

SHEDDING NEW LIGHT  
ON A CHALLENGING PROBLEM

# REDEFINING STUTTERING

What the struggle to  
speak is *really* all about

2011 EDITION

*Guide  
to Recovery*

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

---

**DEEL**

**6**

---

**EEN VERHAAL OVER HERSTEL;  
OVER EEN PERIODE VAN 3 JAAR**

## INHOUDSOPGAVE

### DEEL 6

<b>EEN VERHAAL OVER HERSTEL; OVER EEN PERIODE VAN 3 JAAR</b>	<b>1</b>
ANDREW'S HERSTEL	1
The Magic State of Acceptance	51
Nawoord	58

## DEEL 6

### EEN VERHAAL OVER HERSTEL; OVER EEN PERIODE VAN 3 JAAR

Deze drie jaar durende e-mail correspondentie met Andrew Rees is een lang verhaal om te lezen, maar ik denk dat je het verhelderend zult vinden. Je zult vooral zien hoe belangrijk het is om een duidelijk doel voor ogen te houden wanneer het moeilijk wordt. En hoe veel geduld er vaak nodig is om een belangrijke verandering te bereiken. Hoewel ik destijds coaching-sessies gaf aan mensen die stotteren, werkte ik in die tijd niet als zodanig met Andrew. Ik reageerde gewoon als een geïnteresseerde vriend. Niettemin toont de dialoog het nut aan van een derde persoon, die het gezichtspunt van een buitenstaander kan bieden op wat er gaande is. Dit soort feedback – of het nu afkomstig is van mede-leden op een discussieforum of van een ervaren professional of van een betrokken vriend – voorkomt dat je beperkt wordt door je eigen subjectiviteit. Dit is vooral waar als je gedemoraliseerd dreigt te raken, omdat verandering langzaam gaat of helemaal niet ontstaat. Het is een feit dat, als je intentie duidelijk is en je blijft inspanssen, je uiteindelijk vooruitgang zult zien.

#### ANDREW'S HERSTEL

Een drie jaar durende e-mail correspondentie

17 november 1998

Hoi John, Andrew hier.

Nieuwe uitdagingen hebben zich voor mij aangediend. Ik moet me continu realiseren waar ik vandaan kom. Mijn spraak is heel vloeiend geworden. Ik was nogal hard voor mezelf. Gunde me geen ruimte voor het maken van fouten. Dat is gevaarlijk, heb ik gemerkt. Wanneer je onder zo'n zware druk staat, wil je je verstoppen voor jezelf. Je gebruikt trucs om het uit de weg te gaan; je bent als een strenge leraar voor jezelf geworden.

Ik merkte dat en heb gisteravond gevoeld dat mijn Hexagon was veranderd. Ik vroeg me af wat er veranderde door mezelf uit te leggen wat ik aan het doen was. Als de angst toeslaat, hoewel het nog steeds goed ging, is mijn centrering niet goed en eindig ik met proberen te oefenen in spreek-situaties. Ik voelde dat ik daardoor opnieuw mijn ware zelf aan het maskeren was.

In spreek-situaties heb ik de overtuiging nodig van wat ik echt wil zeggen, om de woorden te kunnen uitspreken. Ik heb een leuke kleine analogie bedacht. Het past bij de McGuire-methode, voor het omgaan met gevreesde woorden. Je moet jezelf en de persoon met wie je praat aan jouw zijde krijgen door eerlijk te zijn, niet door te proberen jezelf voor te doen als iemand die je niet bent (hier komen we bij jouw analogie van de twee cirkels).

Het komt allemaal neer op het niet uit het oog verliezen van de acceptatie. Ik steeg boven mijn lagere zelf uit, doordat mijn ego groeide door vloeiender te spreken. Nu voel ik mij verlost. Ik heb nu alles veranderd ter ondersteuning van mijn vloeiendheid, in plaats van ondersteuning van het niet verliezen van mijn vloeiendheid. Ik wilde dat ik je persoonlijk kon ontmoeten in Dublin (ik zou daar een workshop leiden), maar de financiële situatie is op dit moment niet al te best.

Het ga je goed.

Dank je voor je tijd, Andrew.

7 december 1998

*(Ik had Andrew gevraagd of ik in mijn boek iets mocht gebruiken van wat hij aan mij had geschreven in zijn e-mails.)*

Hallo John, toestemming verleend, ik zou het een eer vinden. Sinds de laatste keer dat ik je mailde, heb ik wat interessante inzichten gekregen over mijn 'holding back'-gedrag. Ten eerste, als iemand zichzelf tegenhoudt, is de spraak de representatie hiervan. Wanneer een persoon besluit om los te laten, verandert zijn houding. En dat is wat de blokkade doorbreekt. Ik heb onlangs wat problemen gehad, maar ik ben blij met deze ervaring. Ik weet nu dat dit zo af en toe zal gebeuren. Ik begin nu te begrijpen waarom ik blokkeer, ik weet dat het einde van de strijd dichtbij is. Misschien is strijd het verkeerde woord. Misschien moet het verlichting zijn. Wat ik onlangs heb ervaren, is als een slang is die zijn huid afwerpt, met dank aan de cursus van Dave (d.w.z. het McGuire Programma). Als je de oude huid niet snel genoeg afschudt, zul je terugvallen. Je moet de doelpalen verplaatsen en een nieuwe huid krijgen, die het herstel van stotteren ondersteunt en bemoedigt, ook als je zelf vindt dat je al hersteld bent. Dat is de uitdaging. Dat is de grens die moet worden overschreden.

Veel mensen zijn net als ik teruggevallen, omdat ik probeerde te herstellen in een oude huid. Het werkt niet omdat in de oude huid de Hexagon niet gepositioneerd is voor herstel. Ik blijf nog steeds steken als ik vragen stel aan mensen van verschillende nationaliteiten. Het gaat goed als ik zeg "Weet u hoe laat het is?" ... "Kunt u me vertellen hoe laat het is?"..." Hebt u de juiste tijd? " Maar "Hoe laat is het?" is nog steeds een grote uitdaging. Dat was het nooit, maar ik zou deze zin vaak moeten herhalen, omdat buitenlanders standaardzinnen leren en niet "Hoe laat is het?" Als ik ze aanspreek, weet ik dat ze niet zullen begrijpen wat ik zeg, wat verwarring veroorzaakt, wat leidt tot paniek. Ik zal echter doorzetten.

Verder gaat het goed, ik kijk uit naar Kerstmis.

Andrew

7 januari 1999

Hallo John,

Ik hoop dat je een fijne kerst hebt gehad en een voorspoedig nieuwjaar zult hebben. Ik heb een goede kerst gehad voor de verandering. Meestal krijg ik spraakblokkades in overvloed. Dit jaar voelde ik weer angst om te spreken, maar wilde ik me meer concentreren op alleen maar praten en loslaten.

Ik had dit gevoel toen ik laatst aan het werk was. Op het werk had ik in twee maanden geen op angst gebaseerde blokkade gehad - de totale duur van mijn seizoenswerk. Ik heb onlangs nieuwe dingen geleerd. Ten eerste acceptatie. Wanneer je echt accepteert dat je geen therapeutische spreektechniek nodig hebt, kan dit iemand, die bereid is om zichzelf te zien zoals hij werkelijk is, ontzettend helpen.

Als je bereid bent om los te laten en te spreken, houd je je niet tegen als je een techniek gebruikt, omdat het een deel wordt van wie je bent. Als je jezelf miskent, blijf je stotteren door het te bestrijden en bestrijd je elke spreektechniek die je leert. Dat is gewoon tijdverspilling.

Onlangs, hoewel ik wist dat ik goed moest opletten, ben ik in de valkuil van de ontkenningfase geraakt, van 'Ik heb alles te verliezen en de wereld zal vergaan als ik stotter', en natuurlijk stotter je dan meer. Deze week probeerde ik op straat mensen aan te spreken, maar ik deed erg mijn best om niet te stotteren. Er was geen ruimte om te ademen, geen aanmoediging. Ik stond niet aan mijn eigen kant. Wat gebeurde er? Stotter na stotter na stotter; ik behandelde mezelf niet op een waardige wijze. Maar hoe kon ik eigenwaarde hebben, terwijl ik probeerde te ontkennen dat ik een stotteraar was?

Ik herinnerde me de woorden van Sheehan en Van Riper: stotter vrijwillig en de waarheid zal je bevrijden. Maar vrijwillig stotteren is niet goed als je probeert te ontkennen dat je stottert. Ik moest de wereld volledig accepteren en waarnemen vanuit het gezichtspunt van iemand die stottert.

Weet je wat? Ik voelde me op m'n gemak. Ik accepteerde het. Ik herinner me Jack Menear die zegt, "okay, je stottert, maar je hebt leuke avonturen beleefd, je bent gezond, je hebt een heleboel dingen om trots op te zijn". Mijn aandacht daarop te richten heeft me enorm geholpen en bevrijd. Ik voelde me geweldig en stopte met me in te houden tegenover mijn vriend (een andere cursist van McGuire). Plotseling wist ik wie ik was en wist wat ik moest doen. Mijn spraak werd weer vrij van blokkades. Mijn Hexagon was in een mum van tijd totaal veranderd en mijn spraak verbeterde onherkenbaar.

Ik ben sinds kort gedemotiveerd geraakt voor wat betreft het maken van straatcontacten. Ze begonnen op mijn zenuwen te werken. Het was alsof ik niet kon ontspannen. Waar ik ook was, ik moest bewijzen dat ik vloeiend kon praten. Als ik angst voelde, werd het meer een zware opgave. En net als stotteren, maakte het mij niet gelukkig, omdat ik kon niet ontspannen. Dit had ook een negatief effect op mij.

Bedankt voor je tijd John. Ik weet dat dit een tamelijk lange e-mail is, maar ik vind het belangrijk mijn gevoelens te uiten en mezelf niet tegen te houden.

Ik kijk er naar uit om van je te horen.

Andrew

Hallo John,

Tijdens een lezing kwam dit in me op: 'Om te stoppen met het verzet tegen stotteren, moet elke negatieve gedachte over de realiteit van stotteren veranderen in een positiever beeld. Weerstand hiertegen berust op de angstaanjagende realiteit dat stotteren heeft voor de meerderheid van stotteraars'.

Ik houd van je ideeën over verbinding. Echter, om verbinding te maken, moet je voorbij de aanvankelijke stormloop van angst komen die ons dwingt om ons stotteren niet te laten merken. Misschien kan deze angst sterk worden verminderd door het opvolgen van het citaat hierboven. Om verbinding te maken, moeten we de aanvankelijke kloof overwinnen. We hebben een brug nodig (spraaktechniek, acceptatie, wat dan ook) om verbinding te kunnen maken. Als de verbinding eenmaal ontstaan is, moet dit zo vaak gebeuren, dat opdoemende hindernissen overwonnen worden, zodat blokkades minder door angst ontstaan en gemakkelijker opgelost kunnen worden.

Ik zie het duidelijk. De verbinding is het belangrijkste, want het is communicatie op zichzelf en het passeren van de eerste hindernis is de sleutel. Hoe meer verbindingen er zijn, hoe gemakkelijker het is om het gevoel van loslaten te pakken te krijgen.

De brief die je aan mij schreef en die zegt dat flankademing een hulpmiddel kan zijn om het totale gevoel van loslaten te ervaren, was de sleutel. Ik speelde een tijdje met deze gedachte en na het niet blokkeren op het werk tijdens de totale duur van mijn aanstelling, terwijl ik op andere plaatsen wel blokkeerde, riep deze ervaring de vraag op waarom dit zo was? Ik heb nu het gevoel dat ik het antwoord weet. De signalen die ik uitzond naar mijn collega's waren sterk genoeg om opgemerkt te worden, zelfs wanneer de frequentie begon te verminderen (en ik me opnieuw begon me tegen te houden).

Als ik met mensen praat en blokkeer, is het mijn reactie op die blokkade waar mensen op reageren, niet op de eigenlijke blokkade. Ik heb altijd gedacht dat hun reacties betekenden dat stotteren echt een rariteit was, wat mijn verzet vergrootte en de blokkade in stand hield. De blokkade toont een tijdelijk verlies van verbinding aan, maar een glimlach en een waardige houding om de ander te laten weten dat de verbinding niet verloren is gegaan, is erg nuttig. Zoals ik het nu zie, gaat het om verbinding. Ik weet dat ik dichterbij het verklaren van mijn eigen gedrag kom. Het gaat er om, bereid te zijn om uit mijn beschermende schil te komen en mijn comfortzone uit te breiden, maar nu heb ik tenminste de keuze of ik wel of niet in staat wil zijn om te spreken.

Nog een laatste punt over verbinding. De eerste verbinding is van vitaal belang omdat het deze verbinding is die de frequentie van alle andere verbindingen zal instellen. Ik zie nu de waarheid van de zin 'de eerste indruk is bepalend' (ha ha). Waar ik op voorbereid moet zijn bij deze eerste ontmoeting en elke dag aan moet blijven denken, is dat ik er op voorbereid moet zijn om te realiseren mezelf te zijn ondanks het stotteren. Ik moet het stotteren opzij kunnen zetten en het daar ook kunnen houden. Met deze instelling zal het in alle contacten om Andrew Rees als persoon gaan, in plaats van om Andrew Rees, de stotterende persoon.

Bedankt voor je tijd, John. Ik zou de hele dag door kunnen gaan. Misschien moet ik dingen opschrijven. Ik beschrijf echter al mijn ideeën aan jou.

Het ga je goed,  
Andrew Rees

John,

Ik realiseer me sinds kort dat ik al een vloeiend spreker ben. Ik ben zoals iedereen die niet stottert. Er is geen noodzaak om te vechten en zelfs als ik vecht, weet ik waarom. Wat een goed gevoel. Als ik nu blokkeer, komt dat omdat ik het woord behandel als een prestatie. Maar het zou geen prestatie moeten zijn. Ik zou niet moeten vechten als ik spreek. Ik zeg dat tegen mezelf en ook dat het woord waarop ik zou kunnen blokkeren slechts een woord is. Ik begin op te houden met vechten en beschouw zo'n woord alleen maar als een woord.

Wat betreft verbindingen, begin ik te begrijpen dat het vechten om vloeiend te spreken veroorzaakt dat ik stotter. Ik identificeer me met het beeld dat andere mensen verwachten: een vloeiend spreker wanneer ik met hen communiceer. Ze verwachten niet dat iemand stottert. Ik ben een vloeiend spreker als ik alleen ben. Daarom ben ik net als hen. Dus zeg ik tegen mezelf: ga niet vechten om te spreken zoals zij dat doen. Ik herinner me jouw golfswing-analogie. Bedankt daarvoor, het was magisch, het totale gevoel van loslaten.

Ik krijg dit gevoel ook (het loslaten) maar dat komt in golven. Ik ben aan het leren om me dit te herinneren en om het me meer eigen te maken. Ik begin te leren om mezelf te zien als iemand die af en toe stottert in plaats van dat ik een stotteraar ben. Weet je? De wereld zag er vandaag anders uit.

Ik moet de prestatiemodus vermijden, nu ik me daar bewust van ben. En dat is een begin. Zodra je begint te denken: "Hé, ik doe het eigenlijk best goed" zullen de stress en prestatie-instincten actief worden. In dit prille stadium zijn deze instincten nog aanwezig, totdat ik ze terugdraai. Ik heb ze gedurende zes jaar geïnternaliseerd. Het zal tijd kosten om ze terug te draaien. Ik heb ervan genoten om mijzelf te zijn vandaag, voor de verandering. En bij elke nieuw contact, hou ik meer van mezelf.

Ik ben in een kwetsbaar stadium, maar nu begrijp ik het proces duidelijker. Het voelt gewoon zo goed om niet meer te hoeven vechten. Zes jaar lang heb ik gedacht dat ik moest vechten om te praten. Het ironische is dat ik altijd een vloeiend spreker ben geweest, twee personen in één.

Ik weet dat het een lange e-mail is John, maar ik voelde de behoefte om mijn gevoelens tegenover jou uit te drukken. Misschien kun je je identificeren met wat ik heb geschreven.

Het ga je goed, bedankt voor je tijd.

2/7/99

Hallo John,

Gewoon een korte mail. Vandaag had ik niet zo'n beste dag. Het weer is niet geweldig hier, misschien heeft dat mee gespeeld. Ik viel vandaag volledig terug in mijn oude patroon. Ik heb me wel eens beter gevoeld, het is alsof mijn geluk in het leven bepaald wordt door het feit of ik wel of niet kan spreken. Daardoor neemt mijn verzet tegen het stotteren toe (holding back).

Ik denk dat ik de voordelen van het uitbreiden van de comfortzone wel begrijp. Door dat te doen, begin je het geluksgevoel dat je krijgt omdat je goed hebt gesproken, te verbinden met andere dingen. Daarom wordt je geluk niet meer volledig bepaald door de manier waarop je spreekt. Ik probeerde me vandaag voor te stellen hoe loslaten zou aanvoelen, maar hoe meer ik woorden probeerde te zeggen, hoe kwetsbaarder ik mij voelde en daardoor ging ik echt stotteren. Misschien blokkeer ik omdat ik niet wil dat mensen weten hoe erg ik mezelf haat vanwege de realiteit van het stotteren.

Ik denk dat ik de afgelopen week niet echt gefocust was. Ik dacht dat ik het antwoord al wist. Dit lokte mijn prestatiepatroon uit en ik ging terug naar af. Maar ik begrijp de reden hiervan en ik heb de inzichten die ik afgelopen week kreeg, vastgehouden. Vermoeidheid helpt ook niet echt. Tijdens het spreken was ik met drie dingen tegelijk bezig – met diepe ademhaling, met woorden niet als prestaties te beschouwen en met proberen niet te stotteren. Over kortsluiting gesproken! Ik hoop dat je het niet erg vindt dat ik je zo snel weer mail, John, maar ik moest dit

even opschrijven. Misschien zijn er enkele indicaties te vinden in wat ik heb geschreven. Vandaag had ik een hekel aan mezelf.

(gepost op een stotter discussieforum)

4 februari 1999

Re: Tjee, ik hou van gevoelens

Dag allemaal. Gewoon een korte mail. Dit haakt in op mijn vorige teksten over verbondenheid. Spreken, is het niet geweldig? (ha ha). Gevoelens, zijn ze niet geweldig? Kunnen ze geen emoties opwekken om jezelf te projecteren in wat je zegt?

Ik probeer nu al mijn gevoelens te doorleven en me mee te laten drijven met de golven van het leven, de pieken en dalen. Vroeger probeerde ik altijd gelukkig te zijn en mijn gevoelens te verbergen. Ik wilde me niet verdrietig voelen. Ik wilde geen woede voelen. Ik heb in geen jaren echt gehuild. Ik wil me niet meer van plastic voelen (zoals de Disney medewerkers die zeggen "ik wens u een fijne dag" met een gemaakte glimlach, jakkjes).

Ik mis het huilen. Ik heb mezelf gemist, want ik ben een verzameling gevoelens. Ik wil me weer levend voelen, ik wil me verdrietig voelen, ik wil huilen, ik wil liefhebben, ik wil lachen, want er is een tijd voor alles. Ik ben een mens, geen wassenbeeld. Daarom, nu ik aan de ontdekkingsreis naar mijn innerlijke zelf begin, moet ik deze gevoelens niet willen blokkeren.

Als je deze gevoelens van jezelf blokkeert, blokkeer je ze ook van ieder ander. En hoe delen we onze gevoelens? Via onze spraak. Naar mijn mening moet je beginnen om te overwegen deze gevoelens te accepteren en te doorleven, echt voelen hoe het is om te huilen, om verdriet te voelen. Want deze gevoelens ZULLEN voorbij gaan, net als het leven zelf. Wanneer we deze gevoelens accepteren, is het niet nodig om ze te negeren en worden ze waardevol.

Ik moest stoppen met het zien van mijn spraak als een prestatie en bereid zijn om mijn gevoelens te delen. Door dit te doen worden mijn gevoelens een waardevol bezit dat ik TONEN wil in plaats van voor mezelf houden.

Denk er eens over na.

Dag.

Februari 1999

Hallo John, elke dag leer ik meer te vertrouwen op mijn gevoelens. Ik zie mezelf nu niet meer als een stotteraar, wat op zichzelf bevrijdend is. Ik leer mezelf meer te zien als iemand die af en toe zijn gevoelens blokkeert om ze niet te hoeven ervaren. Het hangt allemaal samen. Nu volg ik gewoon de impuls van wat ik voel en de woorden ontstaan gewoon vanzelf. Het is alsof ik me in de context van de situatie stort met mijn gevoelens. Ik gebruik meer mijn gevoelens om te communiceren dan mijn woorden.

Dit is volgens mij een grote stap voorwaarts in mijn geval. Als ik stotter, maakt me dat niet zoveel uit, omdat ik weet wat ik doe en bereid ben om te onderzoeken waarom ik mogelijk blokkeerde. Ik voel me al een ander mens, maar ik moet er wel verder mee gaan, omdat ik pas onlangs heb begrepen dat ik eigenlijk bezig was mijn gevoelens weg te drukken. Ik heb nog veel meer opgeschreven. Als je tijd hebt, zouden we deze zaken nog eens uitvoeriger kunnen bespreken.

Bedankt John. Dag.

12 februari 1999

Hallo, ik wil mijn ervaringen delen met mensen van de cursus. Kort gezegd, ik heb me recent bezig gehouden met het Boedhisme. Ik heb eerder gemediteerd, omdat ik denk dat meester zijn over het denken een van de manieren is om het stotteren te laten uitdoven.

Onlangs ging ik mee naar een boedhistische tempel. Ik vond de ervaring behoorlijk bevrijdend. Het was alsof je naar een vliegveld ging en je bagage op de bagageband zette, maar niet weer ophaalde. Ik bleef achter zonder de zware bagage om mee te dragen.



Natuurlijk stapel je de bagage in de loop van de week weer op, omdat onze westerse denkwijzen dit bevorderen.

We mediteerden op DOOD. Dit klinkt misschien nogal deprimerend, maar het is de ultieme bevrijding van de westerse denkwijze. Deze mentaliteit is waar stotteren uit voortkomt, de behoefte om te beheersen. Als we geen controle hebben, zal ons vermogen om te accumuleren worden belemmerd, enz.? Dit vergt meer discussie, maar ik vlieg er kort overheen. De meditatie op DOOD is noodzakelijk om onszelf eraan te herinneren dat we gaan STERVEN. Er is geen manier om dit te voorkomen, omdat we niet kunnen voorkomen dat ons lichaam in verval raakt.

Wanneer we ons hieraan herinneren, beginnen we de realiteit van onze dood te begrijpen, en stoppen we met het blokkeren van deze realiteit. Dit is een goede vraag misschien voor mensen die hersteld zijn van stotteren. Ben je het ermee eens dat we de realiteit van onze dood blokkeren, en denken we niet dat we onsterfelijk zijn? Blijf je deze realiteit blokkeren? DIT IS DE ULTIEME HOLDING BACK, omdat we niet in de realiteit leven. We denken dat we onsterfelijk zijn. Daarom denken we dat we moeten beheersen en accumuleren. Maar als we naar de REALITEIT kijken, verbleken dan niet alle dingen waarover we ons zorgen maken van betekenis? We zijn hier slechts voor een korte tijd. Afhankelijk van je overtuigingen, kunnen we vele levens hebben, maar zelfs voor degenen die geloven dat er niets is na de dood, IS DIT DAN NIET DE BEVRIJDING ZELF? Ik denk het wel. Denk er gewoon over na. Probeer niet te beredeneren wat ik heb gezegd. Laat het over je heen komen.

Het ga je goed.

4 maart 1999

Ik heb je vier e-mails gestuurd naar je AOL-adres. Ik dacht dat je misschien vakantie had genomen. Ik heb momenteel griep. Ik begin me te realiseren dat deze wereld net zo veel van mij is als die van iemand anders en dat ik kan doen wat ik wil, natuurlijk binnen de wettelijke grenzen.

Ik heb onlangs een presentatie gegeven bij mijn seminarie cursus, en van tevoren, toen angstgedachten op kwamen zetten, probeerde ik de gedachten los te laten. Als gevolg daarvan voelde ik me nerveus maar accepteerde dit. Ik heb niet geprobeerd de waargenomen realiteit te beheersen. Aanvankelijk stotterde ik flink, hoewel ik probeerde door de blokkades heen te gaan. Maar na een tijdje begon ik mijn oppervlakkige ademhalingen op te merken. Ik heb geprobeerd om de lol in te zien van de blokkades, overigens heeft jouw gedeelte over vrijwillig stotteren echt geholpen.

Toen begon ik op te houden met bang te zijn. Ik probeerde contact te houden met hoe het voelde. Bij deze gelegenheid kreeg ik niet de voldoening waarover ik had gelezen, maar dat komt nog wel. Nadat de presentatie was afgelopen, probeerde ik me een beeld van mezelf te vormen tijdens de presentatie. Ik voelde geen spijt of zelfhaat, ik zou het zo weer doen, ik voelde integriteit voor mezelf, niets anders dan respect voor de vastberadenheid en het tonen van karakter. Ik was trots op mezelf.

Dat is het voor nu. Ik heb zoveel te vertellen maar respecteer dat je het erg druk hebt.

Ik word deze week lid van de NSA.

Het ga je goed. Dag.

3/8/99

Ik moest dit gewoon met je delen, John. Onlangs heb ik straatcontacten gelegd en wat ik heb ontdekt heeft mijn ogen echt geopend. Toen ik me weer ging toeleggen om te proberen de woorden eruit te persen, puur uit prestatiedrang, worstelde en vocht ik. Toen ik me op de verbinding concentreerde en positieve gedachten had over de emotionele verbinding, kwamen de woorden, gewoon zonder gedoe of moeite. De manier waarop ik er naar kijk is dat mensen niet verwachten dat ik stotter als ze geen voorkennis van mij hebben. Ik dacht altijd dat zelfs vreemden zaten te wachten tot ik zou stotteren (ha ha). Nu zie ik in dat het prima is om te spreken zonder dit gedoe en de moeite, het is prima.

Als ik het gevoel krijg dat ik nu ga stotteren, dan doe ik een paar dingen. Ik moet dit opschrijven. Ik probeer in eerste instantie naar het woord te kijken en beseft dat het gewoon

een woord is dat ik kan zeggen. Ik probeer me niet te identificeren met de paniek. Ik accepteer dat het er is, maar ik weet nu dat ik een keuze heb om het te doen of niet. Ik probeer te kijken naar wat ik wilde blokkeren. Ik geef je gelijk dat je zegt dat er iets is dat je wilt blokkeren, en dat is een geweldige ontdekking.

Tegenwoordig probeer ik zo natuurlijk mogelijk te zijn en vanuit mijn gevoel te leven. Het is een geweldig gevoel om deze kennis te hebben. Ik begin mezelf te zien zoals ik ben. Ik weet al jaren wat er aan de hand is. De stotter-mentaliteit heeft al het andere geblokkeerd. Mijn hoofd is vol van proberen te ontsnappen aan iets, dat juist alles in een zelfonderhoudend systeem heeft vastgehouden.

Ik weet dat ik niet perfect ben en probeer het niet te zijn, hoewel de stappen in dit stadium nogal klein zijn. Op dit moment weet ik dat ik veel fouten maak en voel ik me een nieuweling in dit spel van het leven. Ik weet dat ik de creatieve krachten bezit om mezelf te transformeren in alles wat ik maar wil. Wat ik probeer te zeggen is dat ik me al jaren niet zo evenwichtig heb gevoeld als nu. Ik ben blij dat ik leef.

Het beste.

15 maart 1999

Re: Jack Nicholson

Hallo John, iets waar ik onlangs aan dacht. Ik dacht altijd dat ik was zoals ik was omdat ik stotterde. Nu weet ik dat ik stotter omdat ik ben zoals ik ben. Dit is erg bevrijdend.

