijn geest een duidelijk omschreven taak te geven en erop te staan dat zij het uitvoert, veranderde de aard van mijn bewuste geest van een nieuwsgierige tweedrachtzaaier in een *coöperatieve medewerker die me enorm hielp*.

Terwijl we blindelings volgen wat anderen ons vertellen, worden we steeds angstiger voor onze natuurlijke en spontane aard die ons alle dingen geeft om van te genieten ... overvloedig en zonder inspanning. We proberen dit natuurlijke geschenk te beheersen door autoritaire regelstructuren te creëren die 'correcte spraak' op een zeer zwaarwegende manier definiëren.

Als ik met stotteraars praat, zie ik dat ze geïntimideerd en gecontroleerd worden door deze kleine 5% geest de getrainde theoretische geest en hun grote worsteling met spraak is eigenlijk een worsteling met hun eigen veeleisende bewuste geest.

Hoe meer ik het vermogen van mijn natuurlijke zelf wantrouwde, hoe meer ik stotterde. Het was alsof mijn stotteren zei: "onderdruk de natuurlijke spraak en ik zal je straffen door in jouw spraak op wrede en verwrongen manieren uit te breken."

Je geest was bedoeld als een vrij kanaal zodat spraak ongehinderd kan stromen. Wanneer je kanaal vol weerstand zit, of die weerstand nu de vorm heeft van verkeerde overtuigingen of eisen of kritiek of oordeel ... het betekent dat we te maken hebben met het uitbaggeren van het kanaal.

ALLES IS NIEUW

Wanneer je spraak op cruise control staat, is alles nieuw. Je gaat nu vergezeld van vertrouwen ... niet in staat om op je oude trucs te vertrouwen. Toen ik voor het eerst mijn spraak op cruise control zette en de strijd om bewust te spreken opgaf, voelde ik me hulpeloos. En afgaand op het ouderwetse geloof dat spraak het werk van de bewuste geest is, was ik hulpeloos.

In het begin heb je elke dag de strijd “Hoe ga ik dit woord uitbrengen?” En je wilt je toevlucht nemen tot je oude tactieken omdat ze zo comfortabel waren; stom en onwerkbaar, maar comfortabel. Je wilt de cruise control uitschakelen en terug naar je

eigen manier. Je oude overtuigingen waren zo *verkeerd* en toch was ik zo aan *gewend aan ze*. Overtuigingen zoals 'blijf het woord eruit duwen' of 'haal diep adem' proberen opnieuw de overhand te krijgen en dan komt het bij je op: 'Nee, dit is stom. Dit werkt niet. Ik kan niet meer afhankelijk zijn van die stomme trucs. Ze hebben toch nooit gewerkt'.

GEEF JEZELF EEN GESCHENK

Geef jezelf een geschenk dat je leven zal veranderen. Stop met reageren. Stotteren is een reactie. Het hielp me om reactie uit mijn spraak en uit mijn leven in het algemeen te wringen. Respons is geen reactie. De respons is van Big Me ... het is de natuurlijke niet-reactieve oorspronkelijke actie die je niet kunt voorspellen. ("Als je broer je sweatshirt steelt, reageer dan niet. Als hij je op de ene wang slaat, bied dan de andere ook aan.") Niemand zegt "Je kunt beter stoppen met reageren anders ga je naar de hel" dat is absoluut gek. Er was een goede gezonde reden voor deze "bied je andere wang aan" filosofie: zolang je een reactief leven leidt, zal je spontane stroom niet op gang komen. Dat is absoluut een feit.

Er was een tijd dat ik niet verder kon gaan met schrijven. Mijn remedie kwam absoluut tot stilstand. Het probleem was dat ik elke beschikbare minuut besteedde aan het nadenken over alle pijn en steken die een bepaald familielid me had aangedaan. Ik verzamelde al de grieven, alles wat ik kon bezweren, maakte een vuur in de open haard aan en iedere tak en blok hout vertegenwoordigde een grief die ik nooit had losgelaten.

Bij het loslaten van de grieven hoefde de persoon die ik het kwalijk nam niet te worden betrokken. Het ging helemaal niet om haar. Het enige dat ertoe deed was dat ik het kanaal vrijmaakte zodat het weer kon stromen.

Probeer gewoon zelf te observeren en kijk wat er gebeurt als je weigert te reageren op wat mensen je aandoen of tegen je zeggen. Het is geweldig.