Onlangs bracht ik het weekend door met een meisje die ik ken. Ik zette het stotteren opzij en voor het eerst sinds jaren was iedere minuut een avontuur. Ik heb me niet meer zo gevoeld sinds ik chronisch begon te blokkeren. Er waren echter momenten waarop ik het me realiseerde en dat veroorzaakte blokkades. Toen ik mijn brein echter weer vrij liet en het niet probeerde te beheersen, was mijn spraak prima. Het zal tijd vergen om deze neiging te doen verminderen, maar ik weet nu wat er aan de hand is en stotteren heeft niet meer dezelfde mystieke angst voor mij als vroeger.

Onlangs zag ik een Jack Nicholson-film. Ik herinner me wat je zei over het observeren van mensen waarvan je dacht dat het goede sprekers waren. Ik denk dat Jack N de meest relaxte spreker is die ik ooit heb gehoord. Ik luister graag naar hem en stel me voor hoe het moet zijn om zo te praten. Ik heb de laatste tijd veel geobserveerd. Ik heb nu een duidelijk beeld van het totale gevoel van loslaten. Wanneer is je volgende workshop in het Verenigd Koninkrijk?

Het ga je goed.

3/25/99

Bedankt voor jouw input met betrekking tot mijn website. Ik was het ermee eens en de wijzigingen zijn doorgevoerd op de site. Heb je nog kans gezien om door enkele activiteiten te bladeren? Ik heb er nog vijf links bij gemaakt. Ik weet echter nog niet welke ik zal gebruiken om aan mijn pagina te linken. Ik weet dat het slechts een kleine site is, maar als het mogelijk één persoon kan bereiken die geen deel uitmaakt van een forumcommunity, denk ik dat het gerechtvaardigd is. Ik heb me ook bij alle grote zoekmachines aangemeld. Ik moet echter wel enkele aanpassingen maken om de tekst meer presentabel te maken.

Ik blijf waarnemingen doen. Gisteravond zag ik de Amerikaanse minister van Defensie live praten met de wereldpers over Kosovo. Ik hield een open mind en probeerde te ervaren wat hij live ervoer bij de de wereldpers.

Ik kijk niet langer op dezelfde manier naar het stotteren, ik begin minder interesse te ervaren, omdat ik voel dat ik het veel beter begrijp. Dit begrip heeft de angst eromheen weggenomen. Als ik nu stotter, probeer ik het te internaliseren en de ervaring deel van mij te laten uitmaken. De uitdaging was om de stotter-mentaliteit te vervangen door constructieve activiteiten. Mijn bewuste denkuren werden vroeger gedomineerd door gedachten over stotteren. Het is alsof de wereld zich heeft geopend. Ik denk dat ik van binnenuit vrij ben in plaats van te proberen vrij te zijn, gewoon door mijn spraak te veranderen. Ik zie vergelijkbare elementen als jouw inzichten en die van Jack Menear.

Bedankt

Datum: di, 6 april 1999

Onderwerp: Re: nieuwe avonturen

Hallo John,

Afgelopen weekend heb ik een aantal interessante inzichten ervaren; ik dacht, laat ik ze met je delen. Ik belde met mijn vriendin, die in Milaan is. Ik voelde weer de oude controle- en anticipatiegedachten in mijn hoofd. Toen deed ik iets interessants. Ik vroeg me af wat ik echt dacht over wat ze zei, niet wat ik dacht dat ze wilde horen, of wat ik moest zeggen om niet te stotteren.

Ik vond dit een grote doorbraak omdat ik gewoon sprak. Ik vroeg me af hoe ik me voelde en hoe ik me verbaal presenteerde, voor het eerst in JAREN zonder enige vorm van terughoudendheid. Ik wist wat ik wilde zeggen en zei het. Om dit te kunnen doen, besepte is echter dat het belangrijk was om de costale ademhalingservaring te kennen om te weten hoe het is om los te laten. Opnieuw observeren was een kritische factor omdat ik het idee had van een totaal gevoel van loslaten.

Plots voelde het alsof ik in een andere dimensie was. Ik was niet langer gevangen onder de sluier van de stotter-mentaliteit en sprak niet langer als een vorm van presteren. Na het telefoongesprek voelde ik me niet geweldig omdat ik niet had gestotterd. Ik schreef gewoon alles op en daardoor begreep ik het gevoel om meer los te laten.

Ik voelde me niet geblokkeerd. Ik was het die voor het eerst sinds jaren communiceerde. Het was alsof ik had geleerd hoe ik op de golven moest surfen in plaats van voortdurend in zee te vallen en opgepakt te worden. Ik had wel blokkades, maar hier komt het interessante. Ik heb er niet echt veel aandacht aan besteed. Ik was te geïnteresseerd in het weergeven van mijn eigen gedachten en gevoelens. Voor het eerst in tijden was wat ik wilde zeggen belangrijker dan hoe ik het zei. Als ik stotterde, stapte ik snel terug op mijn surfplank en ving de volgende golf in plaats van erop te wachten en me te laten vallen in de oceaan.

Ik kan je niet vertellen hoe het voelde, ik heb het gevoel dat ik een nog beter beeld heb van het totale gevoel van loslaten. Door dit te doen, werd ook het contact met mijn vriendin aanzienlijk verbeterd. De woorden kwamen gewoon. Ik hoefde niet te worstelen. Ik ging mee met de stroom van het gevoel en de woorden surften gewoon mee.

Bedankt voor je tijd John.

Vr 16 april 1999

Onderwerp: Re: sinus golfmetafoor

Hallo John, ik begrijp nu wat je bedoelde toen je zei dat ik veel dieptepunten zou ervaren. Ik ondervind dat de laatste paar weken. Ik heb wel het gevoel dat ik weet waarom. Wanneer ik het gevoel heb dat ik een doorbraak heb gemaakt, heb ik het gevoel dat dit moet worden gehandhaafd door te presteren. Met mijn verstand weet ik dat dat nou juist is, omdat ik het prestatie-element heb losgelaten en mijn gevoelens naar boven heb laten komen, dat mijn natuurlijke spraak is teruggekeerd. Maar mijn reacties op stotteren zijn onderdeel geworden van mijn dagelijkse instinctreacties. Ik ben me ervan bewust waarom ik tegenslagen krijg en ben er vrij relaxed over omdat ik het gevoel heb dat ik weet waarom. Meestal houdt de verwarring op als ik er mijn vinger op kan leggen.

De laatste tijd is het alsof ik een andere persoon ben geworden en een andere mentaliteit ben aangegaan. Maar omdat ik jarenlang met een stotter-mentaliteit heb geleefd, weet ik dat ik af en toe terug glij. Dit past precies bij wat jij beschreef als de sinus golfmetafoor [d.w.z. - een golf met hoogtepunten en dieptepunten.]

Dag voor nu.

18 april 1999

Hallo, dit is een soort vervolg op mijn laatste mail naar de sprekersgroep. Mijn laatste mail was: "Tjee, ik hou van gevoelens". De afgelopen maanden heeft mijn mentaliteit met betrekking tot spraak een andere dimensie gekregen. Voordien had ik jaren van van strijd (vóór de McGuire-cursus).

Ik tastte nog steeds in het duister over de aanvaardbaarheid van gevoelens. Naar mijn mening maken gevoelens ons tot wie we zijn. Ik zal hierop terugkomen.

Onlangs ervoer ik het totale gevoel om voor het eerst in jaren los te laten (ontwikkelde een chronisch blokkeerprobleem op de leeftijd van 15). Die ervaring maakte het spreken leuk. Het was alsof ik een rechte lijn had getrokken op een pagina met een liniaal en mijn woorden volgden deze lijn. Eindelijk had ik richting. Ik wist wat ik wilde zeggen zonder me zorgen te maken dat ik niet aardig zou overkomen, prestaties vrezende, te agressief te zijn, enz. Ik was mezelf.

Later na het telefoongesprek voelde ik geen opgetogenheid, ik voelde me niet geweldig omdat ik goed had gesproken. Waarom zou ik? Ik heb altijd wel kunnen spreken, maar ik koos ervoor om me te bemoeien met het natuurlijke. Ik heb die ervaring opgeschreven en zal ervan leren. Wat me deze ervaring opleverde, was het feit dat ik bereid was te communiceren over hoe ik me voelde. Mijn spraak kreeg een heel nieuw perspectief. Ik was niet langer bang om te blokkeren of te hard te proberen om te praten. Ik heb net beschreven hoe ik me voelde, de woorden kwamen gewoon. Dit is een uitgangspunt voor mij. We krijgen allemaal ups en downs, maar wees erop voorbereid om negatieve gevoelens te ervaren en deze niet te blokkeren; dat is belangrijk. Wat ik probeer te zeggen is: gebruik de McGuire-methode om JOU te ervaren, niet om te presteren. Jij bent de persoon achter de woorden. Laat ze uitdrukken wat je voelt. Woorden zijn niet de vijand.

Dag.

Vr 23 april 1999

Re: Ritme

Hallo, ik dacht, laat ik mijn recente observaties met de groep over mijn spreken delen. Ik leer gitaarspelen en krijg les van een zeer ervaren gitarist. Vandaag leerde ik spelen zonder plectrum naar een nummer van Bob Marley. Gitaarspelen is vrij complex. Ik zag wat ik moest doen met mijn hand; maar kon het niet goed laten klinken, in feite klonk het vreselijk.

Hoe meer ik erover nadacht, hoe gespannener ik werd en hoe meer mijn leraar dacht dat ik een snaar zou breken. STOP kreeg ik te horen. VOEL HET RITME en laat los. Als mijn gitaarleraar speelde, klonk het mooi; ik vroeg me af hoe? Hij vertelde me dat hij niet dacht aan de beweging van zijn hand of de manier waarop zijn hand was geplaatst. Hij volgde gewoon het ritme en liet los. Hij was eigenlijk in het ritme. Wat nog belangrijker is, was dat het ritme HEM leidde.

Toen ik hetzelfde begon te doen, klonk mijn spel 100% beter, ik raakte ondergedompeld in wat ik speelde in plaats van te proberen om goed te spelen. Verander het woord 'spelen' in de laatste zin voor 'spreken' en ik denk dat we met enkele interessante feiten komen.

Gedurende de les raakte ik verstrikt in mijn oude mentaliteit van proberen te anticiperen op en bepalen wat ik zei of wilde zeggen. Ik liet het niet los en stond het niet toe dat mijn gevoelens me begeleidden, evenzo dat ik het ritme niet muzikaal liet leiden.

Wat gebeurde er? Onbewust.

Ik was in het verleden of in de toekomst, MAAR NOOIT ECHT IN HET MOMENT. Ik was niet ondergedompeld in het ritme van wie ik ben, omdat wie ik ben mij begeleidt wanneer ik praat; net als wanneer ik speel, het ritme van de muziek het overneemt.

Ik denk dat het belangrijk is voor ex-cursisten van McGuire om dit te begrijpen. Je kunt de meest mechanisch vloeiende persoon ter wereld zijn, maar je weet nog steeds niet dat je niet voorbij de stotter-mentaliteit bent.

Het is misschien belangrijk om aan het begin van de therapie een soort prestatimentaliteit aan te nemen, maar het is belangrijk dat je de techniek gebruikt om LOS TE LATEN en jezelf te leren kennen. Ik denk dat veel succesvolle ex-cursisten voorbij dit prestatiestadium gingen en de mentaliteit van een vloeiende spreker hebben aangenomen, DIE CRUCIAAL IS.

Degenen die niet hebben losgelaten zoals ik in het verleden heb gedaan, raken verloren, weten niet wat ze voelen, dus weten niet echt wat te zeggen en vallen terug omdat wat ze hebben geleerd (vloeiend spreken) niet bij de situatie past; het past niet in wie ze zijn omdat ze niet hebben gevoeld wie ze zijn. Proberen om vloeiend te blijven wanneer je jezelf niet

toestaat JOUW RITME te ervaren, is volgens mij waarom sommige mensen terugvallen. Dit geldt zeker voor mij.

Dag

28 april 1999

Re: sollicitatiegesprek

Hallo John,

Ik had vandaag een sollicitatiegesprek en het is eerlijk om te zeggen dat ik mijn gevoelens bij alles heb geblokkeerd. Mijn spraak was erg verstoord. Na het gesprek was het moeilijk om geen schaamte en verdriet te voelen.

Ik bleef echter positief zoals altijd en probeerde van de ervaring te leren. Ik moet toegeven dat ik mezelf door het hele gesprek heen vocht en teruggleed in mijn vertrouwde pogingen om mijn gevoelens te blokkeren.

Ik was me niet bewust van mijn gevoelens. Toen ik daarbij stil stond dacht ik, wow, wat is er gebeurd? Het interessante was dat ik weet dat ik het heb veroorzaakt. Dat is geruststellend omdat ik in het verleden dacht dat het aan tovenarij of een demonische kracht lag. Dit wetende maakt het een stuk beter.

Als je eenmaal beseft dat het tegenhouden van het gevoel achter de spraakblokkade ligt, kun je een BEWUSTE beslissing nemen om open te blijven wanneer de negatieve gevoelens binnenkomen.

Ik heb lang en diep nagedacht over deze verklaring omdat het me interesseerde. Tijdens het gesprek had ik geen bewuste keuze gemaakt om open te blijven en te zeggen wat ik eigenlijk voelde; zoals te zeggen dat dat een ware indicatie was van hoe ik me voelde. Ik probeerde niet te stotteren. Ik realiseer me dat dit lang kan duren, misschien jaren, omdat het jaren duurde om zover te komen, maar de afgelopen maanden heb ik een vrijheid gevoeld zoals ik dat lang niet heb gevoeld. Ik ben bereid te wachten, te leren en te observeren.

Dag

28 april 99

Andrew,

*>>Ik had vandaag een sollicitatiegesprek en het is eerlijk om te zeggen dat ik mijn gevoelens bij alles heb geblokkeerd. Mijn spraak was erg verstoord. Na het gesprek was het moeilijk om geen schaamte en verdriet te voelen.*

Ah ja, ik ken deze ervaringen goed. Dit is hoe je leert. Ik weet niet in hoeverre je deze ervaring tot nu toe hebt beoordeeld en verwerkt, maar hier zijn enkele vragen die je jezelf kunt stellen:

Wat stond er op het spel bij dit gesprek? Niet alleen de baan, maar wat waren jouw persoonlijke problemen die op het spel stonden? Maak er een lijst van.

Herinnerde deze situatie je aan eerdere situaties in je leven? (ter referentie, zie mijn artikel: 'Anatomy of a Block'). Om hier grip op te krijgen, moet je het sollicitatiegesprek een aantal keren in je hoofd herhalen en terwijl je dat doet, steeds die dingen observeren:

Wat heeft de persoon met wie je het sollicitatiegesprek had NIET over jou te weten gekomen omdat je je hebt ingehouden?

Wat is het dat jou misschien heeft tegengehouden?

Wat heb je opgemerkt aan je gedrag, afgezien van je spraak?

Heb je deze persoon als een autoriteitsfiguur gezien? En probeerde je hem of haar te plezieren?

Welke aspecten van je ECHTE zelf zijn niet doorgelopen omdat je je hebt ingehouden?

Als je jezelf toestond je gevoelens tijdens het gesprek te ervaren, wat heb je dan ervaren?

Wat voor houding had je tegen de persoon met wie je sprak? Veroordelend? Ondersteunend? enz. Met welke verbale of non-verbale signalen kon je tot deze conclusie komen?

Hoe was de zetting waarin het sollicitatiegesprek plaatsvond? Bevond de persoon met wie je het gesprek had zich in een duidelijke machtspositie? Bevond jij je in een voor de hand liggende ondergeschikte positie?

Hoe voelde je je die dag voordat je ging solliciteren? Wat voor dingen hebben er plaatsgevonden? Hoe waren je gedachten? Was je terughoudend over andere dingen? Waren je gedachten voorgeprogrammeerd om je tegen te houden? Kortom, wat voor een zeshoek had je voordat je naar binnen ging voor het sollicitatiegesprek?

Wat zou je kunnen doen als je de gelegenheid had om dezelfde sollicitatie opnieuw te doen om de situatie voor jou gemakkelijker te maken om jezelf uit te drukken?

Begrijp je dit? Er kunnen ook andere vragen opkomen. Je hebt de perfecte houding om dit uit te werken. Dus probeer het eens en kijk wat er gebeurt.

Vriendelijke groeten,

John

30 april 1999

Re: sollicitatiegesprek

Hallo John, Ik heb een aantal dingen op een rijtje gezet zoals je hebt geadviseerd en het wordt me veel duidelijker, hoewel ik voel dat wat ik heb ontdekt slechts het topje van de ijsberg is.

De weken voor de sollicitatie blokkeerde ik mijn gevoelens; daardoor werd mijn innerlijke harmonie verstoord. Vóór deze periode had ik hoogtepunten en dieptepunten, maar kreeg in ieder geval hoogtepunten (sinusgolf). Nu wist ik echter niet hoe het kwam, maar ik had geen contact met mezelf en voelde me bijna neutraal; noch levend noch dood. Het valt me nu op dat ik me zo voelde omdat ik me terughield.

Ik heb me altijd afgevraagd wat 'terughoudend' betekende. In mijn ervaring betekent het dat je jezelf geen negatieve gevoelens laat voelen. Door jezelf niet toe te staan deze negatieve gevoelens te ervaren, kun je je niet openstellen voor de overeenkomstige hoogtepunten van de sinusgolf; ik denk dat dit voor mij een stuk duidelijker wordt. Het valt me op dat iemand zijn gevoelens kan blokkeren zonder te praten. Het grootste deel van de blokkering die optreedt tijdens spraak is het resultaat van non-verbale innerlijke onbekwaamheden om mee te stromen met hoe men zich voelt. Dit is volgens mij een deel van de reden waarom ik tijdens het sollicitatiegesprek voortdurend heb geblokkeerd. Wat er met mijn spraak gebeurde, was gewoon een verlenging van wat ik vanbinnen deed.

Sollicitaties zijn ook uitdagende situaties omdat je een rol moet spelen, en dat kan een uitdaging zijn voor iemand die in contact moet komen met zijn/haar gevoel. De rol kan bijna maskeren wat de persoon voelt, tenzij innerlijke gevoelens op het moment van het gesprek aanvaardbaar zijn om een gunstig beeld van zichzelf te projecteren.

Iets anders dat ik heb geleerd, is dat als je jezelf niet toestaat om negatieve gevoelens te ervaren, je een conflict kunt creëren dat de terughoudendheid doet toenemen; hoe meer je probeert geen negatieve gevoelens te ervaren, hoe meer ze je hebt. Ik denk dat dit juist is. Twee nachten geleden voelde ik me down, en dit bleef me de hele dag bij. Alles wat ik zag, zag ik door de bril van iemand die niet lekker in zijn vel zat. Ik bedacht me echter dat ik geen problemen had. Ik hield me in om het maar niet te hoeven voelen. Ik was aan de rand van het water bang om in het koude water te springen, bang voor de eerste schok van het ijskoude water. Als ik er echter gewoon in sprong, zou de schok toeslaan maar zou afnemen naarmate mijn lichaam aan de temperatuur gewend was geraakt.

's Avonds realiseerde ik me plotseling wat ik aan het doen was en voelde waar ik mezelf tegen hield. Ik stapte op een bus en de manier waarop ik sprak weerspiegelde hoe ik me voelde en dat was oké. Na ongeveer een half uur onderuit te zijn gegaan door de negatieve gevoelens, had ik me opengesteld voor de mogelijkheid om de piek van de sinusgolf te ervaren. Mijn hoofd voelde helder en ik voelde me goed.

Ik heb nog veel meer om over na te denken met betrekking tot de sollicitatie, maar dit is volgens mij een positief begin. Bedankt voor je tijd, John.

6 mei 1999

Hallo, ik weet niet of je mijn laatste e-mail hebt gekregen of dat je met vakantie bent. De inhoud van de laatste mail ging over wat ik in de weken voorafgaand aan de sollicitatie over mezelf heb waargenomen. Ik heb opgemerkt dat een groot deel van de terughoudendheid plaatsvindt als je niet praat. Als je dagen hebt waarop je echt stottert, is dit slechts het verlengde van wat je vanbinnen doet.

Ik hield een aantal weken voor het sollicitatiegesprek tegen over hoe ik me voelde en dat hinderde [mij]. De manier waarop ik sprak was slechts een externe manifestatie van wat ik intern deed. Wanneer je tegenhoudt hoe je je voelt, werkt het verder door. Ik gaf ook commentaar op het feit dat ik vorige week besepte wat ik deed (intern tegenhouden) en mezelf de negatieve gevoelens liet ervaren. Mijn woorden weergalmden een tijdje totdat ik de opwaartse beweging van de sinusgolf ervoer. De negatieve gevoelens verdwenen, maar alleen omdat ik ze mezelf liet voelen. Het stelde me bloot aan de piek van de sinusgolf.

Ik had problemen met e-mail, dus vergeef me als je de laatste e-mail hebt gekregen.

Ik ben onlangs geïnteresseerd geraakt in het punt waarop men daadwerkelijk spreekt. Een uitdaging is om je ervan bewust te zijn. Ik weet dat, maar waar ik recentelijk door werd uitgedaagd, is een referentiepunt zoeken. Omdat ik mezelf heel lang door mijn gedachten en gevoelens heb geblokkeerd, is het moeilijk om te weten wat ik over iets voel.

Ik herinner me je uitspraak in 'How to conquer your fears' [de vorige titel van dit boek] waarin stond dat je op ongeveer mijn leeftijd (23) niet wist wat je over veel dingen voelde. Ik zit in dezelfde fase en het is een uitdaging om woorden te vinden om deze verwarring op het moment van spreken uit te drukken. Ik geloof echter dat dit de opbouwfase is. Het is aan mij om mijn leven weer op te bouwen zoals ik dat wil. Ik weet wat ik leuk vind en dit is een begin. Ik moet mijn eigen referentiepunt opbouwen tot iets dat mijn gevoelens leidt wanneer ik spreek.

Voor het eerst sinds jaren kan ik zien wie ik ben zonder zelfbedrog, en ik weet dat ik niet de persoon ben die ik wil zijn. In sommige opzichten voel ik me nogal oppervlakkig, bijna nep. Vroeger dacht ik dat ik alles wist, maar het blijkt dat ik heel weinig weet, behalve over het stotteren. Ik heb heel veel dingen geblokkeerd.

Bedankt voor je tijd John. Binnenkort wil ik geld doneren aan de NSP [nu de NSA]. Dat is om je te bedanken voor je eersteklas advies wat me in een andere richting heeft gestuurd. Wat herstel betreft, is deze richting de juiste, en daarvoor zal ik voor altijd dankbaar zijn.

Dag.

Andrew,

Nu heb ik even tijd om erop terug te komen, dus kan ik eens kijken naar de problemen die je aan de orde hebt gesteld.

*>>Ik hield een aantal weken voor het sollicitatiegesprek tegen over hoe ik me voelde en dat hinderde [mij].*

Gewoon uit nieuwsgierigheid, hoe wist je dat? De manier waar het bij mij werkt is dat ik dan mijn nekspieren aanspan; dat is waar mijn emoties worden geblokkeerd als ik ze niet toe laat.

*>>Onlangs wist ik echter niet waarom, maar ik had geen contact met mezelf en voelde me bijna neutraal, noch levend noch dood. Het valt me nu op dat ik me zo voelde omdat ik me terughield.*

Dat is goed. Maar misschien wil je verder onderzoeken wat erbij betrokken was voor de aanleiding om je terug te houden. Was het een persoonlijke relatie waarbij gevoelens speelden die je niet wilde uiten? Zo ja, hoe keek je naar die situatie? Hoe keek je naar die ander? Wat dacht je dat die persoon zou denken? Wat je ook gelooft, weet je dat zeker, of kan het een projectie zijn? Of misschien voelde je weerstand om iets te doen wat je niet wilde doen. Wat waren de problemen? Heb je de situatie uit elkaar gehaald en naar de afzonderlijke stukken gekeken? Hopelijk krijg je een idee. Je moet al deze onbewuste reacties en gedragingen onder je aandacht brengen.

*Ik heb me altijd afgevraagd wat 'terughoudend' betekende. In mijn ervaring betekent het dat je jezelf geen negatieve gevoelens laat voelen.*

Dat is waar. Maar er kan meer zijn. Sommige mensen zijn bang voor positieve gevoelens omdat het hen kwetsbaar maakt. Ze zijn niet bereid van iemand of iets te houden, omdat ze dan onvermijdelijk een gevoel hebben dat ze geconfronteerd worden met pijn. Dus naarmate hun gevoel van liefde dieper wordt, neemt ook hun weerstand tegen het gevoel toe.

*>>Het valt me op dat je iemands gevoelens kunt blokkeren zonder te praten. Het grootste deel van de blokkering die optreedt tijdens spraak is het resultaat van het non-verbale innerlijke onvermogen om mee te gaan met hoe je je voelt.*

Nogmaals, je hebt gelijk. Je kunt gevoelens blokkeren door gespannen spieren. Let ook op abstracte spraak. Hoe wordt een 'non-verbaal innerlijk onvermogen om te stromen met hoe men zich voelt' vertaald in gedragingen of acties. Wat gebeurt er met je geest of je lichaam als dit aan de hand is? Het is belangrijk om in contact te komen met de specifieke dingen die je doet, voelt en denkt wanneer je niet meegaat met de stroom.

*>>Sollicitaties zijn ook uitdagende situaties omdat je een rol moet spelen, en dat kan een uitdaging zijn voor iemand die in contact moet komen met zijn/haar gevoel. De rol kan bijna maskeren wat de persoon voelt, tenzij innerlijke gevoelens op het moment van het gesprek aanvaardbaar zijn om een gunstig beeld van zichzelf te projecteren.*

Waar en niet waar. Je moet wel aanpassen wat je laat zien, in ieder geval een beetje, aan de huidige situatie. En er kunnen gevoelens opkomen die ongepast zijn voor de situatie. Dit is met name het geval als je gevoelens hebt (zoals ik, hoewel niet zo vaak als voorheen) voor autoriteiten waarbij je ze als rechters beschouwt. Evenzo is er geen regel die zegt dat je jezelf niet kunt zijn - dat wil zeggen, wees oprecht, spontaan, eerlijk, enz. Ons probleem als mensen die stotteren is, dat we opgroeien met onszelf TE VEEL aan te passen aan wat we denken dat de andere persoon wil. Wij VERKOPEN ONSZELF om een andere persoon te plezieren. (Hoewel, ironisch genoeg, maken we onszelf minder aangenaam voor de andere persoon door dit te doen omdat we niet overkomen als ons echte zelf.)

*>>Iets anders dat ik heb geleerd, is dat als je jezelf niet toestaat om negatieve gevoelens te ervaren, je een conflict kunt creëren dat de terughoudendheid doet toenemen; hoe meer je probeert geen negatieve gevoelens te ervaren, hoe meer ze je hebt. Ik denk dat dit juist is.*

Juist! Je wint de reis naar Hawaii en de complete kookset.

*>>Na ongeveer een half uur onderuit te zijn gegaan door de negatieve gevoelens, had ik me opengesteld voor de mogelijkheid om de piek van de sinusgolf te ervaren. Mijn hoofd voelde helder en ik voelde me goed.*

Iets wat ook helpt, als je de tijd en de discipline hebt (wat ik meestal niet doe) is om op te schrijven wat je voelt. Gewoon vrij associëren. Laat het idee en de gevoelens door je heen stromen. Sta jezelf toe om gewoon op te schrijven in wat er in je opkomt.

Nog een andere suggestie - als je boos bent op iemand of iets (of zelfs als je dat niet bent) neem een deel van de krant, rol het in een stokje, leg een telefoongids op een stoel en sla er helemaal op los (WHAP! WHAP! WHAP!) totdat het papier uit elkaar begint te vallen. Het is een geweldige ervaring om drie redenen: (1) het maakt veel lawaai, (2) het dwingt je om je lichaam te gebruiken, (3) en het is destructief als de krant begint te versnipperen en dan uit elkaar valt. Het is echter goed om een kamer of kelder te hebben die geïsoleerd is, zodat je de burens niet de schrik aanjaagt.

Iets anders dat ik leuk vind, is wanneer ik op de snelweg ben, de autoruiten opendraaien en obsceniteiten schreeuwen tegen niemand in het bijzonder, gewoon om mijn longen te laten werken en mijn energie naar buiten te projecteren.

*>>Ik heb opgemerkt dat een groot deel van de terughoudendheid plaatsvindt als je niet praat. Als je dagen hebt waarop je echt stottert, is dit slechts het verlengde van wat je vanbinnen doet.*

Goede observatie. In de dagen dat je niet praat, ben je waarschijnlijk niet VERBONDEN met andere mensen. Door de verbinding en de overdracht van energie en emoties blijf je open.

*>>Omdat ik mezelf heel lang door mijn gedachten en gevoelens had geblokkeerd, was het moeilijk om te weten wat ik over iets voelde.*



Ik identificeer me daar 100% mee. En de enige manier om uit die 'box' te geraken, is jezelf in situaties te plaatsen die je uit je comfortzone duwen; dat wil zeggen, waar er iets op het spel staat. Zoiets kan zijn: een relatie tot stand brengen (of afbreken), een nieuwe baan zoeken, een gedachte of gevoel delen met iemand die je hebt vermeden, je wrok over iets opgeven. Als je voortdurend in veilige situaties blijft waar niets gevaar loopt, bied je jezelf geen kansen voor verandering en transformatie. De grote uitdaging is dus om situaties aan te gaan waarin je dat element van risico kunt voelen en waarin je op geen enkele manier kunt anticiperen op de uitkomst. 'Dancing in the void' noem ik het.

*>>Ik weet wat ik leuk vind en dit is een begin. Ik moet mijn eigen referentiepunt opbouwen tot iets dat mijn gevoelens leidt wanneer ik spreek.*

*Ik weet dat ik niet de persoon ben die ik wil zijn. In sommige opzichten voel ik me nogal oppervlakkig, bijna nep.*

Ah, geweldig!!! Als je op dat punt bent, weet je dat je echt goed zit. Sommige mensen komen zelfs nooit op dat punt. Ze leven altijd in zelfontkenning en zelfbedrog.

*>>Vroeger dacht ik dat ik alles wist, maar het blijkt dat ik heel weinig weet, behalve over het stotteren. Ik heb heel veel dingen geblokkeerd.*

Je weet meer dan je denkt. Hoe meer je ontdekt over stotteren, hoe meer je weet over het leven, omdat de problemen die inherent zijn aan stotteren breed en verreikend zijn en brengen de complexiteit van de menselijke psyche en ziel met zich mee. Al het bovenstaande geldt evenzeer voor golf. ;-) Daarom is golf zo bevredigend en tegelijkertijd een complex en frustrerend spel.

*>>Binnenkort wil ik geld doneren aan de NSP.*

Hé, geweldig! Jouw steun wordt zeer op prijs gesteld. Maar eerst, ben je al lid geworden van de NSP zodat je de nieuwsbrief elke maand kunt ontvangen? Zo niet, dan zouden we je graag als lid willen hebben.

Nou, tijd om me voor te bereiden voor mijn wandeling van 5 mijl naar de top van Twin Peaks (het hoogste punt in San Francisco). Heb een goed weekend, Andrew, en laat me weten hoe het gaat.

Vriendelijke groeten,

John

21 mei 1999

Re: update

Hallo John,

Puur uit nieuwsgierigheid, hoe wist je dat? Zoals het bij mij werkt, is dat mijn nekspieren zich aanspannen, en dat is waar mijn emoties worden geblokkeerd als ik ze niet toe laat.

Afgelopen week voelde ik me onrustig; ik weet het aan het blokkeren van mijn gevoelens; ik observeerde mijn gedrag en merkte dat ik voortdurend mijn kaken op elkaar klemde. Ik was me niet bewust van hoe stevig ik mijn tanden op elkaar klemde. Ook heb ik de neiging om tijdens perioden van terughoudendheid hardop te denken en elke gedachte die naar boven komt te erkennen en erop te reageren. Ik beschouw dit als terughoudendheid om maar niet te hoeven denken over hoe ik me voel; ik leid mezelf af door te proberen de gevoelens te beheersen en dat wordt daardoor meer en meer gestimuleerd [terughoudend].

Natuurlijk kun je je gedachten niet zodanig beheersen om ze mee te laten voeren met je gevoel. Ze komen gewoon samen met het gevoel. Als ik het gevoel toelaat, doven de gedachten en wordt het eindeloze geklets stil. Als ik me terughoud, worden de gedachten meestal gestimuleerd door de manier waarop ik de wereld bekijk vanuit het perspectief van iemand die niet stottert en de realiteit die ik niet wil omarmen; diegene die ik ben, de stotteraar. Ik probeer mezelf in de wereld voor te stellen als iemand die niet stottert tegenover de echte ik; dat is waarom ik periodes van terughoudendheid heb. Ik probeer dit innerlijke conflict te beheersen.

De realiteit die ik me nu begin te realiseren dankzij jouw hulp is dat, ten eerste, de manier waarop ik mezelf waarneem in termen van als ik niet stotter, onzin is, want wie ik ben is

waarom ik stotter. Ten tweede begin ik mezelf voor het eerst in jaren te zien door mezelf als zodanig te ervaren. Ik hoop dat dit logisch klinkt.

Ik heb de laatste tijd op de vulkaan gedanst. Nogmaals, dit heeft nieuwe deuren voor mij geopend, bedankt. In één situatie waarin ik spontaan reageerde, kon ik het woord formuleren en uitspreken terwijl ik de semantiek ervan voelde. Ik voelde wat het woord voor mij betekende.

Goed weekend gewenst. Ik hoop dat je genoten hebt van je wandeling. Ik moet nog even hard blokken omdat ik midden in mijn examens zit.

dag

Andrew,

*>>Ik probeer mezelf in de wereld voor te stellen als iemand die niet stottert tegenover de echte ik; dat is waarom ik periodes van terughoudendheid heb.*

Wat de stotterblokkade in stand houdt, is het tegenhouden. Zo zou je meer gefocust moeten zijn op wat er onder de oppervlakte gebeurt als je zegt: "Ik probeer mezelf in de wereld voor te stellen als ik me niet zou terughouden." Onthoud dat stotteren uit twee delen bestaat: de blokkade en de strategieën om de blokkade te doorbreken of te vermijden. Wanneer je een samengesteld probleem als een enkelvoudig probleem (stotteren) ziet, maskeert en verwacht het vaak wat er echt aan de hand is.

*>>De realiteit die ik me nu begin te realiseren dankzij jouw hulp is dat, ten eerste, de manier waarop ik mezelf waarneem in termen van als ik niet stotter, onzin is, want wie ik ben is waarom ik stotter.*

*>> Ik probeer dit innerlijke conflict te beheersen.*

En overcontroleren van je spontane zelf is wat bijdraagt aan het probleem. Veel geluk ermee.

*>>Ik heb de laatste tijd op de vulkaan gedanst. Nogmaals, dit heeft nieuwe deuren voor mij geopend, bedankt. In één situatie waarin ik spontaan reageerde, kon ik het woord formuleren en uitspreken terwijl ik de semantiek ervan voelde. Ik voelde wat het woord voor mij betekende.*

*>>Ik moet nog even hard blokken omdat ik midden in mijn examens zit.*

Veel succes daarmee.

John

9 juni 1999

Onderwerp: Re: Hawthorne

Hallo John, het essay dat je schreef over het Hawthorne-effect biedt veel stof tot nadenken. Ik kon het niet neerleggen. Om je mijn algemene mening te geven, zou het geen recht doen. Het kost tijd om het te analyseren, maar de woorden 'echt' en 'briljant' komen bij mij op. Ik heb het meteen afgedrukt en het gisteravond allemaal gelezen. Alles is aanwezig. Ik ga er nog lang mee door. Ik voel me als de jongen die alles los liet en altijd probeerde goed te zijn en wegreed in de Thunderbird! Veel van wat ik heb meegemaakt, wordt benadrukt in het essay. Het is een echte BIJBEL.

Zondag heb ik naar een trieste film gekeken. Ik wist dat het triest was omdat ik het eerder had gezien. Er hebben zich onlangs gebeurtenissen in mijn leven voorgedaan, die ik intens beleefde, en ik heb geprobeerd mezelf de gevoelens te laten ervaren die ze bij mij opriepen. Ik keek naar de film en gebruikte het om de negatieve gevoelens te voelen, waarvan ik wist dat die het gevolg zouden zijn van de gebeurtenissen (ik maakte het uit met mijn vriendin). Ik huilde en liet echt alles los. Het ervaren van de gevoelens deed pijn. Ik voelde iets in mijn buik, maar ik liet het toe. Ik heb nog nooit zo gehuild. Ik liet meer los dan normaal. Onlangs heb ik met mijn ouders besproken wat er met me is gebeurd. Ik vertelde hen dat ik al jaren niet meer had gehuild. Ook had ik al die jaren niet echt gelachen. (Ik weet dat andere gevoelens er wel waren.)

In het kort, wat ik heb opgemerkt. Ik ging naar een winkel om apparatuur te kopen. Ik dacht niet eens aan stotteren, ik had het te druk met proberen contact te maken met de persoon; hij

leek me een aardige kerel en ik wilde aardig overkomen. Even daarvoor vertelde hij me dat hij werd belaagd door twee winkeldieven en dat hij hen met geweld had bedreigd. Dit zorgde ervoor dat ik terughiel. Ik wilde niet met die verkeerde kant van deze kerel te maken hebben als hij mij zou bedreigen. Ik probeerde onzichtbaar te worden. Ik wilde hem niet irriteren, ik probeerde een "NICE BOY" te zijn, net als de jongen in je essay.

Ik krijg elke dag meer ervaringen met het volledige gevoel van loslaten. Soms als ik op een woord stuit, leidt dit me af van de stroom van hoe ik me voel, maar het verbetert de hele tijd.

Onlangs sprak ik met mijn moeder en vroeg ik me af hoe ik een uur lang vloeiend kon spreken, totdat ik me begon terug te houden? Waarom, vroeg ik me af. Ik ging het gesprek na en ontdekte dat ik wilde voorkomen dat een stoffeerder, die mijn moeder had voorgesteld, naar mijn flat zou komen om een tapijt te leggen. Dit werd slechts kort vermeld. Ik ken de stoffeerder en heb negatieve gevoelens, niet tegenover hem maar tegenover zijn zoon.

Ik probeerde dit gevoel te blokkeren en dit leidde ertoe dat ik me twee uur terughiel totdat mijn moeder wegging. Ik kon niet duidelijk nagaan van wat er werd gezegd. Ik liet mezelf niet meevoeren met de stroom. Wat ik voel dat ik heb geleerd, is dat ik een acute reactie kan krijgen op iets, waar ik me niet bewust van ben, en dit kan dagen, soms zelfs weken aanhouden, en zelfs nog daarna. Ik begin me vrij uit te drukken op papier, wat ik al vaker deed.

Pas op jezelf John, bedankt voor het prachtige essay.

Andrew

18 juni 1999

Onderwerp: Re: recente bevindingen

Hallo John, ik heb gisteravond geschreven en ik begin gebeurtenissen die jaren geleden plaatsvonden te onderzoeken.

>> *Briljant! Je bouwt meer bewustwording op dat jou zal helpen bij het oplossen van het probleem.*

Het is geweldig om te beseffen dat ik in een situatie mezelf inhield vanwege een geur of de kleur van een muur!! Nadat ik meer bewustzijn heb ontwikkeld, begin ik me nu te realiseren in welke mate het probleem moet worden aangepakt. Ik heb wel enkele vragen.

Ten eerste, schrijf je alle gevoelens op die erbij horen als je weet wat je misschien heeft tegengehouden? Hoe pak je dat aan?

Ik heb nagedacht over angsten voor bepaalde woorden. Ik heb met name veel moeite om na een telefoongesprek "dag" te zeggen. Treedt de blokkade op een bewust niveau op omdat ik bang ben om op het woord te stotteren? Of is het het resultaat van een trigger op een onbewuste reactie op onbewust niveau?

Ik dacht aan spraakcursussen, die gericht zijn op het ontwikkelen van vloeiendheid. Het viel me op dat deze cursussen sommige mensen kunnen helpen vloeiend te worden, maar het geeft ze geen koers voor wat ze zeggen. Dit is mij overkomen. Ik heb goed kunnen praten na een vloeiendheids cursus, maar die situatie gaf vaak net z'n gevoel van eenzaamheid als stotteren, omdat de woorden die ik zei geen gevoel hadden. De reden was dat ik nog steeds mijn gevoelens intern blokkeerde, hoewel ik kon praten! Mensen zullen in zo'n situatie misschien nooit in contact komen met wie ze zijn, ook al kunnen ze spreken!

Cursussen die alleen gevreesde woorden aanpakken, plaatsen het stotteren op een bewust niveau. Een persoon kan worden afgeleid van de vloeiende stroom door te proberen een stimulus (en de gevoelens die het oproept) tegen te houden die op een onbewust niveau zijn waargenomen. In mijn ervaring maakt het tegenhouden van deze onbewuste reactie me bewust van mijn spraak. Dat is waar het gevreesde woord of woorden mee begint/beginnen. Voordat ik vloeiend sprak, was ik nog steeds terughoudend maar stotterde ik niet.

Tot zover John. Ik onderschat de omvang van de taak niet. Het is moeilijk te begrijpen.

Het ga je goed.

Vr 25 juni 1999

Re: sollicitatiegesprek

Hallo John,

Veel meer inzichten om op te reageren.

Onlangs een sollicitatiegesprek gehad, en het ging heel goed, niet alleen omdat ik kon praten. Vroeger had ik het op die manier gemeten. Deze keer heb ik het echter gemeten aan de hoeveelheid 'MIJ' die ik liet zien. Ik heb alles opgeschreven en ben tot een aantal interessante conclusies gekomen.

Ten eerste, toen er vragen over mij werden gesteld (over obsessief autoracen), kwamen de antwoorden die ik gaf uit mijn hart. Ze waren belangrijker dan het sollicitatiegesprek, belangrijker dan alles in mijn leven op dat moment. Mijn woorden weerspiegelden hoe ik me op dat moment over het onderwerp voelde. Stotteren kwam niet eens bij me op.

Ten tweede denk ik dat het belangrijk was dat ik mezelf meer ruimte heb gegeven om te ademen (denk aan de jongeman in je Hawthorn-essay die wegrijdt in de Thunderbird). Door dit toe te staan, zie ik kenmerken van mijn persoonlijkheid, die identiek zijn aan hoe ik was voordat ik ongeveer tien jaar geleden chronisch begon te blokkeren. Ik begon pas chronisch te blokkeren op 15-jarige leeftijd, dus weten waarnaar ik moet zoeken (over wie ik ben) is gemakkelijker geweest dan voor iemand die zijn hele leven heeft gestotterd.

Ik had een kleine blokkade toen ik de hand van de manager schudde aan het einde van het sollicitatiegesprek. Waarom? vroeg ik mezelf af. Ik heb het gesprek opnieuw doorlopen; het verliep zo goed dat mij werd verteld dat ik de baan had. Ahhh, dacht ik! Toen ik de hand van de manager schudde aan het begin van het gesprek, was hij geen autoriteitsfiguur; aan het einde ervan kreeg ik de baan aangeboden en veranderden de rollen. Dat is een reden waarom blokkeerde.

Soms betrap ik mezelf dat ik mezelf probeer uit te dagen om bepaalde woorden te zeggen. Maar nu herinner ik mezelf eraan dat we met ons gevoel praten, en woorden zijn slechts het middel waardoor deze gevoelens worden overgedragen.

Vandaag ben ik begonnen in mijn nieuwe baan. Op weg naar het werk voelde ik me vrij en op mijn gemak (ik ben van nature pessimistisch - een kant die ik nu begin in te zien. Dat heb ik nogal eens gemist!!) Ik zat bij twee meisjes die ook studenten waren. Er ontstond iets heel interessants.

In het begin was ik spontaan, maar ze begonnen onderling te praten, en ik wist niet wat ze zeiden. Ik dacht dat ze ouder leken dan ze waren en ik vond ze een beetje arrogant. Hoe heb ik hierop gereageerd? Door terug te houden. Hoewel ik niet stotterde toen ze me vragen over mij stelden, voelde ik me toch gespannen. Naarmate het eerste deel van de vroege ochtend vorderde, werd dit erger totdat het op het punt kwam dat ik tegen mezelf zei: "Ik hoop dat ze me geen andere vraag stellen". Ze vroegen het aan een ander en ik kon mezelf weer vrijer voelen, onderzoeken hoe ik me voelde en het beschrijven. Maar het was 'glad ijs', niet in termen van het feit dat ik zou stotteren, maar omdat, als ik in paniek raakte en mezelf blokkeerde, er niets was om naar te verwijzen. Tijdens de pauze stelde ik mezelf voor aan sommige mensen en ging ik kletsen.

Ik ging wat toast bestellen en blokkeerde! Waarom deed ik dat, vroeg ik me af? Het blijkt dat het meisje tegen wie ik mezelf had willen beschermen in de rij stond! Na de pauze vroeg ik de meisjes naar hun leeftijd en ze waren jonger dan ik, en dat veranderde alles. Mijn zeshoek is totaal veranderd. Plots voelde ik me een volwassener persoon, een persoon met ervaring in vergelijking met hen. Ik zag ze niet langer als arrogant en onwetend. Ik voelde me meer op mijn gemak. Ik stelde me meer open en mijn woorden vloeiden gemakkelijker dan daarvoor, ook al had ik niet echt gestotterd.

John, afgelopen week was geweldig voor mij. Ik begin me meer op mijn gemak te voelen in het leven en geniet van bijna elke spreekmogelijkheid. Ik laat mezelf graag zien. Het is zo lang geleden dat ik dat voor het laatst kon zeggen. Ik weet dat ik nog veel meer ontdekkingen te doen heb, maar ik begin echt weer van het leven te genieten. Ik vind het gemakkelijker om elke situatie die zich voordoet aan te pakken, op basis van een nieuw ontwikkelend concept

van wie ik ben. Ik weet niet hoe ik je moet bedanken voor je inzichten en er voor me te zijn. Ik voel dat je een hele goede vriend bent, iemand voor wie ik alle tijd van de wereld heb.

Tot ziens, Andrew

Andrew,

Absoluut fascinerende e-mail die je hebt gestuurd. Geweldige waarnemingen en speculaties. Ik heb al je e-mails opgeslagen en het is fascinerend om ze door te lezen en de voortgang te zien.

Ik ben bezig met het schrijven van een ander essay getiteld 'How to Observe' dat aan het Public Speaking-boek wordt toegevoegd en na mijn bespreking van het onderwerp zal dit artikel beschrijvende afleveringen bevatten die zijn geschreven door drie andere mensen (mijn 'Anatomy of a Block' artikel zal het vierde zijn). Ik probeer te beslissen wat ik van jou hierin zal opnemen, en als ik dat doe, zal ik het je toesturen.

Nogmaals driewerf hoera voor het geweldige werk!

Vriendelijke groeten,

John

Wo, 7 juli 1999

Hallo John,

Onlangs ben ik met twee banen gestart. Ik werk de hele dag en de hele avond. Ik ben meestal erg moe, maar de ervaring hebben mijn inzichten verder ontwikkeld.

Ik heb het gevoel dat ik goed begrijp waarom mensen terugvallen na vloeiendheids cursussen. En de mate waarin iemand opstart-trucs gebruikt (kaken op elkaar drukken, met zijn voet tikken) is afhankelijk van de mate van verbinding die hij heeft met de persoon met wie hij praat. Dat is interessant.

Ik heb nieuwe vrienden moeten maken, veel nieuwe vrienden. Aanvankelijk toen ik aan de baan begon, was ik aardig in harmonie met hoe ik me voelde, maar niet voor 100%. Ik verkeer nu in het stadium waarin het stotteren duidelijk werd, maar het niet echt een probleem was; wat betekende dat ik verstrikt raakte in het daadwerkelijk leven te leven in plaats van het in de wacht te zetten om vloeiend te worden! Ik gebruikte aanvankelijk nog opstart-trucs, maar daar kon ik me niet echt druk om maken. Ik vond de verbinding interessanter en meer en meer te leren over de mensen met wie ik samenwerkte. Hoe meer ik ze leer kennen, hoe meer ik kan beoordelen wat voor soort mensen ze zijn, en hoe gemakkelijker het zal zijn om mijn persoonlijkheid op hen toe te passen. Dit kan mijn spraak alleen op de lange termijn helpen, omdat ik een duidelijker zeshoek over elke individuele persoon kan ontwikkelen.

Op een dag had ik een meningsverschil met een van mijn collega's, niets ernstigs. Hier wordt het interessant. Ik wist dat ik daardoor zou terughouden en wist dat mijn spraak bij een adempauze zou worden gehinderd. Dat was zo, maar ik keek er niet naar in termen van het spreken. Ik keek niet naar een bepaald woord en zei: "Dat kon ik niet zeggen!" Het kon me niet echt schelen, omdat ik wist dat ik me terughield en wist waarom.

Tijdens een gesprek werd mij gevraagd of ik alleen woonde. In het verleden gaf mij dat een ongemakkelijk gevoel. Ik ervaar het als ongewenst om alleen te wonen, vooral omdat ik een student ben en studenten meestal met meer mensen in een huis wonen enz. Er zijn andere aspecten die niet belangrijk zijn nu ik er naar heb gekeken. Maar deze vraag en de gevoelens die het opriep, zorgden ervoor dat ik me de hele pauze - alle 15 minuten - terughield tot ik terug keek en het zag.

Ik moet het stadium bereiken waarin ik mij voor 100% verbonden voel. Ik voel dat het de verbinding is, die de mate van terughoudendheid bepaalt en vice versa. In sommige situaties, niet recent maar in het verleden (2 jaar geleden), zou mijn graad van verbinding 5% zijn geweest en de mate van terughoudendheid 95%. In dit stadium is er een continu blokkade, wat bijna altijd te maken heeft met mijn ervaring. (Het is als een auto op een grand prix-circuit! Jaren geleden kon ik de auto niet laten rijden. Nu ik meer ervaringen heb - een duidelijker zelfconcept ontwikkel - rijdt mijn auto sneller, maar loopt af en toe vast. Maar ik weet hoe dat komt en breng het naar de garage om te laten repareren.)

De jongens waarmee ik werk waren aanvankelijk erg stil, en dat veroorzaakte bij mij allerlei problemen totdat ik ernaar keek. Ik had een perceptie van hen (of het klopte of niet) die vergelijkbaar was met een perceptie die ik had over bepaalde jongens op de middelbare school. Ze waren erg intelligent en vol humor, en ik bewonderde dat. Ze lachten altijd, en hoewel stotteren geen probleem voor mij was, kon ik ze nooit vertrouwen. Ik wilde erbij horen. Ik wilde proberen onzichtbaar voor hen te worden, dus ik hing de clown uit. Ik probeerde ze aan het lachen te maken. Ik heb altijd gedacht dat als ik dat deed, ze me leuk zouden vinden en dus geen commentaar op mij hadden.

De mensen met wie ik werk zijn stil maar lachen en zijn geestig. Ik begon me op dezelfde manier in te houden als op de middelbare school. Ik nam het op me om grappig te zijn, maar dat werkte zich tegen me. In het weekend was ik niet gelukkig. Ik ben van nature best geestig en grappig, maar dit was niet 'mij', ik voelde dat het gevaar bestond dat ze het respect voor me helemaal zouden verliezen!

Ik keek naar veel dingen en kwam tot het bovenstaande besef. Ik wist wat ik tegenhield en dat diende me samen te binden tot een compacter pakket. Deze week heb ik vertrouwd op wat er tijdens gesprekken naar voren kwam en heb niet geprobeerd elke minuut te controleren. Ik respecteer hen als individuen, en dat weerspiegelt zich naar mij toe. Ik heb geprobeerd contact te houden met langetermijn doelstellingen, en dat heeft mij richting gegeven.

Dit is alles voor nu, John. Dank je voor jouw reacties. Ze betekenen zoveel voor me. Mijn universiteitsaccount is afgelopen voor de zomer, dus mijn e-mailadres is tijdelijk opgeschort. Als je echter wilt antwoorden, kun je dit doen via 51775@Yahoo.com

Heb een geweldige zomer, Andrew

Onderwerp: nieuw e-mailadres

Hallo John,

Heb wat meer interessante inzichten en heb echt je Hawthorn-essay bestudeerd. Ik moet zeggen dat sommige van je ontdekkingen absoluut verbluffend en 100% nauwkeurig zijn! Het essay is onbetaalbaar en ik ben heel blij dat ik een exemplaar heb. Heel erg bedankt. Ik ga iets voorbereiden (een korte schets) over mijn recente ontdekkingen, namelijk het starten van twee banen. Je inzichten en richting die ik uit jouw werk heb geabsorbeerd, hebben me bevrijd, zelfs als het met mijn spreken minder goed ging.

Meer later. Het ga je goed, A.

Andrew,

Ik heb even tijd om op jouw laatste mail te reageren. Verschillende dingen trokken mijn aandacht.

*>>Hoe meer ik ze leer kennen, hoe meer ik kan beoordelen wat voor soort mensen ze zijn, en hoe gemakkelijker het zal zijn om mijn persoonlijkheid op hen toe te passen. Dit kan mijn spraak alleen op de lange termijn helpen, omdat ik een duidelijker zeshoek over elke individuele persoon kan ontwikkelen.*

Een goede manier om ernaar te kijken. Het is iets waar ik niet aan had gedacht.

*>>Op een dag had ik een meningsverschil met een van mijn collega's, niets ernstigs. Hier wordt het interessant. Ik wist dat ik daardoor zou terughouden en wist dat mijn spraak bij een adempauze zou worden gehinderd. Dat was zo, maar ik keek er niet naar in termen van het spreken. Ik keek niet naar een bepaald woord en zei: "Dat kon ik niet zeggen!" Het kon me niet echt schelen, omdat ik wist dat ik me terughield en wist waarom.*

Precies! Het is interessant hoe we dingen beginnen te zien zodra we weten waarnaar we moeten zoeken. Het is ook interessant om te zien hoe je percepties veranderen wanneer je 'tegenhouden' vervangt voor 'stotteren'.

*>>Nu ik meer ervaringen heb - een duidelijker zelfconcept ontwikkel - rijdt mijn auto sneller, maar loopt af en toe vast. Maar ik weet hoe dat komt en breng het naar de garage om te laten repareren.*

Het is prima dat je auto regelmatig stil staat. Wat belangrijk is, is niet perfectie, maar bewustwording opbouwen van wat er aan de hand is. Hoe meer bewustzijn je hebt, hoe

minder de terughoudendheid zal optreden, omdat je sneller zult zien wat je moet vermijden dat leidt tot terughoudendheid. Het is net als met de twee jonge meisjes waar je het in je vorige brief over hebt gehad. Als je jezelf van hen onderscheidt en terughoudt, ook al wil je verbinding maken, begin je meteen een terughoudende mentaliteit op te bouwen waarin het leggen van een verbinding en het uiten van je gevoelens bedreigend wordt.

*>>De mensen met wie ik werk zijn stil maar lachen en zijn geestig. Ik begon me op dezelfde manier in te houden als op de middelbare school. Ik nam het op me om grappig te zijn, maar dat werkte zich tegen me.*

Yep. Het oude programma kwam er weer tussen.

*>>Ik wist wat ik tegenhield en dat diende me samen te binden tot een compacter pakket. Deze week heb ik vertrouwd op wat er tijdens gesprekken naar voren kwam en heb niet geprobeerd elke minuut te controleren.*

Het is geweldig zoals je dit hebt gedaan. Je wordt echt een goede waarnemer.

John

23 juli 1999

John, zoals altijd had je gelijk over wat je zei in je Hawthorne-essay over niets zal veranderen tenzij je in contact komt bij andere mensen. Op het werk heb ik deze week verschillende gedragingen uitgetoet. Ik weet dat je het druk hebt, dus ik zal het kort houden.