SPREEK EN DAN WETEN

Omdat ik heb geleerd spontaan te spreken, verneem ik wat ik wil zeggen nadat ik het heb gezegd. Klinkt dat vreemd voor je? Merk dit zelf op, alsjeblieft: begin te spreken of te schrijven en merk op dat je tijdens de expressie je bewust wordt van wat dit rijk van "Onwetendheid" je wil laten weten. Als ik schrijf, bepaal ik niet eerst wat ik moet zeggen voordat ik het zeg. Ik zeg het spontaan en daarna "Wow, dat klopt! Echt waar! Ik had het al eerder moeten zien!"

Maar ons wordt geleerd dat we moeten weten wat we zeggen en hoe we het moeten zeggen *voordat we spreken*. De herhaling van "Ik moet weten voordat ik spreek" die ons door autoriteiten wordt geleerd, bouwt een bepaalde reactie op spraak op in ons zenuwstelsel.

Dit weten-voor-spreken is een misverstand over hoe dingen werken. Als je kunstenaar wilt worden, moet je naar school gaan en leren tekenen voordat je

tekent? Of teken je en terwijl je tekent, creëer je? En toch leert ons onderwijs-systeem:

Eerst leren, plannen, weten,
dan uitdrukken.

Dit werkte niet voor mij. De manier waarop het voor mij werkte was: *"Ik spreek spontaan en dan leer ik wat ik wil zeggen nadat ik het heb gezegd."*

EEN TECHNIEK DIE VOOR MIJ WERKTE

Ik merkte dat hoe sterker mijn denken en inbeelding was, hoe meer ik stotterde. Ook hoe bozer ik werd op dit besturingssysteem dat mijn spraak overnam (ik kwam op een plek waar *ik de voorkeur gaf aan stotteren boven alle technieken die ik gebruikte die me ofwel robotachtig ofwel krankzinnig deden klinken*) hoe meer ik stotterde. Een therapeut nam ons mee naar een kleine kruidenierswinkel en vroeg ons een boodschappenlijst zingend voor te lezen aan de verkoper. Ik ging die dag naar huis en omarmde mijn stotteren, ik verkoos het stotteren boven de kunstmatige manieren van praten waarmee ik in aanraking was gekomen.

Maar er is een techniek die voor mij werkte in de tussentijd (de tijd dat ik elke dag begon met vrij schrijven ... en drie maanden later toen ik niet meer aan stotteren dacht). Dit was ook de tijd tussen toen ik vreselijk stotterde en toen ik niet meer dacht aan het spreken.

Ik kreeg dit idee door het bestuderen van de ontwikkeling van jonge kinderen ... hoe kinderen taal leren.

Stel je voor dat een kind leert praten. Hij leert een woord door de *realiteit* van het woord automatisch aan het *woord* te koppelen. De wezenlijkheid van de maan (de maan zelf) wordt bijvoorbeeld in de geest van het kind gekoppeld aan het woord "maan". Zijn geest houdt het beeld van de maan vast terwijl hij het woord "maan" zegt. Hij past de realiteit bij het woord en doet dit zonder na te denken of enige inspanning. Dit is de natuurlijke weg hoe hij leert.

Hij koppelt het gezicht van zijn vriend aan het woord John. Hij kijkt naar de blauwe lucht en zegt het woord blauw. De match-up is de verbinding tussen de *realiteit* (blauwe lucht) en het *woord* "blauw".

Kinderen leren op een natuurlijke manier. Wat er eigenlijk gebeurt als we spreken (op subliem niveau) is dat het onbewuste de non-verbale realiteit waarneemt. Bijvoorbeeld, Ik zie alles samen ... het rode gezicht, de neergeslagen oogleden, het onvermogen om naar iemand te kijken wanneer hij spreekt ... en het onderbewustzijn verandert deze "perceptie" in symbolen (woorden, beelden, gedrag) en het doet het op natuurlijke en automatische wijze zonder na te denken. Dus het kind neemt ook (subliminaal en automatisch) de maan waar en het onderbewustzijn brengt er een symbool op aan het woord "maan". Dit gebeurt zo snel op het onbewuste/onderbewuste niveau dat we ons niet realiseren wat er gebeurt.

HANGEN AAN WOORDEN

Naarmate we ouder worden en een andere taal willen leren, richten we ons niet op de realiteit achter het woord. Wat we doen, is het woord “maan” in het Engels vergelijken met het woord “maan” in het Duits. Dus de hele tijd tijdens het spreken, concentreren we ons op woorden, niet op de realiteit achter het woord.

Ik geloof dat dit komt omdat ik ben vergeten dat woorden ondergeschikt zijn aan de realiteit dat het woord alleen maar vertegenwoordigt. Een brandend huis is een realiteit ... het woord “vuur” vertegenwoordigt alleen die realiteit. Het woord “vuur” is geen realiteit, alleen een symbool of vertegenwoordiger van die realiteit.

Wat me hielp was dat als ik vastzat op een woord, ik weigerde het woord te herhalen dat in mijn gedachten zat. Als ik het woord “steen” moest zeggen, stelde ik me een steen voor, daarop gefocust, en het woord “steen” kwam automatisch naar buiten.

Als ik de naam van iemand anders moest zeggen, stelde ik me die persoon voor en concentreerde me volledig op het beeld van die persoon en het woord kwam automatisch naar buiten. Wanneer ik weer begon te denken “deze man heet Joe Schmoe en ik moet zijn naam zeggen, concentreerde mijn geest zich op de naam Joe Schmoe (in plaats van het beeld of de realiteit van Joe) en stotterde ik op de naam.

Als ik toch vooruit dacht aan wat ik zou gaan zeggen, dacht ik aan de persoon of het beeld van het concrete object, zonder woorden. Terwijl ik dat deed, was het natuurlijk dat ik een naam of woord eraan vastplakte zonder ooit aan de naam of het woord te denken ... alleen wat de naam of het woord vertegenwoordigde.

Als ik telefoneerde, besepte ik dat ik meer stotterde dan wanneer ik oog in oog met de persoon stond. Ik denk dat dit een andere manifestatie is van het feit dat ik beter spreek als mijn geest geen woorden heeft en zich op het gezicht of beeld voor mij concentreert.

Dus toen ik in deze tijd blokkeerde, oefende ik me te concentreren op het beeld dat het woord slechts vertegenwoordigde ... niet op het woord zelf. Dus denk niet aan het woord. Denk aan het beeld die je uitdrukt of een naam geeft. Woorden zijn slechts symbolen van iets anders ... de realiteit die je benoemt.

Praat vanuit beelden, niet vanuit woorden. Woorden labelen simpelweg de realiteit. Woorden zijn als het aanbrengen van een label (uit een labelapparaat) aan de realiteit. Het is de realiteit die veel belangrijker is dan het woord. Nu is het moeilijk voor mij om woorden gescheiden te zien van de realiteit die woorden vertegenwoordigen.

HOOFDSTUK 18

ZEVENDE VAN DE ZEVEN

STOP MET CHATTEREN; LEES ALS EEN GEK, GA OP HET INTERNET, BEVESTIG JE OBSERVATIES

Voorheen toen ik tevergeefs probeerde mijn stotteren te veranderen, was ik geschokt toen ik ontdekte dat slechts een relatief kleine groep stotteraars zich bij zelfhulpgroepen aansluiten of therapie zoeken. Ik verwonderde mij over al die mensen die niet probeerden zichzelf te genezen. Wie waren zij? Waar waren ze? Misschien woonden ze ergens op een eiland, in Ayn Randish stijl. Ik noemde dat eiland 'Stotter eiland' en ik fantaseerde over hoe fijn het zou zijn als er een enorme bijeenkomst zou zijn om met al die stotteraars te praten en hoe ik me er thuis zou voelen. Ik zou nooit meer aan stotteren hoeven denken.

Maar er gebeurde iets beters dan wonen op Stotter eiland. Ik leef in de echte wereld en denk nooit aan stotteren.

Nu, klaar met stotteren en bezig met andere dingen, heb ik nu een theorie om het stotteren te verklaren?

Ja.

Pas nadat het stotteren is verdwenen, kan men onderzoeken en een verklaring geven voor wat er was gebeurd. Vooraf proberen te weten is hetzelfde als al het 'proberen', of zoals Ray Bradbury schreef: (*Zen in the Art of Writing*) "Proberen vooraf te weten is bevriezen en doden. Zelfbewustzijn is de vijand van alle kunst, het handelen, schrijven, schilderen of het leven, wat de grootste kunst van allemaal is".

Ik tolereer niet langer de preken van mijn zich inspannende censurerende geest. Mijn spreken leert mij. Ik hoef niet langer eerst te weten, en dan spreken. Mijn geheime geest vertelt *mij* wat ik heb waargenomen over stotteren (en over het leven) ... *zelfs als ik dacht* dat ik niet keek, zelfs toen ik dacht "dit te laten rusten".

Zoals Bradbury ons verzekert: "We laten nooit wat dan ook rusten. We zijn kopjes die constant en geluidloos worden gevuld. De truc is om te weten hoe we onszelf kunnen laten kantelen om de mooie dingen eruit te schenken". Dat is het geheim van natuurlijke spontane spraak.

DE PIJN VAN LATEN LOSLATEN

Ik moest het denken over het volgende woord loslaten.

Ik moest de planning loslaten van wat ik ging zeggen.

Ik moest het moeten, zou moeten, zou moet kunnen en andere oordelen loslaten.