De hele week heb ik mijn overtuigingen uitgedaagd en vervolgens gemerkt hoe deze mijn percepties veranderen en hoe emoties sterk zijn gekoppeld aan intenties. Ik had succes toen ik mijn overtuigingen over mezelf uitdaagde, bijna tot het punt waarop ik 100% was ondergedompeld in wat ik zei.

De beste manier om te beschrijven wat er vandaag is gebeurd, is door de schoolslag-zwembeweging als een analogie te gebruiken. Toen ik vandaag in allerlei situaties sprak was ik niet gespannen of voel ik spanning in mijn buik. Ik voel alleen het gevoel wat iets mij geeft, haal opnieuw adem en duik in een nieuw gevoel zoals de beweging van een schoolslagzwemmer. Dat is het resultaat van het werk dat ik heb opgedaan met het essay van Hawthorn, dat me eerlijk gezegd echt vooruit stuwt. Ik ga een kort essay voorbereiden over mijn vele observaties van de afgelopen weken. Ik houd elke dag een dagboek bij; dat helpt me om te comprimeren wat ik aan het voorbereiden ben om te schrijven.

Goed weekend, A.

Andrew,

Goed werk! Wat je doet is leven in het moment, wat het tegengif is voor al het anticiperen dat geassocieerd wordt met chronisch stotteren. Je ervaart iets, ziet wat er gebeurt, laat toe wat er opkomt en laat het los. Een analogie zou zijn om in een roeiboot op een rivier te drijven. Als je je zorgen maakt over wat na de volgende bocht komt en je een rots of een struik vastgrijpt, wordt de voortgang gestopt totdat je bereid bent om los te laten en de rivier gewoon toe te staan je te brengen waar hij je naartoe zal brengen.

*>>Ik houd elke dag een dagboek bij; dat helpt me om te comprimeren wat ik aan het voorbereiden ben om te schrijven.*

Misschien wil je het op een dag publiceren. Je inzichten zijn uitstekend en zeer scherpzinnig, en je documenteert echt alles tot in detail en op een manier waarmee anderen zich kunnen identificeren.

John

Juli 15, 1999

Onderwerp: Re: nieuw e-mailadres

Hallo John,

Dit verhaal wil ik graag met je delen. Een man in de fabriek waar ik werk stottert en hij is erg stil. Ik weet niet of hij daardoor stil is, maar ik praat toch met hem. Wanneer ik met hem omga, lijkt het mij dat hij ook meer met andere mensen zou willen omgaan.

Vorige week was op een dag mijn zeshoek uit balans, voornamelijk omdat mijn overtuigingen niet duidelijk waren. Ik was erg moe en ging geen uitdagingen aan. Tijdens de lunchpauze begon ik een verhaal te vertellen over wat er met een kennis van mij gebeurde. Ik begon het verhaal te vertellen voor een grote groep mensen. De man heet Vernon en hij kwam naast me zitten. Meestal neemt hij afstand van iedereen en gaat hij in de pauzes alleen wandelen. Onlangs is hij echter bij mijn vriendengroep gaan zitten.

Toen ik het verhaal begon te vertellen, begon ik geleidelijk te blokkeren, en het was een blokkade die nogal lang duurde. Interessant dacht ik, ik voelde me niet op mijn gemak bij die mensen, maar ik dacht 'loop naar de hel', en observeerde wat er gebeurde terwijl ik het verhaal vertelde.

Ik was er bijna. Ik begon me het verhaal voor te stellen, maar het strookte niet met de gevoelens die het opriep terwijl ik vasthield aan de nieuwe overtuigingen. Ik maak graag contact met de mensen aan wie ik het verhaal vertel en probeer te beoordelen wat voor soort reactie ik van hen krijg in termen van wat voor soort mensen ik denk dat ze zijn. Ik vond het jammer dat ik iets had gezegd, niet omdat ik had geblokkeerd, maar omdat ik de inhoud en de manier waarop het op mij als persoon betrekking zou hebben niet had overwogen.

Ik maakte me meer druk over de inhoud, dat het dwaas over zou kunnen komen (meer zorgen maken over wat anderen dachten en wat dat deze dag met mijn zeshoek zou doen), in plaats van me druk te maken over blokkeren en in paniek raken.

Toen ik naar huis ging, dacht ik erover na en kwam ik tot de conclusie dat het vooral om Vernon ging. Ik wilde hem niet teleurstellen. Ik wilde niet het gevoel hebben hem in de steek te laten door het stotteren. (Ik dacht dat zijn perceptie van stotteren gebaseerd was op mijn perceptie over mijn ervaringen met stotteren.) Ik wilde hem laten zien dat, hoewel hij stotterde, hij nog steeds plezier kon hebben. Hij voelde zich nog steeds deel van een groep. Ik wilde hem inspireren om uit zijn schulp te komen.

Mijn zeshoek die dag betekende dat mijn intenties het voor mij waarschijnlijker hadden gemaakt om te blokkeren. Nadien voelde ik me enigszins zelfverzekerd dat ik voor een grote groep mensen had gestotterd. In het verleden was ik teneergeslagen en voor onbepaalde tijd teruggetrokken. Deze keer nam ik een bewuste beslissing om in contact te blijven met deze emoties, ze te accepteren en te voelen. Binnen een half uur was ik weer in balans en begon ik mijn standaard overtuigingen aan te vechten.

Mijn overtuigingen in de volgende pauze waren echter zeer negatief. Alles wat iemand tegen me zei, had te maken met hoe ik tijdens het verhaal sprak of vanwege de inhoud. Ik was op zijn zachtst gezegd defensief, maar liet het toe. Ik wist dat het voorbij zou gaan. Nadat ik de situatie had ontrafeld, voelde ik me weer goed en was de volgende dag weer terug in mijn bruisende zelf.

Er zijn nog andere redenen waarom ik heb geblokkeerd; ik wil niet in de fabriek werken, maar moet geld verdienen. Ik begin mijn plekje te vinden bij de groep waar ik bij hoor, hoewel ik me nog steeds niet 100% op mijn gemak voel. Er is ook een mogelijkheid dat ik probeerde te concurreren met Vernon omdat ik meer kon spreken dan hij. (Dit klinkt misschien niet aardig, maar het is waar dat ik erg competitief ben en dat er veel dingen aan mezelf zijn die ik niet leuk vind.)

Eerlijk gezegd heeft het Hawthorn-essay mij een helder beeld gegeven.

Dag

6 augustus 1999

[Ik vroeg Andrew of hij een inleiding zou schrijven voor iets van hem dat ik ging publiceren.]

Mijn naam is Andrew Rees, ik kom uit Wales in het Verenigd Koninkrijk. Momenteel studeer ik sociologie en psychologie aan de universiteit van Swansea. Ik stotterde zo lang als ik me kan herinneren, maar de symptomen werden pas een probleem toen ik zestien werd. Ik ben nu vierentwintig.

In de jaren vóór mijn zestiende verjaardag had ik af en toe een blokkade, maar niet zo ernstig dat mijn spreken werd gehinderd. De kracht van observatie heeft me een totaal nieuw perspectief op stotteren gegeven. Ik zie het niet langer als stotteren, en dat heeft me in staat gesteld om mezelf en de wereld in een totaal nieuw en verfrissend licht te zien.



(John hier is de korte introductie die je vroeg)

Ik heb het artikel nog niet gelezen. Ik heb het zojuist afgedrukt. Ik moet tegenwoordig naar een cybercafé omdat de universiteit gesloten is! Ik zal het artikel verwerken en je mijn feedback geven. Ik heb nog veel meer observaties die betrekking hebben op de hele zeshoek, maar ik zal wachten om deze te verzenden omdat je het erg druk hebt. Ik ben nog steeds erg bezig met het doornemen van het Hawthorn-essay, wat ik blijf herhalen dat het een echte openbaring is.

Het ga je goed.

A.

20 augustus 1999

Hallo John,

Deze week was een aardverschuiving in termen van gebeurtenissen die het potentieel hadden om mijn nieuwe zeshoek te verstoren dat zich in de ontwikkelingsfase bevond. Mijn werkpatroon veranderde in die zin, dat ik in de fabriek werd verplaatst van de plek waar ik vanaf het begin heb gewerkt. Een bijschrift uit een van je e-mailantwoorden dwaalt al weken in mijn gedachten rond: het gedeelte waarin je zei dat wanneer je genoeg inzichten ontwikkelt, je weet wat je moet doen om te voorkomen dat we de gevoelens veroorzaken die ons tegenhouden.

Interessant ook, dat je de twee meisjes noemde waar ik ruzie mee had, omdat juist dit een deel van de terughoudendheid heeft veroorzaakt. Een nieuw meisje kwam naast me zitten en ze deed aardig tegen een van de twee meisjes. Het nieuwe meisje was erg arrogant tegen mij, voordat ze me zelfs kende. Ik probeerde aardig tegen haar te zijn, maar wat ik ook deed of zei, ze zag me door de bril die haar was voorgeschilderd door een van de andere twee meisjes.

Ik hoorde ze lachen om het feit dat ik soms op mijn woorden stuit. Na heel erg mijn best gedaan te hebben om aardig tegen haar te zijn, gaf ik het op en ging ze ergens anders zitten om iedereen te laten weten dat ze me niet leuk vond. Het klinkt misschien allemaal triviaal, ik ben tenslotte een man, maar dit had verschrikkelijke gevolgen. Ik ben erg gevoelig en plotseling vroeg iedereen waarom ze zo ver van mij af ging zitten. Er waren nog maar heel weinig mensen op de afdeling waar ik werk met wie ik me op mijn gemak voel. Ik begon me in te houden; ik wist dat ik dat zou doen. Plots werd de fabriek een andere plek. Ik voelde me alleen. Ik voelde me niet veilig.

Op de dag dat ik de verstoring ervoer met het meisje, kreeg ik een telefoontje van een vriend met wie ik twee dagen eerder had gesproken. Daarvoor had ik hem drie jaar niet gesproken. Het interessante is dat het eerste telefoontje heel goed ging omdat ik mezelf was en zo ook communiceerde, maar op de dag van de verstoring blokkeerde ik verschrikkelijk. Ik wist dat ik zou blokkeren; je kon er de klok op gelijk zetten. Ik heb en ik begrijp nu wat ik niet moet doen, wat ertoe kan leiden dat ik me terughoud.

Deze week was nogal leerzaam, niet in termen van blokkering. Over het algemeen ging het goed door hard te proberen mijn standaardovertuigingen aan te vechten, maar toen merkte ik dat ik mezelf niet toestond de negatieve gevoelens te ervaren die ik had veroorzaakt door te zijn zoals ik nu ben. Ik probeerde te bedekken dat ik deze gevoelens moest voelen door me te concentreren op nieuwe overtuigingen over mezelf, ik heb pas recent ontdekt wat ik aan het doen ben en geleidelijk kom ik weer in contact met de stroom.

Ik heb een vrij nauwkeurig beeld van de zeshoek die ik aannam toen ik voor het eerst in de fabriek begon, en sindsdien heb ik het karma hiervan moeten verdragen. Eerste indrukken zijn blijvend! Wetende wat ik nu doe, zou ik de situatie heel anders benaderen.

Ik heb veel opgeschreven. Ik kwam tot de conclusie dat ik een standaard zeshoek van de fabriek heb ontwikkeld, die voortkwam uit de zeshoek die ik had toen ik in de fabriek begon.

Het is interessant om te zien hoe alles verandert wanneer de zeshoek verandert. Ik heb dit de hele week opgemerkt. Ik ben niet in paniek geraakt omdat ik meer blokkeerde, omdat ik wel weet waarom. Ik heb juist de ervaring gebruikt om meer te observeren. In de bus werd het opeens belangrijk om de buschauffeur te bedanken toen hij me afzette; voorheen zou ik het niet hebben gemerkt en, belangrijker nog, hij ook niet!

Het vooruitzicht om een nieuwe zeshoek te ontwikkelen, moet ik toegeven, is zeer aantrekkelijk en uitdagend. Ik voel dat ik alles kan zijn wat ik wil zijn.

Een belangrijk besef vind ik dat ik het recht heb om een nieuwe standaard zeshoek aan te nemen en te ontwikkelen, in tegenstelling tot het gevoel dat ik mijn oude standaard probeer te verbergen.

Goed weekend. We zullen praten als ik mijn telefoon het weer doet. Bedankt voor uw aanbod om te bellen.

Jouw essay over observeren is erg goed. Ik zie het nu anders dan zoals ik het vorig jaar enigszins had gezien. Alles is aanwezig. Mensen moeten gewoon buiten de kaders beginnen te denken. Wanneer ze het essay over observeren lezen en het meesterwerk van Hawthorne zal het hen vooruit stuwten.

dag

A

Hallo Andrew,

Bedankt voor de lange en gedetailleerde brief. Je observaties blijven doorgaan en zijn ongelooflijk scherpzinnig. Eigenlijk ken ik letterlijk niemand anders die zoveel moeite doet om zijn stotteren zo gedetailleerd en objectief te onderzoeken. Jouw opmerkingen zijn niet alleen voor jouw vormend, maar ook voor mij.

Een paar vragen om dingen voor mij duidelijker te maken. Wat doe je eigenlijk in de fabriek? En hoe komt het dat mensen hun stoel gewoon kunnen verplaatsen zoals dat meisje deed? Moeilijk voor te stellen zonder meer info.

*>>Het nieuwe meisje was erg arrogant tegen mij, voordat ze me zelfs kende.*

Bleef je overdreven vriendelijk doen tegen haar terwijl ze zich arrogant gedroeg? Als dat zo is, is jouw reactie mogelijk niet helemaal juist. Het is één ding om vriendelijk te zijn, maar het is iets anders om dat te doen als iemand dat niet is naar jou toe. Als je te lang vriendelijk blijft, hoe zou je het dan anders kunnen aanpakken, zodat je het communicatiekanaal open laat zonder jezelf tekort te doen?

*>>Het interessante is dat het eerste telefoontje heel goed ging omdat ik mezelf was en zo ook communiceerde, maar op de dag van de verstoring blokkeerde ik verschrikkelijk. Ik wist dat ik zou blokkeren; je kon er de klok op gelijk zetten. Ik heb en ik begrijp nu wat ik niet moet doen, wat ertoe kan leiden dat ik me terughoud.*

Yep. Je ziet echt de correlatie, en als zodanig kunnen deze ervaringen niet nog idealer zijn voor iemand die meer wil weten over zijn stotteren.

*>>Ik ontdekte dat ik mezelf niet toestond de negatieve gevoelens te ervaren die ik had veroorzaakt doordat ik ben zoals ik nu ben. Ja, het is ook moeilijk voor mij. Ik heb veel woede die ik meestal houd.*

Woede is meestal een reactie op pijn. Dus als ik onenigheid heb met mijn vrouw en zij mij beschuldigt voor iets waarvan ik vind dat het niet mijn schuld is, is mijn standaardreactie om me terug te trekken en wrok te hebben, in plaats van de pijn toe te geven, of tenminste de woede ...of allebei. Als dat gebeurt, betaal ik altijd een prijs, omdat mijn nek en schouders gespannen voelen en het moeilijk is om ze te laten ontspannen.

*>>Ik heb veel opgeschreven. Ik kwam tot de conclusie dat ik een standaard zeshoek van de fabriek heb ontwikkeld, die voortkwam uit de zeshoek die ik had toen ik in de fabriek begon.*

Zeer waarschijnlijk.

*>>Het vooruitzicht om een nieuwe zeshoek te ontwikkelen, moet ik toegeven, is zeer aantrekkelijk en uitdagend. Ik voel dat ik alles kan zijn wat ik wil zijn.*

Wat waar is. De enige prijs die je moet betalen, is dat je in contact moet blijven met wie je bent en toelaat wat er opkomt, goed of slecht. Wanneer je kracht opkomt in de vorm van negatieve energie, moet je erachter komen hoe je die negatieve energie in je voordeel kunt gebruiken, in plaats van het tegen te houden en te bevatten.

Ga ermee door. Je doet het geweldig!

John

23 augustus 1999

Hallo John,

Met een aantal mensen vouw ik nu truien en T-shirts aan een tafel. Er zijn meer tafels, maar zij werd gevraagd om naast me te gaan zitten.

Mijn moeder kwam gisteravond langs, en om nou te zeggen dat ik terugkeerde naar mijn standaardreacties is een understatement. De hele avond was een totale blokkade. Ik heb wel een redelijk idee waarom. Het meisje op het werk vertelde me hoe ze zich over mij voelde, in het bijzijn van iedereen. Ze zei zelfs dat ze me haatte. Ik heb gevoel voor humor, maar ik moet toegeven dat ik geen idee had hoe gevoelig dit meisje was totdat ze van zich afblies.

Hierna veranderde alles. Ik voelde me dwaas en klein. Ik begon me af te vragen of het allemaal mijn schuld was en of er iets was aan de manier waarop ik omga met mensen, waardoor ze reageren zoals deze meisjes vorige week deden. Zoals gewoonlijk bleef ik objectief en vond ik meer interessante dingen over mezelf. Ik heb een vreemd gevoel voor humor, maar ik ben ook erg gevoelig en vind het niet leuk als mensen grappen over mij maken. (Ik gebruik deze observaties om manieren te vinden waarop ik onnodige slechte gevoelens kan wegsnijden).

Alles wat ik de afgelopen maanden probeerde op te bouwen werd in twijfel getrokken. Ik begon de nieuwe overtuigingen die ik aan het ontwikkelen was en de vooruitgang die ik heb geboekt, uit te dagen. Ik gebruikte de negatieve energie niet, maar hield hem gewoon tegen. Het was een fascinerende ervaring om te kunnen voorspellen dat ik me zou terughouden en weer zou stotteren nadat ik geïsoleerd was door de nieuwe zeshoek die ik wilde creëren.

Ik was weer terug bij mijn standaardreacties. Ik liep een winkel binnen en kocht een salade. De dame vroeg me of ik een vork wilde of dat ik het meenam naar mijn HUIS. Ik zei dat ik naar mijn FLAT ging. Toen ze me gedag zei, blokkeerde ik en kon niets zeggen. Dat kwam omdat ik niet het gevoel wilde ervaren dat ze dacht dat ik haar had gecorrigeerd door te zeggen dat ik naar mijn flat ging in plaats van wat zij zei. Het is verbazingwekkend!

Ik weet dat ik moet lezen. Ik moet veel lezen. Ik moet mezelf opbouwen als een gewichtheffer, maar in termen van het ontwikkelen van een nieuwe zeshoek.

Bedankt voor al je tijd onlangs John.

Dag A

26 augustus 1999

Hallo John, ik heb zojuist het boek 'Discover the Giant Within' [door Tony Robbins] gekocht. Ik heb ook een pc met internet gekocht.

Ik ben gisteren gestopt met werken. Mijn weerstand om daar te werken had een punt bereikt dat ik blokkeerde alleen maar omdat ik daar moest werken. De voordelen van het werken daar wogen niet op door mijn weerstand tegen het werk. Ik heb toch al genoeg geld verdiend voor de zomer. Ik ga over twee weken terug naar de universiteit.

Gisteren heb ik alles geblokkeerd. Ik had ontslag genomen en nog meer dingen, waarvan ik me bewust ben. Een ervan was faalangst om met je te telefoneren! Kleine dingen, waarvan je denkt dat ze niet belangrijk zijn, zijn meestal die dingen die je tegenhoudt.

Ik raakte niet in paniek. Mijn zeshoek was erg verstoord, maar ik wist dat dit het geval zou zijn. Ik wist dat als ik me erbij zou neerleggen en stoppen met wegnemen van mijn gevoelens, ik terug zou keren naar een soort evenwicht. Vandaag bleek dat waar te zijn. Ik probeerde echt de negatieve gevoelens te ervaren, en binnen korte tijd voelde ik me dichterbij mezelf dan weken daarvoor. Wat ik had gedaan, geloof ik, is het simuleren van gevoelens in overeenstemming met de nieuwe overtuigingen die ik over mezelf probeerde te hebben. En dat stroomde niet met de sinusgolf.

Ik sprak met iemand van een vloeienheidskursus die bekend is met je boek en wist wie je was. Ik vertelde hem dat ik niet echt op zoek was naar vloeienheid, maar probeerde te observeren wat ik tegenhield. Hij vertelde me dat het John Harrison jaren had gekost om het stotteren te overwinnen. Zoals ik het zie, is het leven een leerproces. Wie ik ben is de reden waarom ik stotter. Er is geen conflict. Aan het einde van de dag wil ik een beter persoon zijn,

meer te weten komen over mijzelf en de wereld. Destijds gaf de manier waarop ik waarnam me het gevoel dat wat ik voelde dat ik recentelijk via het zeshoekige concept had geleerd, niets meer was dan virtualisatie. Dat hielp mijn overtuigingen niet. Ik weet dat ik vooruitgang boek.

Objectief alles observeren wat ik tegenhoud, is een nuttig hulpmiddel bij het bepalen van het soort persoon dat ik ben en wat ik moet doen om te veranderen. Als mijn spraak in het proces verbetert, prima. Maar nu moet ik aan de slag gaan met wie ik ben omdat er veel verdiepingen zijn in wie ik ben. Deze zijn duidelijk, telkens wanneer ik spreek.

dag A

Andrew,

Ik heb een vorige brief van jou, waarop ik nog niet heb gereageerd, maar ik wil graag een paar opmerkingen maken over je meest recente bericht.

*>>Ik ben gisteren gestopt met werken. Mijn weerstand om daar te werken had een punt bereikt dat ik blokkeerde alleen maar omdat ik daar moest werken. De voordelen van het werken daar wogen niet op door mijn weerstand tegen het werk.*

Goede zet. Het is belangrijk om te weten welke situatie jouw niet dient en het is dan goed om verder te gaan.

*>>Wat ik had gedaan, geloof ik, is het simuleren van gevoelens in overeenstemming met de nieuwe overtuigingen die ik over mezelf probeerde te hebben. En dat stroomde niet met de sinusgolf.*

Ah, heel opmerkzaam. Het is gemakkelijk voor ons om de kop in het zand te steken. Het feit dat je het verschil kunt zien tussen echt en gesimuleerd gevoel is een grote stap.

*>>Ik sprak met iemand van een vloeiendheidskursus die bekend is met je boek en wist wie je was. Ik vertelde hem dat ik niet echt op zoek was naar vloeiendheid, maar probeerde te observeren wat ik tegenhield.*

Even uit nieuwsgierigheid, weet je welke cursus die persoon heeft gevolgd?

*>>Hij vertelde me dat het John Harrison jaren had gekost om het stotteren te overwinnen.*

Dat klinkt als een lange tijd en dat ik ijverig aan mijn spraak werkte al die tijd, wat niet het geval was. Ik begon mezelf en mijn spraak in detail te observeren nadat ik was afgestudeerd en een baan kreeg. Maar de echte veranderingen namen een periode van drie jaar in Californië in beslag toen ik intens betrokken was bij een bepaalde groep die gericht was op persoonlijke groei.

Even uit nieuwsgierigheid, heb je situaties om te oefenen met 'doen alsof?' Dit wordt het onderwerp van mijn volgende artikel. Doen alsof het gaat om het oefenen zoals je zou willen zijn ... om erachter te komen hoe het voelt.

Het is moeilijk om te weten waar je naar reikt als je geen idee hebt hoe het zou voelen als je daar aankomt.

j.

1 september 1999

Hallo John,

Ik was de laatste tijd niet mezelf en ik kon er mijn vinger niet op leggen. Wekenlang was de balans, dat ik door jouw begeleiding heb ontdekt, niet duidelijk. Verdwenen was het innerlijke gedeelte en de helderheid die ik het grootste deel van de zomer had gevoeld; ik bleef eraan werken en het was verdwenen.

Mijn zeshoek was helemaal verschoven, ik keek naar stotteren op dezelfde manier als vroeger. Ik zag het niet als het tegenhouden van het gevoel. Ik keek ernaar in dezelfde negatieve zin die me jarenlang had geteisterd. Het ding is, ik wist niet dat mijn zeshoek was verschoven. Dat had mijn perceptie veranderd. Ik merkte alles op, elke struikeling over een woord, elke beweging van mijn luisteraar.

Ik heb al een tijdje met niemand meer contact, om deze reden. De perceptie van de nasleep van elke stotter zorgde ervoor dat ik me terughield. Daarom had ik lange tijd geen contact met mezelf, wat betekende dat mijn reacties vaak onbewust en automatisch waren.

Dit werkt als een vicieuze cirkel. De manier waarop ik het stotteren waarnam, veranderde mijn overtuigingen over mezelf, en de drempel van wat ik bereid was emotioneel te ervaren, had invloed op mijn intenties. Het Hawthorn-effect werd sterker en voedde zichzelf.

Toen ik terug ging kijken naar wat ik deed, zoals het tegenhouden van het gevoel, veranderde alles. Plots was ik net als iedereen. Ik had geduld met mezelf. Ik merkte zelfs dat ik me aanmoedigde in plaats van mezelf voor de kop te slaan. Ik realiseerde me dat ik bepaalde gevoelens tegenhield. Ik realiseerde me dat dit een probleem op lange termijn is en dat het tijd zou kosten om het op te lossen.

Dit is een geweldige transformatie en correleert met wat Tony Robbins zegt over snelle oplossingen. Toen ik naar stotteren keek in de oude negatieve zin, was ik vooral op zoek naar een wonderbaarlijke spontane remedie, een snelle oplossing. Toen ik van tact veranderde, realiseerde ik me dat en had ik vrede met het feit dat het lang zou kunnen duren.

Ik kwam snel tot een inzicht en dat heeft me geholpen. Wat betreft de kwestie van gevreesde woorden, geloof ik dat gevreesde woorden prominenter zijn als je kijkt naar stotteren in de negatieve zin die ik vroeger had. Kortom, het was het onvermogen om te doen wat een driejarige kon doen, spreken! De percepties die voortkwamen uit deze en soortgelijke overtuigingen riepen verschillende gevoelens op als ik stotterde. Ik geloof dat ik mezelf heb onthouden om deze gevoelens te voelen en dat ik nu niet enig gevoel tegenhoud wanneer ik stotter; omdat ik waarneem wat ik aan het doen ben, staat het in een totaal ander licht. Gevreesde woorden zijn daarom minder prominent omdat ze niet langer beladen zijn met associërende stotter-gevoelens.

Ik weet dat je het druk hebt. Maak je geen zorgen om te reageren.

dag

A

Andrew,

Is het niet gek makend op de manier waarop de zeshoek verschuift? Ik heb erg genoten van je brief van 9/1. Het fascineert me hoe, zodra een persoon in staat is een stap terug te doen van een ervaring of meerdere ervaringen en enig perspectief te krijgen, het mogelijk is om het grotere geheel te zien. Dit is waar ze het over hebben in de chaostheorie, een hot topic in bepaalde kringen. De theorie veronderstelt dat zogenaamde willekeurige gebeurtenissen een organisatie en een relatie hebben wanneer ze gedurende een tijd en vanuit een ander perspectief worden bekeken. Daarom is het zo belangrijk om een brede focus te behouden wanneer je probeert aan je stotteren te werken.

*>>De perceptie van de nasleep van elke stotter zorgde ervoor dat ik me terughield. Daarom had ik lange tijd geen contact met mezelf, wat betekende dat mijn reacties vaak onbewust en automatisch waren.*

*Dit werkt als een vicieuze cirkel. De manier waarop ik het stotteren waarnam, veranderde mijn overtuigingen over mezelf, en de drempel van wat ik bereid was emotioneel te ervaren, had invloed op mijn intenties. Het Hawthorn-effect werd sterker en voedde zichzelf.*

Ja. Dit is precies wat er gebeurt. Een uitstekende karakterisering.