Ik moest het "proberen" loslaten.

Toen ik gedachten en overtuigingen losliet die zo centraal stonden in mijn geest, voelde ik een gevoel van verlies. Ik voelde me als een verslaafde die niet langer geobsedeerd mocht zijn door drugs, of een alcoholist die nooit meer geobsedeerd mocht zijn door alcohol. Of een eetverslaafde die niet meer aan eten kan denken of een videogame-freak die niet in staat is om aan videogames te denken, wanneer dan ook. Deze strikte naleving van 'geen gedachte' was erg pijnlijk voor mij.

Toen ik met een vriendin over dit dilemma sprak, zei ze: "Oh! Ik weet nu wat je bedoelt! Vorig jaar besloot ik om te stoppen met denken aan mijn schoonmoeder, na te denken over hoe ik haar haatte, herinnerend aan alle pijn die ze me had aangedaan. Maar ik had geen idee waartoe ik had besloten. Wanneer een gedachte aan haar opkwam, zou ik het opmerken en me ervan afwenden ... Ik hield gewoon mijn ogen open voor de gedachten die ik vele jaren had gekoesterd. En weet je wat? Ik had het gevoel dat ik een enorm gat in mijn hart had, een vacuüm dat niet door iets anders kon worden opgevuld. Uiteindelijk ging mijn obsessieve denken over mijn schoonmoeder helemaal weg en toen ging het grote gat weg. Het heeft een paar weken geduurd."

Het niet meer kunnen nadenken over wat te doen aan stotteren of plannen wat ik ging zeggen, liet ook een groot gat in mijn geest achter dat ik met iets moest opvullen. Ik vulde het met schrijven.

Ik vond het zo interessant om te lezen wat anderen over hun stotter-ervaringen schrijven. De volgende paragraaf is geschreven door Anna Margolina.

"De prijs van proberen je aan te passen aan anderen is een verlies van persoonlijkheid. En dan moet je alle lagen afpellen om erachter te komen wie je echt bent. Maar wat als mijn ouders gelijk hadden om alles in het werk te stellen om te beteugelen, te onderdrukken, om deze onbewerkte persoonlijkheid van mij te modelleren. Ze vertelden zo vaak "je moet zo en zo zijn om erbij te horen, om geaccepteerd te worden. Want als je aan je instinct wordt overgelaten, zul je zo verschrikkelijk zijn, niemand zal je ooit leuk vinden. Dus verstop je en kom terug met een glimlach. Zeg niet wat je wilt zonder na te denken - je kunt iemand beledigen. Doe niet wat je geneigd bent te doen, want dat zal je ondergang worden. Dus als ik

wil weten wie ik ben, wie ik was voordat de corrigerende maatregelen werden genomen, moet ik al die lagen van bescherming afpellen en klaar zijn voor gevoel.” (Wat Anna wilde zeggen was “klaar zijn voor pijn”. Maar “gevoel”, voegde ze eraan toe, omschreef meer wat er echt gebeurde).

BEVESTIGING VINDEN OP INTERNET

De manier waarop ik de waarheid vind, is door te kijken, mijn ogen open te houden, mijn begrip open te houden en constant te observeren. Wanneer ik een nieuwe waarheid zie, ben ik vaak wild van opwinding. Maar dan, vroeg of laat, heb ik bevestiging nodig. Eerst zie ik een nieuwe waarheid en vervolgens vind ik bevestiging. Wat de bevestiging doet, is de zwakke wiebelige waarheid die ik heb gezien, bevestigen. Het is een geweldig proces. Vandaag las ik een conversatie op Facebook en ik vond dit, geschreven door Sebastian Scala. Zie wat je denkt:

“Terug van mijn zomervakantie. Greg, ik houd de wetenschap absoluut NIET bij. Ik zal mijn bewustzijn en groei niet overgeven aan mensen in witte jassen. Als je het New England Journal of Medicine moet citeren om je internet argumenten te versterken, ga er dan voor maar laat de wetenschap je stem niet zijn. Geef het die kracht niet. Wat het NEJM niet begrijpt is het ‘ik, het individu’. Kun je me uitleggen hoe ik het Northern California Public Speaking-kampioenschap in 2002 kon winnen en toch de volgende dag geen pizza kon bestellen? Hoe kon ik de ene dag 6 minuten en 24 seconden zonder een scheurtje kon spreken en de volgende dag zo onvloeiend zijn. Er was niets dat me genetisch tegenhield aan de telefoon met de pizzabakker. Als dat zo was, zou het de dag ervoor ook zo zijn gebeurd. Het was alleen door observatie dat bewustzijn creëerde dat verandering veroorzaakte dat mijn spraak MONUMENTAAL is verbeterd. De manier om dit probleem op te lossen is van binnenuit, en niet andersom. We moeten ons gedrag observeren als we vloeiend en niet-vloeiend zijn en in kaart brengen wat we in beide situaties doen.

Niet vloeiend kan een geschenk zijn omdat het inzicht geeft in wat we wel of niet doen. Stotteren op genetica gooien is de bal uit handen laten nemen en slachtoffer worden. Daar ben ik niet klaar voor. Verlossing is een taak van binnenuit en deze situatie waar we allemaal mee te maken hebben is op te lossen. Kijk naar de mensen die hiervan hersteld zijn en er zijn er veel. Ze zijn niet hersteld door pillen in te nemen of hun rol in herstel over te geven. Ik sta open voor eerlijke en goede dialogen. Er wordt hier geen laster geuit, ik hoop dat dit altijd het geval is. Het draait allemaal om het uitwisselen van ideeën. Ik voel na 40 jaar dat ik ergens mee bezig ben. Ik verwed mijn huis eronder! :)”

WEES MOEDIG

Het vertellen van mijn ervaringen, zorgde voor enkele problemen. Ik merkte op dat er mensen zijn die zo toegewijd zijn aan hun idealisme dat ze elke observatie of bewering verachten die hun idealen en overtuigingen niet volledig ondersteunen.

Zelfs in de stotter-gemeenschap vond ik deze mentaliteit. Dat stelde me in het begin echt teleur, totdat ik mezelf opnieuw verplichtte om de waarheid te zoeken. Ik heb de volgende paragraaf gekopieerd en bij de hand gehouden ... van Marshall Mathers:

“Omdat je je soms moe voelt, je zwak voelt en als je je zwak voelt, heb je het gevoel dat je het gewoon wilt opgeven. Maar je moet in jezelf zoeken, je moet die innerlijke kracht vinden en dat gif gewoon uit je trekken en die motivatie krijgen om niet op te geven en geen opgever te zijn, hoe erg je ook plat op je bek valt en instort”.

Stotteren was niet alleen een spraakblokkade, het was een blokkade in mijn begrip. Het overwinnen van stotteren betekende dus groei in het begrijpen van wat er gaande was wanneer ik sprak.

Ik stopte opzettelijk met proberen mijn gedrag te veranderen (ooit had ik stotteren als louter gedrag gezien) toen ik me ervan bewust werd dat stotteren geworteld is in iets diepers: verkeerde overtuigingen die de realiteit verwoestten van spraak als een stromende rivier, spontaan en natuurlijk .

In wezen heb ik geleerd “Neem wat je wilt. Neem vloeiendheid als je wilt. Je mag het hebben. Je kunt alles hebben wat je wilt. *Maar hey, "Neem wat je wilt" is slechts het halve verhaal.* De andere helft van het verhaal is *“Neem wat je wilt, maar je moet ervoor betalen”.*

Ervoor betalen betekent dat ik niet mijn kijk op communicatie als een gratis en spontaan geschenk heb veranderd. Ik betaalde niet om te stoppen met stotteren door hard te werken, spraak te oefenen, te leren ademen, enz. Het werk dat ik deed was van een andere orde, allicht. Ik heb niet gewerkt om te stoppen met stotteren. Ik heb gewerkt om het kanaal (mijn geest) vrij te maken, zodat spraak gemakkelijk kon stromen zonder constant te starten en stoppen om mijn spraak te bekritisieren, te repareren of te anticiperen.

HET INTERNET VERANDERT DINGEN

De grootste emotionele steun, voor mijn vroege gevoelens van hopeloosheid (Dr. Wendell Johnson noemde dit gevoel “*copelesness*”) was om een paar anderen te vinden die hetzelfde meemaakte waar ik doorheen zwoegde. In die tijd was er nog geen internet, dus het was niet eenvoudig om anderen met hetzelfde probleem te vinden. En toen ik deze gelijkgestemde ‘anderen’ vond, vormden we een groep. In deze groep hebben we onze ideeën eruit gegooid, elkaar onze pijnlijke verhalen vertelt en troost gevonden in het besef dat we niet alleen waren in onze strijd. Ik woonde in München, Duitsland op dat moment en we noemden onze groep “Verbond voor de studie en genezing van stotteren”. Deze groep was een lichtpuntje in mijn leven.

Niemand was in staat om vreselijk diepgaande suggesties te geven over stotteren, hoewel we veel hebben geprepraat en veel hebben geschreven. We brachten

uren door met het onderzoeken van het onderwerp en met elkaar praten over onze eigen waarnemingen. Maar hoewel we misschien geen grote doorbraken hebben veroorzaakt, waren we in staat elkaar te kunnen troosten.