*>>Toen ik terug ging kijken naar wat ik deed, zoals het tegenhouden van het gevoel, veranderde alles. Plots was ik net als iedereen. Ik had geduld met mezelf. Ik merkte zelfs dat ik me aanmoedigde in plaats van mezelf voor de kop te slaan. Ik realiseerde me dat ik bepaalde gevoelens tegenhield. Ik realiseerde me dat dit een probleem op lange termijn is en dat het tijd zou kosten om het op te lossen.*

Dit is absoluut waar. Ik zal je zelfs mijn eigen verhaal vertellen. Aan het einde van de jaren zestig bracht ik drie jaar door als supporter van een innovatieve drug-rehabilitatie organisatie, een 24-uurs residentiële faciliteit, genaamd Synanon. De organisatie ontwikkelde een uniek format voor groepsontmoetingen genaamd 'the Game' waarmee mensen hun gevoelens konden uiten en dat zeer effectief was om mensen de waarheid over zichzelf te laten vertellen. Rond de tijd dat ik sponsor werd, hadden ze het spel opengesteld voor niet-ingezeten sponsors zoals ik (ze noemden ons de 'pleiners' om voor de hand liggende

redenen) die de ervaring van zelfontdekking wilden. Ik heb drie jaar lang de Square Games gespeeld, eenmaal en binnenkort twee keer per week. Dit was een van de vroegste persoonlijke groeiprogramma's in Californië en het was de omgeving waarin mijn stotteren verdween voordat het echt verdween (als je het je herinnert, omdat ik het niet langer als stotteren zag). Toen ik uiteindelijk wegging bij de organisatie, had ik meer grip gekregen op mijn woede, iets dat ik mijn hele leven had verborgen. Nu kon ik die sterke gevoelens uiten, en ik voelde me erg krachtig, vooral wanneer ik voor mensen moest spreken.

Maar nog steeds om mezelf verder te leren kennen, raakte ik betrokken bij een wekelijkse ontmoetingsgroep gerund door een vrouw, Nadine. Nadine, zo bleek, was op een geheime kleine 'powertrip' van haar zelf. De groep die ze leidde had een verborgen agenda, namelijk dat zij de enige krachtige persoon in de kamer moest zijn. Ik realiseerde me nauwelijks dat ik week na week, beetje bij beetje, mijn macht aan haar overdroeg. De situatie bereikte een breekpunt na een 24-uurs marathon groepservaring waarin ik me geaccepteerd wilde voelen door Nadine en werd afgewezen. Die ervaring, en alle avonden die eraan voorafgingen, zorgden ervoor dat mijn zeshoek veranderde. Ik hield nu opnieuw mijn gevoelens tegen, vooral mijn woede, en dat sterke, resonerende gevoel dat me was bijgebleven uit mijn Synanon-ervaring was niet langer toegankelijk voor mij. Een nieuw systeem had zich gevestigd. En het duurde bijna een jaar voordat ik het gevoel kreeg dat ik mijn kracht terug had.

Het vervelende was dat ik me tijdens mijn hele relatie met Nadine ervan bewust was dat wat ik deed verkeerd voor me was. Maar op dat moment koos ik ervoor om niet op mijn eigen percepties te vertrouwen, deels omdat ik nog steeds een autoriteitsfiguur wilde in mijn leven, die de 'waarheid' wist. Dus negeerde ik mijn eigen percepties en bleef deze negeren.

Wanneer je gedurende een bepaalde periode herhaaldelijk hetzelfde doet, wordt het uiteindelijk een gewoonte van denken en uiteindelijk een ONBEWUSTE gewoonte van denken. Dat wil zeggen, het wordt onzichtbaar en deze 'onzichtbare' gevoelens, attitudes, overtuigingen, etc. worden uiteindelijk zelfdragend, en daarom wordt het zo moeilijk om ze te veranderen. Daarom is het zo belangrijk om een goede waarnemer te zijn. Een goede waarnemer zijn is noodzakelijk om een goede detective te worden en uiteindelijk kan het leiden tot het ontdekken van de waarheid.

Nu je begint te begrijpen waar het bij observeren om gaat, wil ik je een beetje op de hoogte stellen en vragen of je je acties verandert op een manier waarbij je gevoelens meer risico met zich meebrengen. In Synanon spraken ze altijd over 'handelen alsof'. Ze verwezen naar het feit dat als je alleen maar bleef uitzoeken wat er aan de hand was, je nog steeds vast zou blijven zitten. Wat jou uiteindelijk verandert, is ervaring. Als een herstellende drugsverslaafde daarom zei dat hij niet kon werken en verantwoordelijk kon zijn in zijn omgang met mensen in Synanon, dan zouden ze tegen hem zeggen: "Gedraag je alsof." Door je te gedragen alsof je verantwoordelijk bent, zal jouw lijf en geest beginnen te begrijpen wat dat betekent, en het zal natuurlijker beginnen te worden.

De 10 lessen die deel uitmaken van mijn boek over het spreken in het openbaar gaan allemaal over 'doen alsof' wanneer je voor mensen staat. Als je de neiging hebt om op één plek te blijven als je praat, doe dan alsof het jouw woonkamer is. Doe alsof je op je gemak voelde. In het begin zal het vreemd lijken, en misschien duurt het een tijdje, maar als je je blijft gedragen alsof, zal het gedrag gewoon worden.

Evenzo, als je de neiging hebt om met een zachte stem te praten, verdubbel dan je volume wanneer je spreekt - verdrievoudig zelfs het volume, en ontdek hoe het voelt. Ik garandeer je dat het in het begin vreemd, ongemakkelijk en onaangenaam aan zal voelen, omdat je ver buiten je comfortzone bent. Maar je gaat jezelf trainen en leren over verschillende ervaringen die je niet kent. En naarmate je meer en meer nieuwe ervaringen naar je comfortzone verplaatst, zal het onderdeel worden van je zelfbeeld. En de twee cirkels van je echte zelf en je zelfbeeld zullen elkaar meer en meer gaan overlappen.

*>>Ik geloof dat ik mezelf heb onthouden om deze gevoelens te voelen en dat ik nu niet enig gevoel tegenhoud wanneer ik stotter; omdat ik waarneem wat ik aan het doen ben, staat het in een totaal ander licht.*

Dat is geweldig! Blijf het doen. Je zult goede dagen en slechte dagen hebben, maar als je je ogen open houdt, zal de druk op je de zeshoek blijven verschuiven, en de sinusgolf zal op een opwaartse helling terecht komen.

Wanneer begint de school of is het begonnen? Ik hoop dat alles goed gaat. John

7 september 1999

Hallo John,

Bedankt voor jouw gedetailleerde mail. Het was zeer interessant om te lezen.

Mijn ouders kwamen vanavond langs. Ik had het gevoel dat ik terughield, en dat was ook zo; ik vroeg me af of ik iets te zeggen had. En dat had ik niet. Mijn leven is niet genoeg gevuld. Ik weet dat, en ik ga proberen het meer op te vullen.

Wat me de laatste tijd stoorde, is de vergelijking tussen de McGuire-cursus en de route die ik nu volg. Ik weet dat ik mijn best heb gedaan in de McGuire-cursus. Niemand heeft zo hard gewerkt als ik, is mij verteld, maar ik bleef maar terugvallen. Wat me nu stoort, is dat het moeilijk is om niet het gevoel te hebben dat ik moet presenteren. Sommige mensen in de McGuire-cursus vertelden dat ze zich gewoon op de zeshoek concentreren omdat ze lui zijn. Ik weet wat het observeren betreft, dat ik niet lui ben.

Ik heb het. Het kwam gewoon bij me op. In de McGuire-cursus krijg je onmiddellijk resultaten vanwege het Hawthorn-effect. Misschien ben ik gewoon ongeduldig, maar het gaf me een ongelukkig gevoel. Wat ik moet weten, is dat ik op de goede weg ben. Wat ik hier heb geschreven, is persoonlijker dan mijn gebruikelijke e-mails. Ik hoop dat je het niet erg vindt.

Mijn telefoon is nu trouwens aangesloten. Ik denk dat de route die ik neem soms eenzaam is. Ik zou het fijn vinden om anderen in de buurt te hebben. Zijn er NSP-groepen in het VK?

Bedankt voor je tijd John.

A.

Donderdag, 9 september 1999

Hallo John, alweer een mailtje, ik weet het, en ik bied mijn excuses aan. Ik weet dat je het druk hebt, maar er is iets gebeurd wat ik belangrijk vond om te beschrijven.

Vandaag was ik de hele dag bang voor een telefoongesprek en de angst was er omdat ik me terughield. Het grootste deel van de dag had ik een beklemmend gevoel over het telefoontje, en hoe meer ik probeerde het kwijt te raken of mezelf af te leiden, hoe sterker het werd. Ik ging erover nadenken en mezelf afvragen hoe ik me hierover voelde.

Ik wist niet wat te doen en dat veroorzaakte spanning en angst. Toen herinnerde ik me wat je me eeuwen geleden vertelde - om het Oké te vinden om gespannen en angstig te zijn (het is OKÉ om te voelen hoe je je voelt), en ik voelde het en voelde het. Toen de telefoon ging, omarmde ik het gevoel en nam de telefoon op. Door het te omarmen gebruikte ik het gevoel om aandacht te geven aan wat ik zei. Ik dacht niet aan bepaalde woorden, en ik handelde 'alsof'. Ik ken iemand die ik beschouw als een zeer goede spreker. Ik zweeg even. Ik dacht na. Ik lachte. Alles klopte onder deze enorme negatieve gevoelens. Ik herinnerde mezelf gisteren eraan om open te blijven en de gevoelens te gebruiken om de woorden te leiden.

Bedankt John.

A.

Andrew,

Ik heb toevallig een van je laatste e-mails gelezen en heb iets opgemerkt waarop ik wilde reageren.

*>>Ik heb het. Het kwam gewoon bij me op. In de McGuire-cursus krijg je onmiddellijk resultaten vanwege het Hawthorn-effect.*

Juist. Je krijgt onmiddellijk resultaten omdat je veel punten tegelijkertijd aanpakt van de Hexagon, wat het Hawthorn-effect initieert. De constante zorgzaamheid en ondersteuning van de coaches en andere cursisten zorgt voor een sterk gemeenschapsgevoel. Dit kan niet anders dan een diepgaand effect hebben op elke cursist, net zoals het plaatsen van die dames in de Hawthorn-fabriek in hun eigen groep elk van hen een krachtig gevoel van gemeenschap gaf en hen hielp om hun zelfrespect te verhogen.

Trouwens, als je dat nog niet hebt gedaan, moet je kijken op de Stuttering Home Page en de artikelen lezen die zijn gepost op de International Stuttering Awareness Day (ISAD) 99-conferentie. De versie van Woody Starkweather is bijzonder goed.

j.

27 september 1999

Hallo John,

Ik ben opnieuw begonnen aan de universiteit en kreeg toestemming om een graad te behalen die ik in het eerste jaar wilde behalen, namelijk een graad in psychologie. Daar ben ik blij om.

Ik ben het ermee eens dat de McGuire-cursus gunstig is voor het loslaten. Vorig jaar gaf ik het 110% en beloofde ik te leren van de ervaring met terugvallen. Ik had me voorgenomen om mijn best te doen, maar zelfs toen ik relatief vrij was om te spreken, waren de woorden die ik gebruikte niet van mij. Ik sprak, niet om te laten zien wie ik ben, maar om niet terug te vallen en te vermijden. Dat veroorzaakte allerlei problemen omdat ik de methode niet gebruikte om een nieuwe zeshoek te maken; ik gebruikte deze alleen om te laten zien dat ik het kon.

Ik besprak dit en andere zaken met een zeer succesvolle McGuire ex-cursist en mijn ervaring met herstel was helemaal niet zoals die van hem. Ik vertelde hem dat ik geen idee had van hoe ik me vorig jaar voelde over iets en de woorden die ik sprak waren betekeningloos. Ik was niet in balans met mezelf. Hij adviseerde me om een tijdje niet terug naar de cursus te gaan, totdat ik een beter beeld heb van mezelf. Dat is wat ik met jouw hulp heb gedaan. Ik heb mezelf onderzocht. Het besef dat het geen spraakprobleem is, maar het gevoel van tegenhouden is een openbaring voor mij geweest en heeft mijn oude zeshoek totaal veranderd.

Ik bevind me nu in een heel opwindend stadium. Door de bovenstaande openbaring was ik in staat mezelf te bevrijden van de strijd om te proberen te spreken door niet te stotteren en de persoon onder de angst te ontdekken. De persoon die door de angst wordt gemaskeerd, is het tegenovergestelde van degene die stotteren als een spraakprobleem zag. Ik ben heel ontspannen en (ironisch) vrij kalm - een eigenschap die ik altijd bewonderde in andere mensen. Ik kan meestal de antwoorden in mezelf vinden. Ik vraag me echt af hoe ik over dingen denk. En om eerlijk te zijn, ik ben relatief kalm over alles. Als ik deze richtlijnen volg. Ik blokkeer niet en ben zelden angstig.

Wat volgens mij belangrijk is, is dat deze innerlijke kracht is vrijgemaakt met het zeshoekige concept. Spraak is niet belangrijk in vergelijking met de geestesgesteldheid die ik krijg als ik mijn onderbuikgevoelens volg, iets wat ik leer te doen.

Ik heb gehoord dat je in november een cursus in Groot-Brittannië geeft? Ik hoop het.

Het ga je goed. Andrew

Andrew,

Blij om te horen dat (1) je een reeks onderzoeken volgt die je interesseren, en (2) dat je weer contact hebt met de McGuire-mensen. Ik denk dat, net als jij, timing belangrijk is. Het nemen van tijd voor reflectie en zelfontdekking zal een andere ervaring met de McGuire-cursus creëren. Je zult er door een ander venster naar kijken.

Ik had ook de ervaring om in 1977 een persoonlijke groeitruining te doen en daarna alles opnieuw te doen in 1988, en de tweede keer kwam ik op een veel hoger niveau en kwam er meer uit. Nou, ik zeg meer, maar dat klopt niet helemaal. Je krijgt op dat moment altijd wat geschikt is voor wie je bent. Maar de tweede keer heb ik mezelf verder gestuwd omdat ik 11 jaar de tijd heb gehad om mijn eerste ronde van inzichten en ervaringen te verwerken.

Ik zag dit principe ook aan het werk in de zakenwereld. Er zijn mensen die na hun schooltijd in het bedrijfsleven stappen, en ze komen dan altijd in een patriarchische omgeving terecht waar Big Brother naar hen kijkt. Ze hebben een zeer nauwe kijk op autoriteit. Dan zijn er mensen die de wereld in gaan en bredere en gevarieerde ervaringen hebben. Misschien proberen ze iets onafhankelijk te doen. Als deze mensen vervolgens besluiten om voor een groot bedrijf te werken, zien ze de bedrijfsautoriteit anders, omdat ze de ervaring hebben gehad om een tijdje hun eigen autoriteit te zijn.



*>>Wat volgens mij belangrijk is, is dat deze innerlijke kracht is vrijgemaakt met het zeshoekige concept. Spraak is niet belangrijk in vergelijking met de geestesgesteldheid die ik krijg als ik mijn onderbuikgevoelens volg, iets wat ik leer te doen.*

Precies, bro. Leren om jezelf te vertrouwen is waar het om gaat.

John

5 oktober 1999

Re: Nog een artikel

Ik lees je laatste artikel. Heel interessant. Ik moet het een paar dagen in mijn gedachten laten ronddwalen voordat het effect heeft. Ik heb me er de afgelopen dagen mee geïdentificeerd. Nou, vanavond stelde ik eigenlijk soortgelijke vragen over waar ik ECHT bang voor was. Veel van mijn eigen antwoorden wezen op afwijzing.

Onlangs heb ik naar de vlucht-of-vecht reacties gekeken die werden veroorzaakt door stottergedachten. Mijn moeder is ergotherapeut en ik vertelde haar dat ik geïnteresseerd was in het onderzoeken van de gevoelens wanneer ik blokkeer. Ik heb me de laatste tijd niet zo goed gevoeld en we hebben erover gesproken. Als het op spreken aankomt, sluit ik me af - gewoon paniek.

Ik heb geprobeerd mijn onderbuikgevoelens over dingen te volgen. Het is bijna alsof ik mijn innerlijke zelf volg. Binnenin lijkt ik altijd te weten wat het beste voor mij is. Als ik deze richtlijnen volg, ben ik altijd in het heden in plaats van te anticiperen op de toekomst of te blijven stilstaan bij het verleden. Ik voel me kalm en vol leven. Gedachten zweven op natuurlijke wijze in mijn brein, maar wanneer een gedachte een angstreactie uitlokt, houd ik meestal niet van de fysieke reacties van angst. En als ik mijn fysieke reacties opmerk, begin ik steeds angstiger te worden, waardoor meer gedachten worden gestimuleerd, en komt het in een cyclus terecht.

Het viel me op dat deze fysieke reacties kunnen worden veroorzaakt door overmatig te ademen, en op het hoogtepunt van deze fysieke reactie reageer ik als een konijn in de koplampen. Ik bevries. Mijn reactie op dit fysieke angstgevoel en welke gedachten dit veroorzaken, hangt volledig af van mijn manier van denken.

Wanneer ik mijn innerlijke zelf volg (laten we dat zo noemen), reageer ik niet op angstige gedachten, en dus op de fysieke gevoelens, in dezelfde mate alsof ik geen referentiepunt had op de wereld. [Mijn stotteren is] gewoon een nooit eindigende reactie en het tegenhouden van gedachten en gevoelens.

Ik hoop dat dit logisch is.

Het beste,

Andrew

29 okt. 1999

Hallo John. Hoe is het? We houden gewoon contact. Eerlijk gezegd heb ik de afgelopen weken best een zware tijd gehad. Mijn angstniveaus zijn door het dak geschoten.

Het lijkt mij dat de aard hiervan is dat je denkt dat je het overwonnen hebt, terwijl het zichzelf versterkte. Phew! Waar moet ik beginnen? Kortom, ik ben gewoon een lawine, volledig overdonderd! Ik heb veel geleerd tijdens de zomer over de aanvaardbaarheid van gevoelens enz. Nu lijkt dat gewoon een herinnering.

Hoe harder ik probeer om mezelf te laten voelen, hoe slechter het wordt. Het ding is, ik merk dat ik reageer op elke gedachte die ik heb en de reactie is er een van angst. De reactie is er een van angst vanwege mijn zeshoek, die op dit moment behoorlijk negatief is. Het zou gemakkelijk zijn om achterover te leunen en mezelf voortdurend naar beneden te halen, maar vanavond heb ik een andere aanpak gekozen.

Mijn hele familie lijdt aan angst. Mijn moeder lijdt acuut. Er moet een element in mijn fysiologie zijn, dat organisch angstgevoelig is. Ik accepteerde het gewoon vanavond. Ik accepteerde hoe kwetsbaar ik me voelde. Ik accepteerde de angstige persoon die ik weer ben geworden en zette het neer als een organische reactie.

Ik blijf mezelf eraan herinneren dat alles goed zal komen als ik terug ga naar de McGuire-cursus, maar de realiteit is dat ik me meer zorgen maak over een terugval dan over de realiteit van stotteren, ik moet een mentaliteit vinden waarbij herstel leuk is en waar ik geen druk op mezelf zet om TE PRESTEREN! Ik dacht erover om enkele handleidingen voor sportpsychologie te lezen om erachter te komen hoe goede sporters hun sportcarrière behouden door de faalangst te verminderen.

Aan de positieve kant, het gaat op de universiteit goed. Ik heb eindelijk in mijn leven het gevoel dat ik richting heb. Ik hou echt van fysiologische psychologie en ik leer veel over neuronen en het centrale zenuwstelsel enz.

Het ga je goed,  
Andrew

Andrew,

Sorry voor de vertraging dat ik op jouw mail reageer; ik was druk bezig geweest.

*>>Eerlijk gezegd heb ik de afgelopen weken best een zware tijd gehad. Mijn angstniveaus zijn door het dak geschoten. Het lijkt mij dat de aard hiervan is dat je denkt dat je het overwonnen hebt, terwijl het zichzelf versterkte.*

Oké, probeer het. Als je je verstandelijke- en emotionele instelling van de afgelopen weken zou gaan uitleggen ZONDER te praten over stotteren - dat wil zeggen, het alleen verklaren door niet-spraakgerelateerde factoren - wat voor soort dingen komen dan bij je op?

*>>Ik heb veel geleerd tijdens de zomer over de aanvaardbaarheid van gevoelens enz. Nu lijkt dat gewoon een herinnering.*

Het voelen van gevoelens hoort erbij, maar niet allemaal. Heb je iemand met wie je de gevoelens kunt DELEN? Welke mogelijkheden heb je om uit te drukken wat je voelt? Probeer je het alleen te doen?

*>>Ik blijf mezelf eraan herinneren dat alles goed zal komen als ik terug ga naar de McGuire-cursus, maar de realiteit is dat ik me meer zorgen maak over een terugval dan over de realiteit van stotteren*

Waarom ben je nu zo verstrick geraakt in faalangst? Wat veroorzaakt dat?

Maak je plezier in je leven? Doe je iets dat leuk is?

*>>Het ding is, ik merk dat ik reageer op elke gedachte die ik heb en de reactie is er een van angst. De reactie is er een van angst vanwege mijn zeshoek, die op dit moment behoorlijk negatief is.*

Hoe is het zo negatief geworden? Welke gebeurtenissen hebben daartoe geleid?

*>>Ik moet een mentaliteit vinden waarbij herstel leuk is en waar ik geen druk op mezelf zet om TE PRESTEREN!*

Heb je expres gestotterd? Dit kan een goed moment zijn om vaker te doen.

Ik ben geneigd perfectionistisch te worden wanneer mijn persoonlijke relaties niet goed gaan, wanneer ik geen contact heb met de echte ik en wanneer ik geen dingen doe waar ik echt om geef. Naar Speaking Circle te gaan, bijvoorbeeld, helpt me hieruit te komen, omdat ik de gelegenheid heb om het publiek iets te 'geven' wanneer ik spreek, en iets te 'geven' aan mensen als ik feedback verschaft. Deze daad van geven ... van dienstbaar te zijn aan anderen ... helpt me enorm om te stoppen met mezelf te kwellen en wat ik voel.

*>>Ik dacht erover om enkele handleidingen voor sportpsychologie te lezen om erachter te komen hoe goede sporters hun sportcarrière behouden door de faalangst te verminderen.*

Focussen op het verminderen van de angst om te falen is als focussen op vloeiend zijn.

Hoe meer je nadenkt over het probleem, hoe meer het je beheerst. Om faalangst te verminderen, moet je jezelf los maken uit het Win-Lose-spel en een ander spel gaan spelen.

Is dit zinvol?

*>>Aan de positieve kant, het gaat op de universiteit goed. Ik heb eindelijk in mijn leven het gevoel dat ik richting heb. Ik hou echt van fysiologische psychologie en ik leer veel over neuronen en het centrale zenuwstelsel enz.*

Hé, geweldig! Klinkt fantastisch.

Hou vol.

John

Hi J,

*>>Als je je verstandelijke- en emotionele instelling van de afgelopen weken zou gaan uitleggen ZONDER te praten over stotteren - dat wil zeggen, het alleen verklaren door niet-spraakgerelateerde factoren - wat voor soort dingen komen dan bij je op?*

Neutraal, wegrennen van mijn gevoelens. Wat ik recent heb ontdekt, is dat ik begin te zien wat er weer aan de hand was. Het is verbazingwekkend hoe ik het feit heb verborgen dat ik niets meer wilde voelen. Ik voelde me verdoofd.

*>>Heb je iemand met wie je de gevoelens kunt DELEN? Welke mogelijkheden heb je om uit te drukken wat je voelt? Probeer je het alleen te doen?*

Ik ken iemand die het zelf moeilijk heeft gehad. Ik voel dat ik haar alles kan vertellen. Zondag belde ze. Ik klonk vreselijk (niet het praten) omdat ik me vreselijk voelde. Ik voelde me down, dus ik accepteerde dat en mijn woorden weerspiegelden hoe ik me voelde.

Nogmaals, dit gaf me een nieuwe vrijheid van spreken. Ik kon gewoon mijn gevoelens laten dicteren wat ik zei. Door me te concentreren op hoe ik me voelde in plaats van hoe ik woorden zou zeggen, merkte ik dat ik vrij gemakkelijk een gesprek kon voeren en er bewust bij kon blijven wanneer de angst toesloeg.

*>>Waarom ben je nu zo verstrik geraakt in faalangst? Wat veroorzaakt dat?*

De universiteit. Ik heb het gevoel dat ik niet voldoe. In de zomer doorbrak ik geleidelijk de lagen naar de echte ik, en toen het erop aankwam, zei een meisje iets tegen me waardoor ik in een spiraal terecht kwam. Ze zei: "Je maakt me aan het lachen". Ik heb eerder te maken gehad met haar. Ik weet wat ze ermee bedoelde (met wat ze zei). Ik denk dat dit alles weer in gang heeft gezet.

Wat er gebeurt is dat ik het gevoel heb dat ik niet genoeg ben, ik ben niet bereid mezelf te zijn en te ontspannen. Ik voel dat ik iets meer moet zijn dan wat ik ben. Met de universiteit kwamen nieuwe verantwoordelijkheden - praten in seminargroepen, angst om geen vrienden te maken, enz. Ik werk ook nog 's avonds. Ik hou niet van het werk, maar doe het voor het extra inkomen. Er is een man op het werk, waar ik me kwetsbaar door voel. Hij is het type dat op iedere zwakte ingaat en dat in zijn voordeel gebruikt. Natuurlijk is mijn spreken bij hem soms erg verstoord.

*>>Maak je plezier in je leven? Doe je iets dat leuk is?*

Nee.

*>>Om faalangst te verminderen, moet je jezelf los maken uit het Win-Lose-spel en een ander spel gaan spelen.*

Ik ga terug naar de McGuire-cursus omdat het mij de beste hoop biedt om stotteren te overwinnen. Het bevat ook veel van jouw opvattingen, die ik probeer toe te passen. Het ding is, het is moeilijk om jezelf los te maken van het win-verlies spel wanneer je bij de McGuire-cursus bent. Stotteren overwinnen wordt als een sport gezien. In feite stotter je niet. Ik accepteer dat, maar moet mij mentaal een slag draaien om dit proces als leuk te zien.

Bedankt John.

Andrew,

Ja, het is vrij duidelijk waarom je spreken minder goed ging. Je hele systeem heeft je behoefte om zelfverzekerd en open te staan voor wat je voelt niet ondersteund.

Ik vermoed dat het zelfbevestigingsgedrag nogal kritiek is. Wat deed je toen het meisje zei: "Je maakt me aan het lachen." Wat denk je dat ze daarmee bedoelde? Hoe heb je gereageerd?

*>>Wat er gebeurt is dat ik het gevoel heb dat ik niet genoeg ben, ik ben niet bereid mezelf te zijn en te ontspannen.*

Je bent slim, gevoelig, ongewoon opmerkzaam en in staat om zelfverzekerd te zijn als je daarvoor kiest. Maar het klinkt alsof je achteruitgaat in al deze situaties. En elke keer dat je dit doet, houd je jezelf meer tegen.

Uiteindelijk krijg je een grote rugzak van gevoelens die je met je meedraagt, en die dreigen te ontsnappen wanneer je direct communiceert met iemand bent. Hoe kun je met deze situaties omgaan, zodat je niet altijd weggaat met het gevoel dat je iets bent kwijtgeraakt door het contact? Neem de situatie met het meisje. Welke andere opties had je waardoor je je zelfrespect en eigenwaarde kon behouden?

Dit soort vragen moet je beantwoorden. En ik weet dat je dat kunt als je erover nadenkt.

Onthoud, wat jou niet doodt, maakt je sterker. :-)

John

9 november 1999

*>>Uiteindelijk krijg je een grote rugzak van gevoelens die je met je meedraagt, en die dreigen te ontsnappen wanneer je direct communiceert met iemand bent.*

Die uitspraak is de meest diepgaande die ik ooit heb gehoord met betrekking tot stotteren, wauw!! Dat zet echt wat er gaande is in perspectief. Ik hoefde alleen maar op die uitspraak te reageren.