Dingen zijn nu zeker in jouw voordeel veranderd. Het is nu gemakkelijk om anderen met hetzelfde probleem te vinden en met hen te communiceren. Bloggen. Twitter. Voer in elke zoekmachine het woord “stotteren” in en volg waar het je naartoe brengt.

JE STOTTERT NIET ONLINE

Uit je zonder reserve naar andere mensen die stotteren over je specifieke problemen. En luister naar ze als ze tegen je praten. Wij die stotteren, moeten vaak worden gehoord. Je zult geschokt maar gerustgesteld zijn als je realiseert dat er ongeveer 50 tot 60 miljoen mensen op de wereld zijn die hetzelfde probleem hebben als jij.

Vier van de vijf mensen die stotteren zijn mannelijk. Ontdek zelf waarom dit zo is. Vraag anderen wat ze denken. Je zult een geweldige community vinden op internet. Als je geen internet hebt, moet je een manier vinden om het te krijgen. Naar een bibliotheek gaan is misschien een tijdje oké, maar je hebt je eigen computer nodig. Er zijn instanties die computers voor schoolgaande kinderen aanbieden tegen een sterk verlaagde prijs. Vraag je school naar deze instanties.

“Wordpress” biedt gratis blogs en gratis webpagina's. Start een blog. Begin te schrijven over waar je bent op deze stotter-reis. Je zult versteld staan van het antwoord dat je krijgt.

Yahoo heeft stotter-groepen waaraan je kunt deelnemen. “Facebook” heeft veel groepen PDS. Je zult ontdekken wat andere PDS helpt en belemmert. Mijn tijd is te kort om hier veel tijd aan te besteden, maar als je de tijd kunt vinden, zul je een enorm gevoel van verbondenheid en gemeenschap voelen.

Waarnaar te zoeken? Ik ontdekte dat enkelen in de stotter-gemeenschap mijn eigen waarnemingen bevestigden en dit was belangrijk. En alles wat je nodig hebt zijn een paar stemmen om die van jou te bevestigen. Misschien kun je er ook zijn voor anderen die op zoek zijn naar antwoorden ...

Het bleek dat John Harrison niet de enige was die out of the box kon denken. Anderen hadden ook hun nek uitgestoken; anderen waren de fuik in gevlogen. Zodra ik op Facebook kwam en een paar stotter-organisaties, zoals *National Stuttering Association*, en *British Stammering Assosation* likete, Stuttering Jack “friended” mij. Ik ontdekte dat deze man zijn hele leven onderzoek had gedaan naar stotteren. Zijn website (www.stutteringjack.com) was erg behulpzaam. De lijst met namen die ik aan het eind van de Bibliografie toevoeg, waren degenen die ik aanvankelijk via zijn website vond.

Om dit af te sluiten, heb ik een lijst gemaakt van websites en boeken die nuttig waren voor mij in de "Bibliografie". Misschien zijn ze ook nuttig voor jou.

BIBLIOGRAFIE

REDEFINING STUTTERING What the Struggle to Speak is All About. By John Harrison. Available from The Stuttering Home Page as a free PDF download.
<http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/redefining.html>
<http://www.zshare.net/download/9422494071ded0c5/>.

BLINK: The Power of Thinking Without Thinking, Malcolm Gladwell

I HAVE A VOICE – HOW TO STOP STUTTERING, Dr. Bob Bodenhamer, Carmarthen, Wales, Crown House Publishing Ltd., Norwalk, CT, Crown House Publishing Company LLC http://www.amazon.com/s/ref=nb_sb_noss?url=search-alias%3Dstripbooks&field-keywords=i+have+a+voice&x=0&y=0

A THEORY OF HUMAN MOTIVATION, Abraham Maslow A WAY OF BEING, Carl Rogers

THE AVATAR PATH, THE WAY WE CAME Harry Palmer

CHOKER: What the Secrets of the Brain Reveal About Getting it Right When you Have to, by Sian Beilock

UNDERSTANDING AND CONTROLLING STUTTERING, William D. Parry

BEYOND STAMMERING, THE MCGUIRE PROGRAMME FOR GETTING GOOD AT THE SPORT OF SPEAKING, Dave McGuire

LISTENING WITH THE THIRD EAR, by THEODORE REIK, Farrar, Straus and Company, New York, 1949

THE BOND OF POWER, Pearce, Joseph Chilton, E. P. Dutton, New York

GOD AND THE NEW PHYSICS, Davis, Paul, (1946) Simon and Schuster, New York

THE AWAKENING OF INTELLIGENCE, Krishnamurti, J., Harper & Row

UNCOMMON WISDOM – Conversations With Remarkable People, Capra, Fritjof, (1988) Simon and Schuster

DISCIPLINED DREAMING, A proven System to Drive Breakthrough Creativity, Josh Linkner.