Wat het incident met het meisje betreft, was ik jaloers op haar. Ze kon beter met mensen omgaan dan ik, dacht ik. Ik bewonderde haar vanwege de moeiteloze manier waarop ze sprak. In mijn gedachten maakte het haar beter dan ik. Ik had mijn redenen om haar niet leuk te vinden, maar alle anderen leken de manier waarop ze roddelde te respecteren. Dit begon iedere keer weer.

Ik ben niet boos. Het is een goede leerschool. Mijn probleem, zoals je zo terecht zegt, is mijn gebrek aan geldingsdrang. Ik weet dat jij dit proces hebt doorgemaakt. Ik moet zeggen dat je er altijd voor me bent en ik ben je eeuwig dankbaar. Ik heb begrepen dat je eind november in Groot-Brittannië bent?

Dag, a

12 december 1999

Hallo John,

Ik schrijf je om je te bedanken voor je inspanningen dit jaar voor het beantwoorden van mijn e-mails; het heeft veel voor me betekend en heeft me als persoon ten goede veranderd.

Ik heb onlangs een counselor ontmoet, iemand aan wie ik alles kan vertellen en die mijn probleem beter lijkt te begrijpen dan ik! Ze heeft het probleem beter begrepen dan ik in tien jaar heb gedaan! Het voelt echt goed om te weten dat ze er voor mij is en dat de grenzen van wat ik haar kan vertellen oneindig zijn. Mijn grootste probleem is wantrouwen tegenover anderen. Er is meer, maar ik was gedurende een lange periode emotioneel niet stabiel.

Ik heb me bewust ingespannen om de manier waarop ik reageer te veranderen; ik dacht dat angst slechts een van de opties is die ik kan kiezen. De manier waarop ik van binnen op mijn gedachten reageer, bepaalt de manier waarop ik reageer wanneer ik mijn gevoelens wil uitdrukken. IK HEB EEN MEER assertieve rol aangenomen, die ik bewust probeer te ontwikkelen. Zoals het aantrekken van een nieuw pak, [deed ik] 'alsof' [en] zijn de resultaten opmerkelijk in termen van het kunnen praten.

Het mooie is dat hoe langer je je gedraagt alsof, hoe meer je onderbewustzijn je inhaalt en wordt wat je doet. Het is verbazingwekkend hoe je je gedachten anders filtert als je je gedraagt alsof.

Vrolijk kerstfeest voor jou en je vrouw en een gelukkig millennium.

Andrew

*>>Ik heb begrepen dat je eind november in Groot-Brittannië bent?*

Dat klopt, maar er konden slechts 18 mensen zich aanmelden. Ik had ook te maken met sociale contacten van Heide in Londen in november, en ik heb wat nieuw materiaal nodig als ik McGuire-mensen wil meenemen die de cursus in Ramsbottom hebben gevolgd.

Dus het zal ergens volgend jaar zijn.

j.

24 december 1999

Re: Vrolijk KERSTMIS

John,

Het was een mooi gebaar om mij de herziene editie van je boek te sturen en het heeft me echt gelukkig gemaakt.

Het boek bevat ALLES dat een persoon nodig heeft om zijn stotteren te ontdekken. Ik voel me vereerd om een exemplaar te ontvangen, ik ben ook heel blij om te zien dat het beschikbaar is voor mensen die Frans spreken. De hoes heeft een warme kleur, wat mij ook aansprak.

Dat ik deel mag uitmaken van het boek, is heel speciaal voor mij. Wat nog belangrijker is; ik weet dat mensen misschien anders denken over hun 'stammering' vanwege het toegevoegde hoofdstuk. (Ik gebruik het woord 'stammering' niet graag, maar doe het hier voor het gemak.)

De boodschap die je op de voorkant schreef, is ook een mooi gebaar van een man die positieve energie heeft gebracht aan degenen die worstelen in hun eigen modder.

Excuses voor het niet sturen van een kaart, hoewel je weet hoe ik denk over de hulp die je mij dit jaar hebt gegeven.

AL HET GOEDE VOOR HET NIEUWJAAR.

Andrew

18 januari 2000

Hallo John,

Mijn counselor is echt geweldig en ik vertrouw haar 100%. Vandaag hebben we het gehad over psychodrama en mindmapping. Alles wat ze me vertelt weerspiegelt wat je me hebt verteld. Dit is erg geruststellend. Ik heb lange gesprekken gehad met mijn ouders over het verleden en we hebben veel van de bagage die ik had opgelost. Ik voel me een "jack in the box", klaar voor de wereld.

Ik hoop dat je een goede kerst hebt gehad en een frisse start van het nieuwe jaar hebt.

Andrew

16 februari 2000

John,

Hoe gaat het met je?

Ik ga door met de counseling en stuitte op nog meer interessante gebeurtenissen. Wanneer ik een bepaalde slaappil neem, die een kalmerend effect heeft, stotter ik niet. Het probleem wordt niet langer een woord-voor-woord uitdaging. Ik ben volledig ondergedompeld in het moment en weet niet dat ik aan het praten ben. Het is geweldig.

Ik moet nu mijn comfortzone uitbreiden. Mijn counselor is op de hoogte van het voorgeschreven medicijn en heeft me een kalmerend middel gegeven, samen met haar counseling om me weer te laten integreren in het dagelijks leven.

Maar goed, tot zover voorlopig.

Andrew

17 maart 2000

John,

Het is een tijdje geleden dat ik je voor het laatst een e-mail heb gestuurd. Ik hoop dat het goed met je gaat. Ik zit midden in de herziening voor mijn tweede jaar examens! Ik begrijp nu helemaal wat je zei over open te blijven staan wanneer je contact maakt met mensen. Het kostte me een tijdje om dat volledig te waarderen.

Ik heb je gezegd dat ik wat verlichting heb gevonden bij een kalmerend medicijn. Mijn ervaringen ermee waren waardevol in die zin dat het de spontaniteit in mijn spraak herstelde die ik al jaren niet had ervaren. Het viel me op dat zelfs toen ik bij de McGuire-cursus zat, ik nooit echt spontaan was, hoewel ik dacht dat ik dat was omdat ik woorden kon zeggen. De onderstroom van angst ging nooit weg waardoor ik me terughield; ik stond mezelf nooit toe volledig in contact te treden met de persoon met wie ik sprak.

Nu begrijp ik dat je een mentale representatie van de aard van mensen moet ontwikkelen en met deze indruk tot hen moet spreken, maar het is cruciaal om dat TOE TE LATEN en de rivier je te laten leiden naar waar het wil. Dit klinkt misschien naïef, maar spreken is als het leven en weerspiegelt het. Je kunt plannen voor de toekomst hebben en ze volgen, maar probeer niet elk moment te beheersen. WEES er gewoon. Ik gebruik het medicijn niet om te kunnen spreken, maar ik heb er veel interessante inzichten door gekregen. Ik heb ervaren wat je tegen Jack Menear zei over praten en niet eens doorhebben dat je praat. Je krijgt gewoon een idee van wat je wilt zeggen en negeert de vooruitzoekende radar, die kennelijk elk woord scant op mogelijke gevaren. Hoe dan ook, dit is alles voor nu.

Het beste, A.

Andrew

Nou, kijk eens wie we hier hebben. Hoe gaat het, Andrew? Ik zat net aan je te denken en vroeg me af hoe het met je ging.

*>>Dit klinkt misschien naïef, maar spreken is als het leven en weerspiegelt het. Je kunt plannen voor de toekomst hebben en ze volgen, maar probeer niet elk moment te beheersen. WEES er gewoon.*

Zoals gewoonlijk kloppen je waarnemingen precies ('on the money'). En jouw opmerkingen zijn helemaal niet naïef; in feite zullen de meeste mensen nooit begrijpen wat je hebt duidelijk gemaakt.

*>>Ik stond mezelf nooit toe volledig in contact te treden met de persoon met wie ik sprak.*

DAT, mijn vriend, is een van de meest solide waarheden over mensen die stotteren. We proberen de woorden naar buiten te brengen zonder onszelf in gevaar te brengen (of waarvan we denken dat het risicovol is!) door een emotionele band tot stand te brengen met degenen met wie we praten.

*>>Je krijgt gewoon een idee van wat je wilt zeggen en negeert de vooruitzoekende radar, die kennelijk elk woord scant op mogelijke gevaren.*

Zeker weten. Dat is de manier waarop de typische spreker doet, die niet heeft geleerd dat hij zichzelf moet beschermen tegen spraakgerelateerde gevaren. Het is in feite de zen van het spreken.

Het was goed om van je te horen en te zien dat het goed lijkt te gaan.

Vriendelijke groeten,

John

P.S. De kans bestaat dat ik eind november naar Londen ga om een programma te doen. Als het erop lijkt dat het gaat plaatsvinden, laat ik het je weten.

2000/04/03

John,

Ik heb een analogie waarvan ik dacht dat die interessant was. Het onderliggende thema draait om jouw idee van de vooruitzoekende radar.

Ik heb een CD-speler in mijn auto. Het is geweldig, briljant stereogeluid. Een probleem dat ik met dit toestel ben tegengekomen, is dat het de muziek die het speelt vervormt als ik over een hobbel in de weg ren. Soms gaat de muziek tijdelijk uit. Sommige nachten wanneer ik van de universiteit naar huis rij, neem ik graag de lange route naar huis om te ontspannen. Ik neem een bepaalde route, wat betekent dat ik op een weg met veel kuilen moet rijden. Eén kuil is erg diep. De weg is, zoals vele anderen in mijn omgeving, verwaarloosd.

Het rijden over deze specifieke kuil veroorzaakte een onderbreking in de muziek die ik speelde. Bij de eerste paar keer ging het geluid zelfs helemaal weg. Ik was me hiervan bewust. Even vroeg ik me af welke schade de hobbels aan mijn CD of het apparaat zou kunnen hebben toegebracht. Dit gebeurde drie of vier keer; elke keer vroeg ik me af wat de mogelijke schade zou kunnen zijn en waarom ik wegenbelasting betaal!

Op een nacht reed ik over dit stuk weg en bereikte een rotonde op ongeveer 100 meter afstand van de kuil. Plots herinnerde ik me de mogelijke gevaren van de hobbels, nadat ik er drie of vier dagen niet bewust aan had gedacht. Dit herinnerde me eraan om langzamer te rijden om een mogelijke verstoring van de muziek en schade aan het apparaat te voorkomen. Het verbaasde me. Ik heb het meteen gekoppeld aan woorden waarop ik soms blokkeer. Ik zou hier verder op kunnen ingaan, maar ik moet echt terug naar de boeken; ik weet dat je de analogie begrijpt.

Ook 'doen alsof' bij het contact met een andere persoon heeft een absoluut potentieel om jouw zelfconcept op een manier te veranderen, wat jouw wereld volledig kan veranderen. Ik denk dat je echt begrip van de wereld nodig hebt om echt te kunnen stotteren. Kennis hebben van de vele onvolkomenheden van mensen, kan ik nu niet onder woorden brengen. Het is eigenlijk weten dat niet één persoon perfect is, dat veel mensen met angst zitten en dat er geen goed of fout is.

Ik heb geen tijd om hier echt op in te gaan. Wat ik heb gezegd, zijn louter generalisaties die op de manier waarop het kort is gepresenteerd misschien voor niemand anders relevant zijn, alleen voor mij.

Hoe dan ook, dit is alles voor nu. Het ga je goed.

Andrew

17 maart 2000

Andrew,

*>>Plots herinnerde ik me de mogelijke gevaren van de hobbels, nadat ik er drie of vier dagen niet bewust aan had gedacht. Dit herinnerde me eraan om langzamer te rijden om een mogelijke verstoring van de muziek en schade aan het apparaat te voorkomen. Het verbaasde me. Ik heb het meteen gekoppeld aan woorden waarop ik soms blokkeer.*

Je hebt gelijk dat het hetzelfde vooruitzoekende proces is waarin jij een strategie begint om een potentieel gevaar te voorkomen. Soepel rond de kuil rijden zou een effectieve strategie zijn. Aan de andere kant, met je voet op de rem trappen en het abrupt stoppen van de auto totdat je je klaar voelt om verder te gaan, zou geen bijzonder effectieve strategie zijn (en je zelfs 'verder van huis kunnen zijn').

*>>Ook 'doen alsof' bij het contact met een andere persoon heeft een absoluut potentieel om jouw zelfconcept op een manier te veranderen, wat jouw wereld volledig kan veranderen.*

Precies. 'Alsof' handelen vervangt gedrag dat opkomt bij jouw zwakke punten en angsten. Dat wil zeggen, het versterkt meer zelfverzekerd gedrag.

*>>Ik denk dat je echt begrip van de wereld nodig hebt om echt te kunnen stotteren. Kennis hebben van de vele onvolkomenheden van mensen.*

Misschien is dat een beetje overdreven. Een breed begrip van de wereld is zeker goed om te hebben. Maar een breed begrip en acceptatie van JEZELF is wat de sleutel lijkt te zijn.

Bedankt voor de analogie. Genoten ervan. j.

10 mei 2000

Hallo John,

Heb je veel onderzoek gelezen over de genetica van stotteren? Het verbaasde me laatst. Ik dacht alleen aan mezelf, dat ik dit potentieel verontrustende probleem heb. Toch heb ik nooit echt diepgaande antwoorden gezocht, afgezien van wat ik tegenkwam! Ik kwam in contact met jouw materiaal via het McGuire-programma. Op individueel niveau heb ik echter nooit informatie gezocht. Ik dacht misschien dat ik indirect het probleem niet wilde oplossen. Anders zou ik reizen naar de bewuste grenzen van wat bekend is!

Volgend jaar ben ik van plan om een proefschrift over stotteren te schrijven voor mijn laatste jaar. Zonder arrogant te willen klinken, geloof ik, misschien naïef, dat erfelijkheid en omgeving een bijdrage leveren aan het onderscheid tussen primair en secundair stotteren. Ik wil in een positie komen waarin ik kan bijdragen aan de kennis van stotteren. Weet je, hoe meer ik weet, hoe minder ik weet!

Wat mezelf betreft, beetje bij beetje worden de dingen misschien duidelijker, hoewel het nog steeds een eindeloze nachtmerrie is, valt het me op dat de enige medicijnen waarvan bekend is dat ze symptomen op mentaal vlak helpen voorkomen, antipsychotica zijn! Misschien is er ergens een verband tussen stotteren en psychische aandoeningen! Weet je nog dat ik je een paar maanden geleden vertelde over een medicijn dat ik gebruikte en dat me ervan weerhield om te stotteren? Dit medicijn is een hypnotische slaappil. Wanneer ik het neem, beknot het min of meer een groot deel van mijn bewuste gedachten. Ik heb contact opgenomen met het farmaceutische bedrijf in de hoop dat hier in de toekomst misschien wat onderzoek uit voortkomt; daarmee zou de angst voorafgaand aan het spreken drastisch kunnen verminderen, evenals de terughoudendheid. Dit geeft misschien aan dat stotteren geprogrammeerd is en daarom kan worden gewijzigd.

Ik ben van plan om op een bepaald moment terug te gaan naar de McGuire-cursus, ik heb al twee jaar geen cursus gevolgd, omdat ik weer terug was gevallen en dat bleef. Totdat ik weet waarom ik blijf terugvallen, vind ik dat extra inspanning niet gaat helpen; vandaar dat ik al een tijd niet meer terugging. Een reden waarom ik denk dat ik een terugval heb, is omdat ik geen ander doel op lange termijn had dan het overwinnen van stotteren! De vraag die ik mezelf stel is: "Als je het hebt overwonnen, wat dan?" Mijn antwoord: "Ik weet het niet!" Misschien is dit de reden waarom ik bleef terugvallen. Ooit de term 'we zijn wat we eten' gehoord? Het kan ook van toepassing zijn op wat we denken! Hoe dan ook, ik moet terug naar de boeken. De cursus boeit me echt, maar het heeft duidelijk gemaakt hoe naïef we allemaal zijn over deze 'magical mysterytour'.

Ik hoop dat het goed met je gaat,

A

Hoi,

*>>Voor mij begon het herstel van stotteren toen ik bereid was om toe te geven aan wat ik dacht en voelde en er volledig bewust van te zijn. Ik moest mezelf in risicovolle situaties laten gelden, mijn ongemakniveau te laten uitzoomen en nog steeds onthullen wie ik was en wat ik voelde. Ik moest beginnen het goed te maken voor mij om 'mij' te zijn.*

Een zeer interessant artikel. Ik heb het eerder gelezen, maar het dringt beter door nu ik een beetje volwassen ben geworden.

*>>Eigen maken van wat ik dacht en voelde.*

Heb je daartoe de bewuste beslissing genomen om je op andere dingen in het leven te concentreren? Wat mijzelf betreft, wist ik in het verleden zeker niet wat ik dacht of voelde, dus laat ik me nog steeds in zekere mate mijn kwetsbaarheid niet zien.

Onlangs ondervond ik meer vloeiendheid in mijn spreken terwijl ik mijn de examens deed. Een extra dimensie hierbij is dat ik psychologie studeer, wat tot nadenken stemt op meer gebieden van het leven, van individu tot omgeving. Het heeft me verbaasd dat op het niveau wat ik leer, elementen van psychologie gebaseerd zijn op theoretische veronderstellingen, niet op substantieel bewijs.

Door de eindeloze reeks artikelen die ik heb gelezen, lijkt het erop dat we nog veel te leren hebben. Dit heeft de manier waarop ik over mezelf denk verbeterd. (Mijn beschrijving hierover is simpel). Mijn wereld is niet zo egocentrisch (ik tegen de wereld, of zoals je zei, iemand van de berg moeten halen, in plaats van iedereen op hun individuele bergen te laten staan.) Ik realiseer me dat dit net zo goed mijn wereld is als die van iemand anders, en een bijdrage van mijzelf zou waardevol zijn. Ik gebruik het woord waardevol om af te zien van de woorden 'goed' of 'fout'.

Ik heb de afgelopen twee maanden vele uren gelezen en geleerd, waardoor mijn gebruikelijke gedachtestroom werd doorbroken. Het valt me op dat lezen een belangrijk element kan zijn in mijn recente proces van vloeiend spreken. Ik vind lezen heel boeiend. Naar mijn huidige mening maskeert de stotter-mentaliteit de persoon om te ervaren wie hij is.



Het punt dat ik maak is dat mijn huidige universitaire werk mijn gebruikelijke mentaliteit heeft verstoord en me in staat heeft gesteld om na te denken over hoe andere mensen de wereld waarnemen. Dit heeft me in sommige situaties in staat gesteld om me niet af te sluiten, wat naar mijn ervaring de spanning volgt die altijd aanwezig is onder de stotter-mentaliteitswolk.

Wanneer mijn bewuste gedachte vrij is van die mentaliteit, ben ik meestal ontspannen en bereid ik mezelf niet voor op vechten of vluchten, en dit vermindert aanzienlijk de aanvankelijke neiging om me af te sluiten. Als ik me afsluit, meestal als ik midden in het gesprek zit, herinner ik mezelf eraan dat ik gelijk ben aan anderen, en het maakt echt niet uit of ik stotter. Het leven is te belangrijk. Dit lijkt het belang te verminderen om elk woord 'goed' uit te spreken, en het lijkt erop dat ik als het ware mentaal boven een bewolkte hemel sta en me realiseer dat de zon altijd schijnt, ook al is de hemel grijs.

Alles voor nu. Het ga je goed en blijf leren. Andrew

Andrew,

Oké, ik heb een paar minuten.

*>>Heb je veel onderzoek gelezen over de genetica van stotteren?*

Ik heb hier wel over gelezen in de media, maar het kan me niet echt interesseren, omdat mensen niet duidelijk zijn wat ze bedoelen met stotteren. Daarom komen de discussies op mij als vage onzin over. Ik heb echter boeken gelezen die GERELATEERD zijn tot stotteren, zoals 'The Highly Sensitive Person' en 'Emotional Intelligence'. En ze fascineren me.

*>>Zonder arrogant te willen klinken, geloof ik, misschien naïef, dat erfelijkheid en omgeving een bijdrage leveren aan het onderscheid tussen primair en secundair stotteren.*

Natuurlijk zijn het factoren die ertoe bijdragen, maar welk DEEL van het stotterstelsel heeft erfelijkheidsinvloed? Denk hier over na.

*>>Misschien is er ergens een verband tussen stotteren en psychische aandoeningen!*

Er is een verband tussen stotteren en emoties ... en mentale ziekte en emoties. Maar ik ben er niet zeker van dat het enige betekenis heeft.

*>>Weet je nog dat ik je een paar maanden geleden vertelde over een medicijn dat ik gebruikte en dat me ervan weerhield om te stotteren?*

Voorkwam het dat je stotterde, of verminderde het de ongewenste en ongemakkelijke gevoelens die bijdragen aan de spraakblokkade?

*>>Totdat ik weet waarom ik blijf terugvallen.*

Je bent niet de enige die na McGuire-cursus te maken heeft met terugval. Houd er rekening mee dat als je niet alle zeshoeken aanpakt, de delen die bijdragen aan het blokkeergedrag toch weer naar de oppervlakte worden geduwd. Het is alsof je een strandbal onder water probeert te houden. Het kost veel moeite, en zodra je stopt met duwen, springt de bal weer naar de oppervlakte.

Dus hoe zorg je er dan voor dat de strandbal niet naar boven komt zonder al te veel moeite te doen? Denk er over na. Wat zou er nog MEER moeten veranderen?

*>>Een reden waarom ik denk dat ik een terugval heb, is omdat ik geen ander doel op lange termijn had dan het overwinnen van stotteren!*

JUIST!!! Je doelen waren veel te beperkt. Houd er rekening mee dat de blokkades die onder het stotteren schuil gaan, met veel meer te maken heeft dan alleen je spreken. Maar dat weet je dus al ....

*>>De vraag die ik mezelf stel is: "Als je het hebt overwonnen, wat dan?"*

Ik heb het stotteren nooit verslagen. Ik demonteerde het gewoon, veranderde mezelf en hoe ik dacht en voelde, ontwikkelde bewustzijn van wat ik deed als ik blokkeerde, begon mensen te

laten zien wie ik was en het probleem verdween. Er is een GROOT verschil tussen de twee benaderingen.

*>>Ooit de term 'we zijn wat we eten' gehoord? Het kan ook van toepassing zijn op wat we denken!*

Natuurlijk! Hier is nog een uitspraak: "Je bent wat je elke dag beëfent". En ik heb het niet alleen over spraak. Een aspect van JOU moet veranderen dat betrekking heeft op hoe je denkt, voelt en waarneemt. Wanneer die veranderingen plaatsvinden, kijk je anders naar jezelf.

*>>Als ik me afsluit, meestal als ik midden in het gesprek zit, herinner ik mezelf eraan dat ik gelijk ben aan anderen, en het maakt echt niet uit of ik stotter. Het leven is te belangrijk. Dit lijkt het belang te verminderen om elk woord 'goed' uit te spreken.*

De sleutel tot wat moet veranderen, ligt in deze woorden.

Blijf onderzoeken. Alles wat je doet, heeft effect onder de oppervlakte.

John

John,

Hoe gaat het. Als je een minuutje hebt, zou ik graag mijn laatste observaties met je willen delen. Onlangs heb ik echt losgelaten en geprobeerd het stotteren opzij te zetten. Ik heb relatief gemakkelijk kunnen spreken. Wanneer de angst opkomt, laat ik het daar zijn en wacht het moment af om te spreken. Ik laat het spreken leiden door de verbondenheid met de andere persoon.

Phew! Nu begint het avontuur van het leven! Om te denken dat ik dacht dat stotteren overwinnen de echte strijd was! Zoals je zei, je verslaat het niet, je lost het op.

De vrijheid om te spreken heeft veel kenmerken van mijn persoonlijkheid benadrukt, die ik niet leuk vind. Aanvankelijk voelde ik me één met iedereen. Toen begon ik op alles te reageren als een klein kind - driftbuien, agressie. Het kwam naar boven waarbij ik het niet kon verdragen om mezelf te horen!

Gemoedsrust valt niet samen met niet-stotteren zoals ik dacht dat het zou doen. Moraliteit is een belangrijk punt, en dit komt voort uit de zeshoek. Ik werd volledig egocentrisch, alsof er niemand anders in de wereld bestond dan ik. En dit verhoogde de kans op terughoudendheid. Ik had niets verbaal met iemand te delen omdat zij in mijn wereld waren! Dit is zeer zeker mijn ervaring, waar ik me bewust van ben en waar ik me op richt.

A.

Andrew,

*>>Aanvankelijk voelde ik me één met iedereen. Toen begon ik op alles te reageren als een klein kind - driftbuien, agressie. Het kwam naar boven waarbij ik het niet kon verdragen om mezelf te horen!*

*Gemoedsrust valt niet samen met niet-stotteren zoals ik dacht dat het zou doen.*

Ja, is dat niet gek. We groeien op met de gedachte dat onze problemen allemaal voortkomen uit ons stotteren, en wat een schok is het om te ontdekken dat ze voortkomen uit wie we ZIJN.

Nou, je maakt grote stappen. Als je al deze dingen tegenkomt en het karakter en de vastberadenheid hebt om voort te blijven ploegen, loop je ver vooruit het peloton. Je doet het moeilijkste van allemaal, namelijk stilstaan, achterom zien en kijken wat er gaande is zonder terug te trekken.

Ik heb zelf veel rottigheid meegemaakt en (zeg ik tegen mezelf) ben er een beter persoon door. Onthoud, wat je niet doodt, maakt je sterker.

Genoeg gemeenschappelijke inzichten voor vanavond. Ik ga naar bed. Leuk om van je te horen zoals altijd.

j.

19 juni 2000

Re: Contact houden

John,

Ik ben van plan om onderzoek te naar stotteren te doen voor mijn derde jaarproject. Ik zou aan niemand anders ter wereld kunnen denken om erover te praten. Ik ga een vragenlijst opstellen en ben van plan om het aan ongeveer 150 mensen voor te leggen.

Ik ben vooral geïnteresseerd in je concepten over de zeshoek. Ik wil een theorie van de ontwikkeling van het zelf gebruiken om de vraag te stellen of initieel articulator stotteren leidt tot secundair stotteren of dat secundair stotteren wordt veroorzaakt door sociale omgevingsfactoren. De theorie van de ontwikkeling van het zelf dat ik van plan ben te gebruiken, is een theorie van Cooley (1957). Hij suggereert dat het zelfconcept is ontwikkeld door de reflecties van anderen met betrekking tot ons eigen gedrag. Ons gedrag wordt dus weerspiegeld door anderen, en dit is hoe het zelf zich ontwikkelt.

Het is belangrijk om aan te geven dat dit onderzoek fundamenteel zal zijn en zich zal openbaren bij iemand met een enorme ervaring en kennis zoals jij. Het is echter een origineel idee en niemand in de geschiedenis van mijn afdeling heeft het stotteren ooit onderzocht.

Voor iemand als jou lijkt secundair stotteren niet op articulerende bobulatie. Zoals jij zei, verwarren de meeste zogenaamde experts vaak wat stotteren is. Ik wil onderzoeken of de reacties van mensen op bobulatie en de sociale gevolgen leiden tot secundaire kenmerken van blokkering door een systeem (zelf) te creëren dat stotteren veroorzaakt. Zoals ik al zei moet ik een vragenlijst opstellen; ik ben van plan om stotterende individuen en niet-stotterende individuen te gebruiken. Ik zou alle feedback op prijs stellen.

Bedankt.

A

Andrew,

Sorry dat ik zo lang nodig heb om contact met je op te nemen, maar het is druk geweest. Ik heb in Chicago de jaarlijkse conventie van de National Stuttering Association bijgewoond. Ik gaf een paar workshops en maakte deel uit van een panel. Het was de grootste en beste conventie die we hebben gehad - bijna 600 mensen kwamen opdagen!