HOW THE MIND WORKS, Steven Pinker.

THE LANGUAGE INSTINCT, Steven Pinker

AWAKEN THE GIANT WITHIN, Robbins Anthony, Fireside, Simon & Schuster, New York

WHAT REALLY MATTERS - Searching for Wisdom in America, Tony Schwartz, Bantam Books, 1995

THE STATE OF CONSCIOUSNESS, Edited by: John White, Anchor Books, 1972, Acta Neurologica Scandinavica, 43, 513-525, Hemispheric dominance and consciousness, B. Schwartz, (1967)

Psychophysiology, 16, 561-571, Schwartz, G. E., Ahern, G. L., and Brown, S. L. (1979) Later- ized facial muscle response to positive and negative emotional stimuli.

Psychophysiology, 17, 75-82, Schwartz, G. E., Brown, S. L., and Ahern, G. L., (1980) Facial muscle patterning and subjective experience during affective imagery: sex differences.

Science. 190, 286-288, Schwartz, G. E., Davidson, R. J., and Maer, F., (1980) Right hemisphere lateralization for emotion in the human brain: interactions with cognition.

Neuropsychologia, 15, 341-344, Schwartz M, (1977) Left-handedness and high-risk pregnancy.

INNER SKIING, TIMOTHY GALLAWAY AND BOB KRIEGEL Bantam Books, 1979,
THE COURAGE TO CREATE, Rollo May, Bantam Books, 1975, ISBN 0-553-02955-X
ZEN AND THE ART OF WRITING by Ray Bradbury.

ZEN AND THE ART OF MOTORCYCLE MAINTENANCE - An Inquiry into Values,
Robert M. Pirsig, Bantam Books, 1974, ISBN 0-553-27747-2

LETTERS TO A YOUNG POET, Rainer Maria Rilke, Random House, 1984
EVOLUTION'S END – Claiming the Potential of Our Intelligence, Joseph Chilton
Pearce, Harper Collins, 1992, ISBN 0-06-250693-5

HOW CAN I HELP? – Stories and Reflections on Service, Ram Dass and Paul
Gorman, Alfred A. Knopf, 1985, ISBN 0-394-72947-1

THE POWER OF NOW – A Guide to Spiritual Enlightenment, Eckhart Tolle,
A NEW EARTH by Eckhart Tolle by Dutton ISBN 0-525-94802-3

FREEDOM FROM THE KNOWN, Krishnamurti, Harper Collins, 1969,
The Biology of Stuttering... Discover Magazine, William Speed Reed, November
2002, Pages 24, 25

THE NEW REVELATIONS, Neale Donald Walsch, Atria Books (Simon and Schuster)
2002, ISBN 0-7434-5694-7

EMOTIONAL INTELLIGENCE, Why it can matter more than IQ, Daniel Goleman,
Bantam Books, 1995, ISBN 0-553-09503-X

THE INNER ENEMY, How to Fight Fair With Yourself, Dr. George R. Bach, and Lara
Torbet, Berkley Books, New York, ISBN 0-425-10058-8

A SEPARATE REALITY, Carlos Casteneda, New York, Washington Square Press,
1972 <http://brain.oxfordjournals.org> C Chiron, I Jambaque, R Nabbout, R Lounes, A
Syrota and O Dulac

Hospital F. Joliot, Department of Medical Research, Orsay, France.

DRAWING ON THE RIGHT SIDE OF THE BRAIN, Betty Edwards, Los Angeles,
Tarcher, 1989 READING IN THE BRAIN by Stanislas Dehaene

COSMIC CONSCIOUSNESS by Richard M. Bucke

SOUL WORK, by Anne A. Simpkinson & Charles K. Simpkinson

Hemispheric Specialization and Inter-hemispheric integration, M. J, Tramo, K.
Baynes, R. Fendrich, G. R. Mangun, E. A. Phelps, P. A. Reuter-Lorenz, and M. S.
Gazzaniga, in Epilepsy and the Corpus Callosum, Second Edition, Plenum Press,
1995

HOW THE MIND WORKS, STEVEN PINKER, W. W. Norton, 1997

THE MIND'S PAST MICHAEL S. GAZZANIGA, University of California Press, 1998

THE TWO SIDES OF PERCEPTION Richard B. Ivry, and Lynn C. Robertson, MIT Press, 1998

VOICE UNEARTHED, Doreen Lenz Holte

AWAY FROM THE CROWD: Essays on the Stuttering Experience, Ahlback, J. (2000)