*>>Ik wil een theorie van de ontwikkeling van het zelf gebruiken om de vraag te stellen of initieel articulator stotteren leidt tot secundair stotteren of dat secundair stotteren wordt veroorzaakt door sociale omgevingsfactoren.*

Dit is een goede vraag om te stellen, maar mijn suggestie is dat je verder moet gaan dan onderzoekers en academici traditioneel doen. Bijna iedereen die dit probleem onderzoekt, bekijkt het ALLEEN vanuit het standpunt dat primair stotteren, zoals ze het noemen, de belangrijkste of enige oorzakelijke factor is die leidt tot secundair of chronisch stotteren. EN ZE LIJKEN NOOIT VERDER TE KIJKEN DAN DAT! Het lijkt geen twijfel dat primair stotteren een trigger kan zijn, maar ik blijf erop aandringen dat mensen zien dat dit zelden de enige oorzakelijke factor is, en vaak zijn er andere oorzaken die meer verantwoordelijk zijn voor het probleem.

Laat me je een voorbeeld geven. Als een jong kind problemen heeft met betrekking tot seks, agressie, geldingsdrang of creativiteit, kunnen deze problemen leiden tot wat je articulator stotteren noemt.

Dus als het kind dat soort stotteren manifesteert, en anderen erop reageren, kan hij de omgangsstrategieën aannemen die in de loop van de tijd kunnen leiden tot secundair stotteren (blokkeren). MAAR - en het is een grote MAAR - het secundaire stotteren kan worden geactiveerd, niet alleen door het primaire stotteren, maar ook door de GEVOELENS die horen bij het primaire stotteren. In feite kunnen de gevoelens ZELF de belangrijkste oorzakelijke factor zijn. Je hebt zelfs geen primair stotteren nodig als de gevoelens al bedreigend genoeg zijn.

Een ander punt - als je zegt: "stel je de vraag of aanvankelijk articulator stotteren leidt tot secundair stotteren of als secundair stotteren wordt veroorzaakt door sociale

omgevingsfactoren", dan val je in de gemeenschappelijke valkuil van het een-of-beide denken. Waarom moet het een-of-beide verklaring zijn? Waarom kan het geen 'en / en' verklaring zijn? Dat wil zeggen, waarom kunnen niet zowel primair stotteren als sociale omgevingsfactoren bijdragende factoren zijn. Ik stel zelfs voor dat ze dat zijn. Verder heb ik, zoals je weet, beweerd dat dit een SYSTEEM-probleem is, dat vele bijdragende oorzaken heeft, die ALLEMAAL op elkaar van invloed zijn.

Dus ik zou er maar voor oppassen om het advies aan te nemen van deskundigen die je in de richting sturen van het een-of-ander denken.

*>>De theorie van de ontwikkeling van het zelf dat ik van plan ben te gebruiken, is een theorie van Cooley (1957). Hij suggereert dat het zelfconcept is ontwikkeld door de reflecties van anderen met betrekking tot ons eigen gedrag. Ons gedrag wordt dus weerspiegeld door anderen, en dit is hoe het zelf zich ontwikkelt.*

Ik kan hier niets tegen inbrengen. Het is volstrekt logisch.

*>>Ik wil onderzoeken of de reacties van mensen op bobulatie en de sociale gevolgen leiden tot secundaire kenmerken van blokkering door een systeem (zelf) te creëren dat stotteren veroorzaakt.*

Nogmaals, het is moeilijk, maar je moet je bewust zijn van wanneer je vervalt in de bekende probleembeschrijving van simpel oorzaak en gevolg. Dit is absoluut niet het soort problemen dat zich leent voor zo'n eenvoudig paradigma.

Hoe dan ook, ik geef er geen twee stuivers voor.

Het lijkt erop dat mijn workshop het eerste weekend in Sydney goed wordt bezocht. Doris en ik kijken echt uit naar de reis. En de workshop in Ierland half oktober lijkt ook al vol te lopen.

Het is laat en tijd om de snoozer in te stellen. Leuk om te horen wat je doet. Klinkt als een geweldig derdejaars project.

Het beste,

John

John,

Hoe gaat het? Ik hoop dat het goed gaat.

Ik heb besloten om een proefschrift over stotteren te schrijven; ik had in eerste instantie een onderzoeksproject willen doen, maar kon dit niet vanwege een gebrek aan beschikbare supervisors. Het proefschrift gaat over Zen en de kunst van het spreken. Een deel gaat over stotteren (een overzicht). Een ander gedeelte gaat over Zen-principes. Ik zal beide dan samenvoegen in een poging om Zen en de kunst van het spreken te verkennen.

Ik ben terug op het observatiepad met betrekking tot spraak, ik voel me veel zelfverzekerder in spreek situaties, ik probeer de angst niet te volgen wanneer het toeslaat en het mij raakt wanneer ik me wil inhouden. In dit stadium ben ik geneigd veel dingen achter te houden. Ik vind het een truc om het voor te zijn voordat je erin verstrikt raakt.

Gisteravond ging ik bijvoorbeeld naar het huis van mijn grootmoeder waar mijn ouders wat klusjes voor haar doen. Het eerste uur ging goed: geen angst, spontaan, kalm. Na een tijdje had ik niets meer te zeggen en bleef niet meer in het moment, en ik begon me terug te houden. Dat ging maar door. Het kwam een tijdje terug, en dan slipte het weer weg, totdat ik volledig in de greep zat van terughoudendheid. Het was moeilijk om iets proberen te zeggen. Ik merkte dat ik me automatisch met de angst liet meevoeren.

Ik ben niet van mijn stuk gebracht over wat er is gebeurd. Ik begrijp beter de rol die terughoudendheid speelt bij het stotteren. Misschien is stotteren gewoon een techniek die wordt gebruikt om voor jezelf te verbergen dat je de neiging hebt om je terug te houden.

Ik word steeds beter in het oppikken van het terughouden voordat het begint. Als ik niet terughoud, krijg ik een duidelijker beeld van de persoon die ik ben. En dat helpt me om mij uit dat gevoel te trekken van terughouden. Op dit moment ben ik meer dan bereid om risico's te nemen in situaties - in elke situatie - in die mate dat ik volgende week op een blind date ga. Ik ben er gerust op dat ik de situatie in ga, gewapend met mijn natuurlijke zelf.

Wat interessant was aan de gebeurtenis van gisteravond, was dat ik geleidelijk na verloop van tijd, door het moment te volgen, het contact verloor met alles wat ik heb geleerd over

waarnemen en hoe het terughouden te bestrijden, waardoor het negatieve proces door de achterdeur naar binnen kon glippen. Ik weet dat ervaring absoluut nodig is.

Ik hoop dat je een relaxte zomer hebt en geniet van het leven.

Andrew

Andrew,

*>>Na een tijdje had ik niets meer te zeggen en bleef niet meer in het moment, en ik begon me terug te houden.*

Wat probeerde je NIET op te merken (d.w.z., ervaring?)

Hoe VOELDE je je toen je niets meer kon zeggen? Welke gedachten kwamen er bij je op? Welke overtuigingen namen het over?

Wat vind je van jouw grootmoeder? Hoe zie je haar? Heeft ze macht over jou? Zo ja, wat is dat dan? Heb je IETS van haar nodig? Zo ja, wat?

Als je niet HAD teruggehouden, wat zou er dan zijn gebeurd? (Laat je fantasie hier vrij op los.)

*>>Misschien is stotteren gewoon een techniek die wordt gebruikt om voor jezelf te verbergen dat je de neiging hebt om je terug te houden.*

JEP! De strijd om te spreken terwijl tegelijkertijd je stiekem terughoudendheid wenst, is wat zorgt voor het zichtbare gedrag dat we kennen als stotteren.

Je werd in twee verschillende richtingen getrokken.

*>>Wat interessant was aan de gebeurtenis van gisteravond, was dat ik geleidelijk na verloop van tijd, door het moment te volgen, het contact verloor met alles wat ik heb geleerd over waarnemen en hoe het terughouden te bestrijden, waardoor het negatieve proces door de achterdeur naar binnen kon glippen.*

Waarom was je er niet van bewust?

Je had blijkbaar het gevoel dat je iets te verliezen had. Weet je wat dat zou kunnen zijn?

GEWELDIGE observatie, Andrew. Blijf aan de situatie werken en kijk of er iets anders aan de oppervlakte komt.

John

John,

Ik hoop dat je een prettige en productieve tijd hebt gehad in Australië.

Ik blijf observeren, maar ik wil hier aan toevoegen, dat ik mezelf uit mijn comfortzone blijf duwen. Het was echt een prettige maand. Het aangename ervan is het onbekende geweest!

Ik heb dit nog nooit kunnen zeggen. Ik heb altijd controle willen houden. Nu probeer ik mezelf te laten gaan en om eerlijk te zijn, weet ik niet wat ik van het ene op het andere moment ik ga zeggen. Het hangt af van de situatie en de connectie die ik heb met de luisteraar. Ik accepteer de angst die opkomt, maar nu ik er niet zoveel aandacht aan besteed, komt het steeds minder naar boven. Het is zelfs zo, dat ik eenvoudig merk dat het er is, maar er niet door in verwarring raak.

De persoon die ik ben wanneer ik niet in verwarring raak is opmerkelijk anders dan de persoon die ik ben wanneer ik angstig ben en me terughoudt! Je analogie van het vierkant met negen stippen en hoe je vier rechte lijnen erdoorheen kunt trekken, blijft me bij. Ik merk dat je, om effectief met het leven om te gaan, je niet kunt terughouden. Ik heb in het verleden logopedie-cursussen gevolgd en heb hard gewerkt om vloeiend te worden. Maar mijn uiteindelijke doel was het stotteren te overwinnen.

Hoewel ik een korte periode goed sprak, bleef ik echter terugvallen omdat ik me nog steeds terughield. Hoewel ik KON praten, veroorzaakte dit uiteindelijk de terugval. 'Als je jezelf blokkeert door je gedachten en gevoelens, weet je niet of je ieder moment aan kan: (uit je handleiding)'. Wat me echt heeft geholpen, is dat wanneer ik praat, ik het niet zie als 'ik doe het best goed, ik stotterde niet'. Ik zie het als: 'Nou, zoals ik sprak, kwam door me niet terug te houden. Ik heb het recht om mezelf te zijn!'

Ik ben ook een dagboek begonnen. Gisteravond voelde het alsof de pen zelf bewoog. Waarnemen helpt echt, en je essay over 'anatomy of a block' is een openbaring geweest. Het benadrukt echt wat er aan de hand is.

Vorige week had ik enkele financiële problemen en begon ik me terug te houden. Zondagavond kwamen mijn ouders op bezoek; en het werd een zeer interessante ervaring. Het voelde als terughouden. De angst was er en had het potentieel om uit de hand te lopen naar het stadium van totale paniek. Ik wist het, maar maakte me geen zorgen. Toen ging het weg.

Het ding was, omdat ik een paar dagen had teruggehouden, ik het contact met mijn eigen gedachten en gevoelens had verloren en moeite had om iets te vinden om over te praten. Ik wist wat er aan de hand was en maakte me geen zorgen en was tevreden met het moment. Mijn spreken ging goed. Nogmaals, je 'anatomy of a block' is echt nuttig geweest, omdat het me duidelijk maakte wat je tegenhield. Als je jezelf terughoudt, ben je niet echt jezelf.

Alles voor nu John,

Andrew

Andrew,

Wat mij echt heeft geholpen, is dat als ik praat, ik het niet zie als 'Ik doe het best goed, ik stotterde niet'. Ik zie het als 'Nou, wat ik net zei, gaf weer dat ik me niet tegen liet houden. Ik heb het recht om mijzelf te zijn!' JA! RECHT OP HET GELD!!! De volgende stap is om hetzelfde te kunnen zeggen zonder toe te voegen 'door niet tegen te houden'.

*>>Het ding was, omdat ik een paar dagen had teruggehouden, ik het contact met mijn eigen gedachten en gevoelens had verloren en moeite had om iets te vinden om over te praten.*

Goede observatie. Zelfs een korte periode van terughoudendheid kan je in een andere mindset brengen totdat je een cluster van ervaringen hebt die je uit die mindset verplaatst naar een andere, positievere. Vergeet niet dat jouw manier van denken een grote invloed heeft op jouw standaardinstelling (het gedrag en de reacties waar je automatisch vanuit gaat wanneer er zich stressvolle situaties voordoen).

Australië was geweldig, maar hectisch. We hebben veel gedaan in drie weken. Echt genoten van de workshop. Die mensen uit Oz zijn absoluut een energieke groep.

Leuk om van je te horen. John

06 sep 2000

Re: Contact houden

John,

Denk je dat een verandering in het seizoen invloed kan hebben op jouw mentale instellingen? Ik heb dat ondervonden. Ik ben er zeker van.

Nog iets, denk je dat we verslaafd raken aan stotteren? Ik ben met mijn scriptie begonnen en wil het feit opwerpen dat stotteraars eigenlijk verslaafd zijn aan stotteren als een kopieer-mechanisme.

Ik hoop dat het goed gaat met je vrouw en jezelf en kijk uit naar je workshop in Dublin.

Andrew

Andrew,

*>>Denk je dat een verandering in het seizoen invloed kan hebben op jouw mentale instellingen? Ik heb dat ondervonden. Ik ben er zeker van.*

Ik vermoed het wel. In de Chinese geneeskunde hebben de seizoenen zeker invloed op de mentale toestand, en mensen gaan vaak naar hun acupuncturist om weer in balans te komen tijdens die seizoensgebonden veranderingen.

*>>Nog iets, denk je dat we verslaafd raken aan stotteren?*

Ik denk van wel, hoewel dit misschien niet de beste formulering is van de vraag.

Ik val over het woord 'stotteren', wat een combinatie is van (1) de blokkade en (2) wat we doen om de blokkade te vermijden. Ik denk dat we verslaafd raken aan de strategie van terughoudendheid als een manier om onaangename situaties te voorkomen; omdat, als we het niet doen, dit als vreemd, zelfs bedreigend aanvoelt en uiteindelijk een moeilijke gewoonte wordt om te doorbreken. Wat het bijzonder moeilijk maakt om te doorbreken, is dat we niet weten dat we terughoudend zijn. Dus de eerste stap naar herstel (zoals ik het zie) is om een groter zelfbewustzijn te ontwikkelen van wat we doen, terwijl we onszelf tegelijkertijd verder duwen dan onze comfortzone.

>>Ik hoop dat het goed gaat met je vrouw en jezelf en kijk uit naar je workshop in Dublin.

Ik kijk ernaar uit je daar te zien. Ik kom aan in Dublin op woensdag, dus als je wat eerder komt, kunnen we misschien lunchen of dineren.

John

7 februari 2001

John,

Bedankt voor het antwoord. Ik heb onlangs veel interessante dingen opgemerkt met mijn spreken. Heb net een nieuwe high-speed kabelmodem gekocht en heb nogal wat problemen gehad met het configureren ervan! Dit heeft ertoe geleid dat ik de helpdesk vaak heb moeten bellen om het op te lossen.

Als ik denk dat ik op het punt sta om het daadwerkelijk te kunnen gebruiken, werkt het niet. Vanavond heb ik alles ingesteld, maar moest ik het bedrijf bellen om ze wat signaalfrequenties door te geven. Mijn spraak was absoluut verschrikkelijk! - op zijn zachtst gezegd! - omdat ik niet kon wachten om ze de details te geven zodat ik de modem kon gebruiken. Op het moment dat ik te horen kreeg dat de frequentie te hoog was en een technicus binnen twee dagen moest bellen, ging het spreken prima!

Nog een kort verhaal. Ik kan het goed vinden met het Griekse meisje aan de universiteit. Op een dag terwijl ik blokkeerde, zei ze tegen me: "Andrew, het maakt niet uit hoe lang je erover doet. Als jij worstelt, denk ik niet aan jou als persoon. Ik probeer alleen te achterhalen welk woord je probeert te zeggen".

Door haar woorden kon ik het bos door de bomen zien - dat ik niet de geblokkeerde woorden ben. Het maakt geen enkel verschil voor mijn vloeiend spreken wanneer ik bij haar ben. Ik blokkeer praktisch niet meer en voel me zelfverzekerder.

Ik heb geprobeerd te doen alsof. Ik zag een verhaal over Bill Gates en besepte hoe belangrijk zijn methoden waren om mensen te overtuigen. Sindsdien heb ik me gerealiseerd hoe belangrijk spraak is en heb ik geprobeerd in het moment te leven. Ik begin te accepteren dat ik veel stotter. En wat ik wil zeggen wordt belangrijker dan hoe ik het eigenlijk zeg. Meestal ben ik dan zonder blokkades door deze houding van *wat ik wil zeggen*.

Vandaag gaf ik voor een seminarie van vijftig mensen mijn mening over enkele aspecten van forensische psychologie. Ik had een idee over wat ik wilde zeggen en stak mijn hand op. De hele klas draaide zich om en keek naar mensen die dapper genoeg waren om meningen te uiten, en ik wilde dit alles omarmen. Cruciaal is dat de woorden er gewoon uit vlogen in de lijn van wat ik wilde zeggen. Eigenlijk was wat ik uiteindelijk zei beter dan alles wat ik van tevoren had kunnen bedenken (begrijp je dit?)

Vriendelijke groeten,

A.

1 maart 2001

Onderwerp: Re: Contact houden

John,

Hoe is het? Heb je het McGuire-programma (volledige duur) al bijgewoond? Ik ben net klaar met mijn proefschrift van 10.000 woorden over stotteren. Weet je, soms krijg ik goede inzichten in mijn eigen stotteren, maar andere keren heb ik het gevoel dat ik nog steeds terug ben bij het begin! Jaren geleden zei een logopedist dat ik vloeiend moest stotteren en mezelf

als iemand met deze beperking moest leren accepteren. Ik viel snel terug, maar sinds kort doe ik dat en stotter ik nauwelijks!

Vandaag liep ik naar Burger King en blokkeerde omdat de persoon achter de counter Indisch was! Ik blokkeerde omdat vaak, zelfs als iemand duidelijk praat, bepaalde buitenlandse mensen moeite hebben om te begrijpen wat je zegt. Toen ik de McGuire-cursus deed, had ik enorme problemen met Chinese en Indiase mensen. Als ik vaak zou blokkeren, zouden ze gewoon weglopen! Er was dus een enorme tijdsdruk. Vandaag gebeurde iets soortgelijks. Ik schaamde me helemaal niet om te blokkeren en dacht er niet aan, en uiteindelijk kwamen de woorden vloeiend!

Als ik naar huis ga om mijn ouders te bezoeken, is mijn spreken vreselijk. De omgevingsfactoren van thuis zijn soms te veel en mijn spraak heb ik dan niet meer in de hand. Ik heb wel een redelijk vermoeden waarom. Als je voor het eerst begon te stotteren, praatte je gewoon ongeacht het feit dat je zou stotteren, of ging je eerst het stotteren controleren? Ik kom op het punt dat ik gewoon mijn instinct volg en gewoon praat.

Hoe dan ook, alles voor nu.

vriendelijke groeten

A.

Andrew,

*>>Hoe is het? Heb je het McGuire-programma (volledige duur) al bijgewoond?*

Ik heb net mijn eerste training vorige week in Reno gevolgd. Het was geweldig. Zelfs beter dan ik had verwacht.

*>>Als je voor het eerst begon te stotteren, praatte je gewoon ongeacht het feit dat je zou stotteren, of ging je eerst het stotteren controleren?*

Als je wacht tot je het stotteren eerst kunt controleren, zal je nooit spontaan alles zeggen. De McGuire-techniek gaat over hoe los te laten, ook al voel je angst. Het geeft je een loslaattechniek om op te focussen wanneer je de dwang voelt om je terug te houden.

Dave McGuire spreekt over 'the killing' van een gevreesd woord of situatie door deze doelbewust in te gaan en het woord tientallen keren te gebruiken totdat de situatie niet meer eng aanvoelt. Ik weet niet of hier een vervangwoord voor is.

In mijn eigen geval zou ik, wanneer ik de gevreesde situatie benaderde, als ik me geblokkeerd voelde, trucjes vinden om het woord te zeggen. Ik zou altijd beginnen met de intentie om het woord te zeggen zonder de trucs. Ik heb me zelden uit de situatie teruggetrokken, want als het niet zou gaan, kon ik terugvallen op een van die trucs.

Wat me hielp voorbij de terughoudendheid te komen, was geen enkele McGuire-techniek (die toen nog niet bestond), maar leren hoe ik mezelf kon verdedigen en hoe ik kon leven met de gevoelens die opkwamen. Dat was een bijproduct van al die persoonlijke groeiprogramma's die ik deed. Welke angsten ik ook had, die werden in die trainingen goed aangepakt.

*>>Ik kom op het punt dat ik gewoon mijn instinct volg en gewoon praat.*

Goed gedaan.

Leuk om van je te horen. John

11 mei 2001

Re: Contact houden

Hallo John,

Hoe is het? Ik ben bezig met mijn eind-examen van mijn psychologiestudie, kun je het geloven? Nog een maand te gaan. Nu wordt het moeilijk. Op dit moment ben ik de forensische psychologie aan het herzien. Ik heb een proefschrift van 10.000 woorden over stotteren afgerond en een project van 10.000 woorden over drugsmisbruik door adolescenten. Om tegenwoordig 30 minuten vrij te maken is best lastig!

Ben je nog steeds erg betrokken bij de McGuire-methode? Ik zag er recent een documentaire over. Persoonlijk volg ik sinds 1997 geen cursus meer, mede omdat de behandeling niet meer



leuk was. Ik geloof echter wel dat dit verreweg de beste behandeling is geweest waaraan ik heb deelgenomen. Misschien kom ik in de toekomst terug.

Op dit moment heb ik niet veel moeite met het stotteren, hoewel de symptomen fluctueren in overeenstemming met de manier waarop ik naar de aandoening kijk. Wanneer ik mezelf accepteer en echt beschouw als iemand die af en toe stottert, heb ik de neiging om het moment te ervaren en dienovereenkomstig te reageren. Als stotteren niet past in hoe ik mezelf wil zien, heb ik allerlei problemen met praten, maar ervaar misschien nooit het moment door de constante anticipatie.

In de toekomst zou ik mijn studies graag willen voortzetten, hoewel ik geen plannen heb en wacht ik af hoe mijn cijfers zijn. Ik zou heel graag Amerika willen bezoeken. Ik ben in Parijs, Barcelona, Dubai geweest, maar niet in de USA. Misschien zal ik op een dag, wanneer de omstandigheden beter zijn, de VS bezoeken.

Kan op dit moment niets anders bedenken om toe te voegen. (Mijn hoofd doet pijn van de herziening!) Maar zorg voor jezelf en blijf nieuwe dingen ervaren.

Met vriendelijke groet

Hallo Andrew,

*>>Ben je nog steeds erg betrokken bij de McGuire-methode?*

Ik heb nog steeds contact met veel McGuire-mensen. Momenteel ben ik bezig met het opzetten van een nieuwe workshop in Australië.

*>>Op dit moment heb ik niet veel moeite met het stotteren, hoewel de symptomen fluctueren in overeenstemming met de manier waarop ik naar de aandoening kijk. Wanneer ik mezelf accepteer en echt beschouw als iemand die af en toe stottert, heb ik de neiging om het moment te ervaren en dienovereenkomstig te reageren. Als stotteren niet past in hoe ik mezelf wil zien, heb ik allerlei problemen met praten, maar ervaar misschien nooit het moment door de constante anticipatie.*

Ik denk dat je nu behoorlijk grip hebt op wat er aan de hand is. Toekomstige vooruitgang zal afhangen van in hoeverre je uit je comfortzone gaat en meer praat, of misschien een McGuire-opfriscursus nemen ... of beide.

*>>Misschien zal ik op een dag, wanneer de omstandigheden beter zijn, de VS bezoeken.*

Kom zeker naar Californië als je dat doet.

*>>Maar zorg voor jezelf en blijf nieuwe dingen ervaren.*

Ik blijf er altijd aan werken. Leuk om van je te horen, Andrew.

John

5 november 2002

Hallo John, lang niets gehoord. Hoe is het met je? In het kort, ik heb heel positief nieuws! Ik heb geen blokkades meer van langer dan drie seconden. Ik blokkeer nog zelden.

Ik ben het volledig eens met je advies over het uitbreiden van de comfortzone. Ik kom nu in het stadium waarbij ik voorkom dat ik me terughoud nog voordat het zich voordoet. Ik heb geprobeerd de vele schema's die ik in mijn hoofd heb, bewust te veranderen. Vroeger kwam ik in contact met mensen, waarbij ik voelde dat ik mezelf tekort deed (vele jaren geleden). Ik heb geconstateerd dat veel van de punten van mijn zeshoek binnen enkele minuten oplossen, in tegenstelling tot het jarenlang proberen te veranderen en na te denken over een situatie enz.

Ik heb nu een baan als verkoper bij de klantendienst bij een toonaangevend warenhuis in het VK. Ik heb veel informatie die ik wil documenteren. Ik heb nooit geweten dat het leven zo leuk kon zijn, ik heb nooit een leven gekend buiten de mentaliteit van het stotteren. Tjonge, wat is de wereld een betere plek zonder dat! Ik zou het leuk vinden om mettertijd een bezoek te brengen.

Beste wensen. Doei voor nu. Andrew

11 november 2002

Re: Mooi stuk

Hallo John,

Ja, een geweldig stuk. Vanuit mijn eigen perspectief was je altijd de vuurtoren die de schepen door de mist leidde! Ik kan het niet helpen dat ik mensen probeer er doorheen te trekken. Een vriend van mij stottert. Ik vind dat hij zelden ergens een mening over heeft. Hij begint NOOIT een gesprek. Hij vult gewoon aan, meestal met een neerbuigende opmerking over de persoon die de kamer met energie vult. Ik kan het niet helpen, maar voel dat er veel arrogantie bij hem is en ontkenning. Ik raakte hier zo gefrustreerd over dat ik hem niet meer zie, en dat is een opluchting. Als iemand niets wil leren, dan heb ik, net als jij, alle tijd in de wereld! Afgunst is ook iets van hem.

De laatste drie maanden waren een openbaring en een tijd voor verdieping. In het reine komen met het feit dat ik 99,9% van de keren dat ik zelden blokkeer een geweldige opluchting betekende. Ik heb zoveel geleerd over het spel van het leven !! Wauw, wat een verschil maakt het als het niet meer in de weg staat.

Alles voor nu.

Vriendelijke groeten,

Andrew

Andrew,

WAUW!!!! Dat is fantaaaaaastisch! Je bent echt een wandelende reclame voor de kracht van een holistische benadering en voor het geloof dat doorzettingsvermogen loont.

Natuurlijk, kom naar San Francisco voor een bezoek. Het is minstens een diner of twee en een persoonlijke stadstour waard.

Trouwens, ik dacht dat je mijn keynote-atikel aan de BSA afgelopen september zou willen lezen. Het ging over mijn eigen herstel. Je kunt het vinden op [www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/john.htm](http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/john.htm).

Goed om van je te horen..

John

**[Na dit laatste bericht hoorde ik niets meer van Andrew. Tot hij drie jaar later weer opdook op de neurosemantiek-lijst.] 5 augustus 2005**

Vicky,

Het is mijn overtuiging en mijn persoonlijke ervaring dat stotteren ons niet 'overkomt'. Wij laten het gebeuren. Voor zover ik weet VOELT het alsof het ons overkomt, WIJ zijn degenen die ons inspanssen voor woorden. Dit is een AANGELEERD gedrag. En soms, zelfs als je je geest begint te herprogrammeren, zal het aangeleerde gedrag in werking treden als een geconditioneerde reactie op verschillende stimuli.

Als we ons hierdoor laten frustreren, vervallen we in hetzelfde patroon en verliezen we het vertrouwen in alle anti-stotter-zaken waaraan we hebben gewerkt. Vergeet niet dat je in \_\_\_\_ jaar ZILLION keer hebt gestotterd. Je kunt niet meteen perfect worden. Maak geen HALSZAAK van elke hapering. Je moet op elke blokkade rustig reageren. Anders blijft je onderbewustzijn leren dat het iets is om te vrezen, er beducht voor zijn, te haten, te vervloeken. En het hecht te veel belang aan stotteren (wat uiteindelijk meer stotteren veroorzaakt). Je kunt je niet de hele dag zorgen maken over je volgende blokkade. (Ik weet niet of je het wel weet, maar soms deed ik dat zeker!) Het is contraproductief en is uiteindelijk erger dan de blokkade zelf.