QUANTUM PHYSICS, David Bohm

STUTTERING: An Integrated Approach to its Nature and Treatment, Baltimore, MD, Williams & Wilkins

BECOMING A WRITER, Doretha Brande

YOUR ERRONEOUS ZONES, Dr. Wayne W. Dyer LaPAROLE PRISONIERE Jein Metullus

BARBARA DAHM -DYNAMIC STUTTERING THERAPY MOST EFFECTIVE FOR PEOPLE WHO STUTTER

Web site: <http://bit.ly/ctisite> | Blog: <http://bit.ly/ctiblog>

CTI STUTTERING ONLINE THERAPY, THE DAHM METHOD

THE ICEBERG ANALOGY OF STUTTERING. Russ Hicks. (2003) Retrieved from: <http://www.mnsu.edu/comdis/isad6/papers/hicks6.html>

STUTTERING, A Life Bound Up in Words, Jezer, M. (1997) New York, NY, Basic Books, A Division of Harper Collins, Publishers, Inc.

PEOPLE IN QUANDARIES, Johnson W. (1946) New York, NY, Harper & Ros

STUTTERING AND WHAT YOU CAN DO ABOUT IT, Johnson, W. (1961) The Interstate Printers & Publishers, Inc., Danville, IL

STUTTERING THERAPY: Prevention and Intervention with Children, Publication Number 20, (2002) Stuttering Foundation of America, Memphis, TN

STUTTERING WORDS: Publication Number 0002, (2004) Stuttering Foundation of America
ADVICE TO THOSE WHO STUTTER: (2003) Stuttering Foundation of Ameica

STUTTERING JACK: <http://www.stutteringjack.com>

www.stutteringjack.com/prolonged-speech-stuttering-treatment-stutt... - Cached

www.stutteringjack.com/the-consequences-of-stuttering-and-the-fea... - Cached

KIMBERLY ELSBACH, U. OF CALIFORNIA, quotes from her research.

DEREK WOLCOTT....poem from TEN POEMS TO CHANGE YOUR LIFE (Roger Housden)

—Profound Reorganization in Brains of Adults Who Stutter: Auditory-Motor Integration Located in Different Part of Brain

<http://www.sciencedaily.com/releases/2011/08/110815113534.htm>

—Women Who Stutter Have Different Brain Connections Than Men Who Stutter; Findings May Help Explain Why More Men Than Women Stutter

<http://www.sciencedaily.com/releases/2010/11/101116205828.htm>

Sheila Denny,

ht SD_Woman_article- t 1.pdf

p 4951K View

: Download

(Great article written by Sheila Denny. Name of article: —Controlling my Stammering Made My Life Worth Living. Credits the McGuire Programme for her progress.)

McGuire Programme – programme successfully used by Gareth Gates
Dr. Daniel Neuenswander....written communication regarding —The Zonell
Pam Mertz: www.stutterrockstar.wordpress.com;
<http://stutterrockstar.wordpress.com/category/women-who-stutter-podcast/>
Anita Blom, Popular speaker. ELSA (European League of Stuttering Assn.)
www.stuttering.ws/index.php/contact/anita -Cached Anita Blom is on FB.
Sebastian Scala....(comments from Facebook group on stuttering (—We Have A
Voice.))
Anna Margolina,
www.youtube.com/watch?v=j2XOifWF-0Q - Cached
Befriending my Monster (www.masteringstuttering.com/testimonials -Cached
On the light side, Nina G. Comedian
<http://www.youtube.com/watch?v=fyUqzQqC51M> and Part two is here
<http://www.youtube.com/watch?v=1FoeJLkX-II>
IZABELA, A FAIRY TALE OF A PRINCESS WHO STUTTERED Beata Ackerman
Jagdish Nigam www.fluency.webs.com

Other organizations and websites:

Friends – The National Association of Young People who Stutter

International Gathering of People who Stutter

International Stuttering Assn.

CTI STUTTERING ONLINE THERAPY (The Dahm Method)

The Stuttering Foundation

National Stuttering Association

Stuttering Home Page

British Stammering Association

Stuttering Answers

Indian Stammering Association

Australian Stuttering Research Centre

McGuire Programme

Speech Easy

Stuttering Forum

Delayed Auditory Feedback

Speech Fluency

Hausdörfer

Stuttered Speech Syndrome

Mastering Blocking & Stuttering

Stutter Talk

The Stuttering Brain

Make Room For Stuttering

Stuttering is Cool

Stuttering Student

Stuttering Hub

The Indian Stuttering Association

Parole de Bègue

Stuttering Me
Stutterheadshark Stuttering 101

SPEECH IS A RIVER – My Recovery From Stuttering