Vraag jezelf af of je je door iemand anders zou laten behandelen / tegen je zou laten praten over je stotteren zoals je tegen jezelf praat. ALS het antwoord "nee" is, doe het dan ook NIET! Wees geduldig. Je maakt JAREN van aangeleerd gedrag en conditionering ongedaan. Het kost tijd.

9 november 2005

Subj: mijn verhaal tot nu toe

Hallo John,

Ik heb je laatste correspondentie gelezen en het klopte als ik zo vrij mag zijn. Wat ik heb bemerkt, is dat ik emotioneel ben opengegaan, relaties tot bloei zijn gekomen en veel vrienden heb gemaakt. Maar naar mijn mening begint het echte werk wanneer je leert om niet te blokkeren.

Ik liet het leven over me heen komen en kreeg andere interesses, zoals ontmoeting met vrienden, relaties met het andere geslacht. Een bijkomend effect van het stotteren is mijn zelfbeeld. Op dit moment is mijn zelfbeeld erg laag, ook al stotter ik niet. Over het stotteren maak ik me helemaal geen zorgen, en ik ben veel van de inzichten vergeten die ik vier jaar geleden had ontwikkeld, dus deze mail wordt vanuit het hart geschreven en niet via een perceptuele ervaring.

Ik beschouw mezelf 10 jaar achter op degenen die geen problemen hadden met hun spraak, dus mijn manier van denken begint geleidelijk te veranderen in die van een normale spreker. Ik herinner me vorige week dat ik een heuvel opliep, niet denkend aan stotteren, maar denkend aan de roman van Thomas Harris, 'Silence of the Lambs'. Een meisje zei: "Hé, Andrew," en ik antwoordde: "Hé schat, hoe gaat het?" Zonder er zelfs maar aan te denken! Voor die tijd zou ik me ontzettend druk maken om te proberen de woorden eruit te krijgen, maar zoiets gebeurde niet.

Het leven is moeilijker omdat ik mezelf niet meer bescherm door te blokkeren. Wat ik ook vind, is dat ik gemakkelijk wordt beïnvloed en ik ben helemaal niet assertief, maar dat is iets waar ik aan kan werken.

*"Muzikanten hebben het maar gemakkelijk", zei Doreen, de instructeur die me door het programma had geleid. "Ze zijn gewend om intuïtief te werken". Musici weten hoe het is om zichzelf aan de muziek over te geven. Ze erkennen het belang van zich over te geven aan de ervaring, hun gevoelens te vertrouwen en niet bewust te beheersen wat ze doen. Ik denk dat je zou zeggen dat op die momenten van de uitvoering 'de muziek ze bespeelt'."*

Dit is erg interessant omdat ik mezelf nu aan het leven over geef. Ik leef voor het moment, en de woorden gebeuren gewoon. Jack Menear zei dat, maar hij zei dat hij daar nooit helemaal was gekomen. Ik ben daar wel gekomen en het is soms beangstigend omdat je je openstelt voor allerlei emoties. In het verleden kreeg ik veel sympathie (vanwege het stotteren), maar nu moet ik op natuurlijke wijze met mensen omgaan en hun humeur absorberen (misschien hebben ze een slechte dag gehad, enz.) Het verbaast me hoe mensen, zonder die blokkerende denkwijze, spreken als vanzelfsprekend beschouwen, maar met hen praten is oppervlakkig. Ik koester elke dag sinds ik stopte met blokkeren.

*Hij vertrouwt er eenvoudig op dat zijn geest en lichaam het zullen uitvoeren, en terwijl hij speelt, ontvouwt de muziek zich automatisch in zijn geest zoals de geperforeerde rol die een pianola bestuurt.*

Ik moet toegeven dat ik nu in dat stadium ben. Dit is alles wat ik nu kan bieden, maar ik zal mijn zinnen op observatie zetten en proberen te corresponderen met meer perceptuele inzichten. Ik krijg binnen vijf dagen een internetaccount. (Op dit moment gebruik ik de lokale bibliotheek. Er is een tijdslimiet voor het gebruik van de computer.) Ik ben blij te zien dat je blijft volharden op het gebied van stotteren en dat we een verbinding hebben om te corresponderen.

Bedankt voor het beantwoorden John. IK HEB DIEP RESPECT VOOR JE.

Je oude vriend,

Andrew Rees

PS

Ik ben van adres veranderd en ben je boek kwijtgeraakt. Kunnen we een afspraak maken om nog een exemplaar te ontvangen en kun je het signeren zoals je eerder voor mij deed?: "Voor Andrew. Jouw zoektocht naar de waarheid zal je ver brengen."

Ik ben erg overstuur over het verlies van het boek, het was als een bijbel voor mij. Ik heb het elke dag bestudeerd.

A.

9 november 2005

Wauw, Andrew. Je hebt een geweldige doorbraak gemaakt. Ik ben echt onder de indruk dat je bereid bent om je op dit nieuwe terrein te begeven en OPEN te blijven voor de ervaring. Ik heb nog niet veel mensen ontmoet die in staat zijn geweest om hun stotteren zo openlijk aan te vallen als jij en met jouw niveau van openhartigheid en toewijding. Je maakt echt de weg vrij voor anderen.

In zekere zin vind ik het jammer dat je dit niet op de neurosemantiek-lijst deelt, omdat wat je zegt een enorm potentieel heeft om anderen te beïnvloeden. Maar je moet weten dat ik je e-mails opsla en met jouw toestemming op verschillende momenten selecties naar mensen zal sturen die ik ken.

Je hebt zo gelijk in je analyse van wat er gebeurt. Zonder toevlucht te nemen tot blokkeren om uit te wissen wat ongemakkelijk is, moet je het 'echte' leven ervaren dat onder de oppervlakte stroomt.

*>>Een bijkomend effect van het stotteren is mijn zelfbeeld. Op dit moment is mijn zelfbeeld erg laag, ook al stotter ik niet.*

Ah, maar nu je hiermee in contact bent, kun je het veranderen, en ik weet dat je dat zult doen. De uitdaging is om je moeilijkheden te doorstaan terwijl ze zich voordoen en emotionele spieren opbouwen. Wat ervoor zorgt dat dit gebeurt, is jouw INTENTIE.

Wanneer je jouw leven leidt volgens wat er van jou wordt verwacht, geef je jouw macht aan anderen weg. Hoe mensen op jou reageren en hoe gebeurtenissen verlopen, bepaalt jouw zelfrespect. Onder dergelijke omstandigheden kun je je gauw machteloos voelen.

Aan de andere kant, wanneer je je leven leidt door je intenties, krijg je een totaal andere reactie op dingen die niet werken. Telkens wanneer jouw verwachtingen niet uitkomen, weet je eenvoudigweg wat meer over het probleem. Vervolgens bevestig je je intentie om te bereiken wat je van plan bent te doen. Op deze manier blijf je jezelf bekrachtigen. Om dit alles te doen, moeten je intenties natuurlijk duidelijk zijn. Dat is de grootste uitdaging in mijn leven geweest: het helder hebben.

*>>Ik ben van adres veranderd en ben je boek kwijtgeraakt. Kunnen we een afspraak maken om nog een exemplaar te ontvangen en kun je het signeren zoals je eerder voor mij deed?:*

*"Voor Andrew. Jouw zoektocht naar de waarheid zal je ver brengen."*

*Ik ben erg overstuur over het verlies van het boek, het was als een bijbel voor mij. Ik heb het elke dag bestudeerd.*

Helaas heb ik momenteel geen exemplaren van de nieuwste editie bij de hand. En het zou heel duur zijn om er slechts één af te drukken en naar je te mailen. Ben je terug in het VK? Als dat zo is, is de beste manier om een kopie van de BSA te krijgen. Ik kan je vervolgens de titelpagina met een inscriptie sturen. Of nog beter, download de PDF-versie van mij.

Het is altijd een plezier om van je te horen. Ik ben geïnteresseerd om jouw ontwakens te volgen.

Het beste, John

**[Dit is geschreven aan de neurosemantics of stuttering-discussiegroep.]**

23 november 2005

Hallo mijn naam is Andrew Rees en mijn avontuur met stotteren begon op 15-jarige leeftijd. Door de neiging om mijn emoties tegen te houden had ik een zware tijd. Ik begon daarom aan de intensieve David McGuire-cursus; dat was voor mij mijn eerste doorbraak, hoewel ik binnen drie maanden terugviel.

Ik heb mijn psychologie-studie afgerond; ik had gekozen voor psychologie omdat ik moest uitzoeken wat er mis ging. Elke keer als ik praatte, kreeg ik een paniekaanval, wat leidde tot

allerlei trucs en verschillende methoden om woorden uit te spreken. Ik beet op mijn tong, trok rare gezichten en de paniek bij het blokkeren was vreselijk.

Ik begon te lezen in het boek van John Harrison: 'How to conquer your fears of speaking before people'. En startte een correspondentie met John, die begon toen ik hem in Londen ontmoette bij een McGuire-bijeenkomst, en elke dag zou ik een dagboek bijhouden om elke keer dat ik blokkeerde op te schrijven. Als ik thuiskwam, bestudeerde ik elke blokkade en waarom het zou kunnen gebeuren. Met de hulp van John zouden we elke blokkade ontleden aan de hand van John's Hexagon.

Ik heb nu meer dan achttien maanden niet geblokkeerd, en dat is nogal een opluchting, maar ik was zo onvoorbereid op wat het leven zonder blokkeren voor mij in petto zou hebben. Mijn sociale leven begon zich uit te breiden terwijl ik nieuwe vrienden maakte. Mijn ervaring was als opstaan uit een rolstoel en weer lopen!!

Omgaan met het leven zonder te blokkeren is bijna net zo moeilijk geworden als het leven toen ik mijn emoties blokkeerde. Wat mij hielp was om films te kijken. Een film die me altijd aan het huilen maakt, is 'Schindler's List'. Wat ik deed als er iets negatiefs was gebeurd, was de film bekijken en de emoties loslaten van wat mij gedurende de dag of week was overkomen. Misschien had iemand bijvoorbeeld om mijn stotteren gelachen of geen tijd gehad om te luisteren. Ik gebruikte de film om in contact te komen met de negatieve emoties die ik had gevoeld vanwege het stotteren. Ik stond mezelf echt toe om mijn negatieve percepties en emoties te projecteren door het trieste verhaal van de holocaust, VOELEND hoe het was om ECHT te huilen en ermee in contact te komen.

Toen raakte ik geïnteresseerd in lachen, dus ging ik dvd's van de Marx Brothers kopen om mezelf echt te laten lachen! Ik had jaren niet goed gelachen en het voelde zo goed!! Blokkeren maakte me gevoelloos voor bijna alles wat het leven te bieden had, dus ik vond het belangrijk om kleine stappen te zetten door mezelf toe te staan om tenminste te lachen en huilen. Dit was mijn eerste stap.

Ik begon wat stukjes van de puzzel te zien. Op een keer kreeg ik een afwijzing op een sollicitatie, en omdat ik mezelf niet toestond de afwijzing te voelen, was mijn spraak twee weken later verschrikkelijk, totdat ik begreep wat ik tegenhield (ANGER). Ik ging regelrecht de sportschool in en ging los op die arme boksbal. Ook schreef ik het bedrijf een assertieve (niet agressieve) brief waarin ik vroeg waarom ik niet in aanmerking kwam voor de baan.

Ik had al besloten dat mijn afwijzing te wijten was aan mijn spraak. Zoals al het andere dat overdag gebeurde, was alles wat negatief of positief was te wijten aan mijn spraak. Ik had er een gewoonte van gemaakt mezelf te belonen als ik vloeiend was en was keihard tegen mezelf als ik door een blokkade heen strompelde. Nu ik een tijdje niet heb geblokkeerd, beloon ik mezelf niet meer omdat ik vloeiend ben en dat vind ik behoorlijk progressief.

Een andere observatie was dat andere mensen (die niet blokkeren) het eigenlijk niet erg vonden hoe ik sprak, omdat ook zij een strijd voeren met het dagelijks leven. Oké, sommige mensen lachten, maar het betekende niet zoveel voor hen als voor mij. Ik bereikte het stadium waarin ik als ik ging spreken, mezelf toestond om de paniek te voelen en de angst op te heffen, bijna alsof de paniek een afleiding was (lees het gesprek van John Harrison met Jack Menear in het boek van John). Wat ik ontdekte was dat ik hiermee de angst verminderde en zou praten zonder te blokkeren. Veel mensen gaan voortvarend door een stottertherapie heen, maar om stotteren te overwinnen moet je de dynamiek van wat er gaande is begrijpen. Alle aanwijzingen staan in het boek van John Harrison, zoals eerder vermeld.

Mijn laatste woorden voor nu zijn: WANNEER HEB JE VOOR HET LAATST GEHULD EN WANNEER HEB JE VOOR HET LAATST GELACHEN? Sta jezelf toe dit te doen, maar leer de emoties te herkennen, voel de emoties en laat los! De echte strijd voor mij is, om nu elke dag het leven te leven. Ik denk niet langer aan stotteren, maar het leven houdt me op alle mogelijke manieren scherp. Het stotteren heeft ook positieve kanten. Ik zou geen Bsc in de Psychologie hebben gehad als ik nooit een spraakprobleem had gehad.

Wat ik deed was mezelf in een doos te stoppen - geen relaties, geen vriendschappen, om maar het spreken te voorkomen. Dus ga vooral echt leven!!

Alles voor nu. Bedankt voor het lezen. Ik hoop dat wat ik heb geschreven voor iemand waardevol zal zijn.

cheers,

Andrew Rees

9 december 2005

Aan: neurosemanticsofstuttering@yahogroups.com

Groep,

Ik wil graag reageren op een bericht dat ik vorige week schreef toen ik het voor het eerst in twee jaar blokkeerde. Nou, beetje bij beetje is mijn zelfvertrouwen teruggekeerd en voel ik me weer sterk, niet in de zin dat ik weer vloeiend ben maar sterker en wijzer na de hele gebeurtenis! Ik ben wijzer in de zin dat ik heb geleerd mijn zeshoek in balans te houden. Ik heb alle losse eindjes aan elkaar verbonden en ben nog steeds gevoelig voor blokkades. Maar wat ik wel doe, is toestaan dat de gevoelens er zijn en ze gewoon opmerken, aan de kant zetten en de VERBINDING die ik heb met de andere persoon voortzetten.

John Harrison heeft me geleerd dat verbindingen met de persoon met wie je contact hebt van onschatbare waarde zijn en de verbinding zal je helpen het potentieel om te blokkeren te erkennen. Dompel jezelf onder in de verbinding, ruik de geur van de andere persoon, merk op wat ze dragen, hoe zien ze eruit? HOUD DE VERBINDING VAST. Wanneer er vervelende gevoelens opkomen, wees dan standvastig. Blijf vooruit gaan. Verlies de verbinding niet.

Naar mijn mening kunnen verbindingen gemakkelijk worden beheerst wanneer je jezelf toestaat de ups en downs te leven die het leven ons bezorgt en zo zeker als de nacht de dag volgt, zullen we allemaal ups en downs hebben.

Ik hou van dansen met het leven. Mijn grootste angst was niet terug te vallen in de blokkades van vijf minuten, maar mijn verbinding met het leven te verliezen!! Oké, dingen in mijn leven kunnen beter (financieel) zijn, maar ik heb plannen om dit te veranderen door in eerste instantie vrijwilligerswerk te doen met mensen met psychische problemen. Het kan leiden tot een vaste betaalde baan, maar ik maak me geen zorgen over de lange termijn. Ik vind het belangrijker wat ik kan bieden aan mensen die zich mogelijk in een kwetsbare positie bevinden.

Dr. Claire Weeks heeft nuttig advies over hoe om te gaan met angstgedachten, en de meeste van onze gedachten zijn naar mijn mening de angst om te blokkeren zonder ontsnapping uit de onvermijdelijke blokkade. Dr. Weeks schrijft dat wanneer een angstgedachte in je opkomt, het AAN TE ZIEN, niet ervoor weg te rennen! Accepteer de angstgedachte. Vecht er niet tegen (sta het toe daar te zijn). En tot slot, HET GAAT voorbij, LUISTER ER NIET NAAR (naar de angstgedachte), en LAAT DE TIJD DOORGAAN. Blijf dansen met het leven en blijf de verbinding voelen.

Nou dat was mijn dag. Ik ga mezelf weer onderdompelen in de buitenwereld en ervan genieten!! Bedankt voor het lezen en ik hoop dat dit zinvol is voor iemand.

Vriendelijke groeten,

Andrew Rees

[Na het lezen van Andrew's post, publiceerde Bob Bodenhamer, D. Min, webmaster van de neurosemanticsofstuttering-discussiegroep dit essay voor leden. L. Michael Hall is een leraar van Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) en is, samen met Bob, mede-oprichter van Neuro-Semantics]

## THE MAGIC STATE OF ACCEPTANCE

door L. Michael Hall, Ph.D.

“Een van de meest krachtige invloeden op emotionele gezondheid en welzijn is het vermogen om de realiteit te accepteren, om te accepteren dat wat is. De mate waarin iemand kan accepteren wat diepgaand van invloed is op zijn psychologische aanpassingsvermogen.”- Joseph Dunn, Ph.D. Psycholoog

Je hoeft niet veel kennis te hebben op het gebied van psychologie om te beseffen wat de geweldige kracht van acceptatie betekent. Ik heb dit verrassende geheim al heel vroeg leren kennen toen ik een schokkend citaat van Alfred Alder tegenkwam en daarna nog een van Carl Jung. Beiden zeiden dat je nooit van een neurose kunt herstellen voordat 'je van je neurose houdt'. Mijn eerste gedachte was: 'Liefde voelen voor een neurose?' Je maakt een grapje! Dat is wel het laatste wat ik zou doen willen doen.

Toch is het in en door acceptatie dat we genezen en bevrijd zijn voor onze emotionele gezondheid en welzijn. Het gebruik van de term 'liefde' werd gebruikt om aandacht te schenken aan de absolute noodzaak van acceptatie. Acceptatie biedt hierin, als een belangrijk ingrediënt voor effectieve coping en voor het beheersen van de uitdagingen van het leven, verrassend en paradoxaal genoeg een van de krachtigste transformatieve tools. Er is nauwelijks iets diepgaanders in de menselijke natuur dan acceptatie.

Als dit nu belachelijk lijkt, onthoud dan dat acceptatie als transformatief proces al lang bekend is. Overweeg het sereniteitsgebed: "God, schenk mij de sereniteit om de dingen te accepteren die ik niet kan veranderen, de moed om de dingen te veranderen die ik kan, en de wijsheid om het verschil te kennen."

Het woord acceptatie (uit het Latijn en het Frans) betekent letterlijk: 'nemen, ontvangen of vasthouden'. Bij het accepteren, 'ontvangen we met toestemming, geven we toegang, soms geven we toestemming, verdragen zonder protest, beschouwen we als juist, normaal of onvermijdelijk en ontvangen als waarheid'. De mentale kant van acceptatie is om het met je verstand te kunnen begrijpen. De emotionele kant van acceptatie houdt in dat we iets in ons zijn verwelkomen.

### **De Paradox van Acceptatie**

Dit is de paradox van acceptatie. Wat we accepteren, onschadelijk maken en vrijgeven. Wat we niet accepteren, maar er tegen vechten en weerstand bieden, geven we energie zodat het groeit. Het wordt steeds onhandelbaarder en beheerst ons. Het tegenovergestelde van alleen het accepteren van onszelf, het leven, de wereld, anderen, de beperkingen waarmee we elke dag worden geconfronteerd, de kaarten die het leven ons heeft gegeven, is de eerste stap naar echt meesterschap en empowerment. Het is de eerste stap, niet de laatste.

Het gebrek aan acceptatie laat ons niet toe de realiteit onder ogen te zien. Het ondermijnt ons vermogen om om te gaan met de basisfeiten van wat is. Als we iets niet accepteren, verwerpen we, ontkennen, onderdrukken en vechten we. We pompen onze hersenen vol gedachten over niet-acceptatie. We doen dit met onrealistische verwachtingen, onmogelijke verlangens en verkeerde interpretaties die ons doen besluiten de dingen niet onder ogen te zien.

Acceptatie is geen berusting. Berusting verwijst naar opgeven of toegeven. Bij berusting gaat iemand zich erbij neerleggen en geeft het op. Dat is geen acceptatie.

Acceptatie dat je toelaat in je geest en leven met het doel er effectief op te reageren. Acceptatie is hierin geen zelfgenoegzaamheid of passiviteit en duidt niet op het ontbreken van hoge normen. Nogmaals, Dr. Joseph Dunn over dit onderwerp:

"Acceptatie is meestal de eerste stap en een kritische stap, in elke psychologische toestand of symptoom. Effectief omgaan met depressie, angst, conflict of destructieve gewoonten begint met acceptatie. Vaak worstelt het moeilijkste deel van de therapie met weerstand om de realiteit onder ogen te zien."

Het gebrek aan acceptatie leidt tot perfectionisme. Omgekeerd, acceptatie van wat is overwint het perfectionisme en andere vormen van mentale en emotionele intolerantie. In de echte wereld vinden we allerlei dubbelzinnigheden. We hebben geen duidelijke categorieën zwart-witcompartimenten.

Acceptatie is van cruciaal belang voor relaties, want zonder dat proberen we de ander te veranderen. En dat interfereert met het toestaan dat elke persoon verantwoordelijkheid neemt voor verandering. Acceptatie stelt ons in staat onze verdediging en oordelen op te schorten die een correcte perceptie verstoren. Relatief gezien is het vermogen om met verschillen te leven afhankelijk van acceptatie.

Vergeving is een acceptatie-deugd. Het stelt ons in staat om grote pijn te verwerken die we niet zomaar kunnen negeren. Acceptatie maakt humor en lachen mogelijk. Humorist Woody

Allen illustreert de kracht van humor als volgt: "Ik ben niet als een knappe jongen geboren, ik heb deze looks pas later in mijn leven gekregen." Als onderdeel van de kunst van acceptatie, humor, als een manier om psychologische afstand te verkrijgen, stelt ons in staat om over dingen te lachen.

We kunnen accepteren zonder terughoudendheid. We kunnen een persoon accepteren zonder alles goed te keuren wat die persoon denkt, voelt of zegt. Acceptatie is onderdeel van tevredenheid. Leren om levensomstandigheden te accepteren terwijl we onze ogen richten op waarden die echte betekenis hebben, is essentieel voor een tevreden en vredig leven. Vrijgeven wat we niet kunnen controleren, zorgt voor acceptatie.

## **De Kunst van het Accepteren**

Welke uitdaging wil je accepteren?

Tegen welke problemen of situaties vecht je?

Wanneer zeg je: "Ik kan niet tegen ...?"

Hoe goed accepteer je jezelf met al je onvolkomenheden en feilbaarheden?

Hoe goed accepteer je jouw wereld of anderen?

Als acceptatie zo'n krachtige en helende invloed is als een staat en als een gemoedstoestand, hoe leren we het dan? Hoe oefenen we het? Hoe kunnen we met meer gemak toegang daartoe ontwikkelen en gebruiken wanneer we het nodig hebben?

De kunst van acceptatie begint in de geest als een manier om over dingen te denken en waar te nemen. Het begint als we merken wat we al 'accepteren' in plaats van afwijzen. Het is het beste om eerst te denken aan iets kleins en eenvoudigs dat je accepteert. Hoe zit het met de regen, het verkeer in een grote stad, rijen op de luchthaven, de luier van de baby moet worden vervangen, iemand moet het vuilnis buiten zetten? Denk eens aan iets dat je misschien ooit niet hebt geaccepteerd, maar hebt afgewezen, gehaat en onhoudbaar vond door de jaren heen, je bent het gewoon gaan accepteren.

Terwijl je denkt aan iets kleins dat je accepteert, zie en hoor je het in je hoofd totdat je die ervaring binnenstapt en voelt. Wanneer je dat doet, merk dan op hoe je ademt, jouw spierspanning, jouw gebaren, bewegingen, stem, toon, ogen, gezicht, enz. Maak een momentopname van deze ervaring van acceptatie. Om dit nog beter te leren, moet je iets bedenken dat je absoluut niet accepteert. Doe er hetzelfde mee, zie en hoor het totdat je erin stapt en het voelt en maak dan een momentopname van die toestand. Zijn het verschillende staten?

Herken de taal van acceptatie en niet-acceptatie. Wanneer we het niet accepteren, gebruiken we meestal de taal van de 'ik kan niet': "Ik kan het niet uitstaan om te falen, dat zou verschrikkelijk zijn." "Ik kan het niet verdragen om uitgelachen te worden." "Ik kan het niet verdragen dat ik moet wachten."

Natuurlijk zijn dit psychologische problemen, geen daadwerkelijke beperkingen en beperkingen zoals 'ik kan niet vliegen'. De psychologische factor van 'ik kan niet' stuurt onze intolerantie en niet-acceptatie aan en belet ons om de ervaring aan te gaan. Om de schade van het beletten ongedaan te maken, is er een radicale operatie nodig: we moeten opstaan en onszelf toestemming geven.

"Ik geef mezelf toestemming om te falen." "Ik geef mezelf toestemming om mens te zijn, feilbaar, om in een feilbare wereld te leven, fouten te maken, ervan te leren, alles eruit te halen," enz.

Het resetten van jouw kaders vindt plaats terwijl je jezelf toestemming geeft. Blijf dit gewoon doen totdat het een gevoelde realiteit voor je wordt, totdat het emotionele acceptatie wordt. Dat is de kracht van het veranderen van onze interne dialoog. Dr. Joseph Dunn schrijft:

"Echte acceptatie houdt in dat je openstaat om emotioneel te absorberen of te verteren wat is. Er is een afwezigheid van emotionele defensiviteit en vermijding."

Uiteindelijk is acceptatie slechts een staat van geest-en- emotie. Hoewel er spirituele tradities zijn die rituelen hebben die jaren duren om datgene te bereiken in termen van acceptatie, hoeft het niet zo moeilijk te zijn als het slechts een staat is. Ook hoeven de 'stadia van op te ruimen leed' niet zo lang en moeilijk te zijn. In de analyse van Elizabeth Kubler-Ross over de



stadia van leed, gaat een persoon over van shock, ontkenning, onderhandelen, depressie en uiteindelijk over op acceptatie. Maar als acceptatie slechts een staat van geest-lichaam is, waarom daar niet gewoon beginnen?

Elke staat van geest, lichaam en emotie is niets meer dan een gemoedstoestand van lichaam en van emotie. Dit geeft ons de 'royal roads to state' van wat we denken en wat we daarbij fysiek laten zien. Dat is de reden waarom nadenken over een ervaring van acceptatie die je had met iets kleins en eenvoudigs en wat je fysiek ervaart, je machtigt om toegang te krijgen tot acceptatie en het te gebruiken om gemoedstoestanden over andere te accepteren dingen.

Om het proces samen te vatten:

1. Ga eens terug naar een ervaring van acceptatie.

Wanneer heb je iets geaccepteerd voor wat het is?

Wat zou je nu accepteren waar je eerst tegen hebt gevochten, hebt afgewezen en gehaat?

Hoe verbetert jouw huidige acceptatie de kwaliteit van jouw leven?

2. Krijg volledige toegang tot de ervaring.

Wat zie, hoor en voel je als je je die accepterende ervaring herinnert?

In hoeverre voel je die staat van acceptatie?

Wat zou het sterker voor jou maken?

Wat gebeurt er in je lichaam? Ademhaling, gebaren, bewegingen, enz.?

3. Veranker deze status.

Koppel er een speciaal woord, gebaar, symbool, enz. aan.

Stap in en uit deze staat totdat je het anker kunt activeren en snel weer in die staat kunt komen.

Pas de acceptatie toe op een ander gebied waar je acceptatie nodig hebt en wilt.

Wanneer ben je in jouw leven niet-accepterend, veroordelend, intolerant, afwijzend, aftredend?

Activeer het anker van jouw acceptatiestatus en houd vast terwijl je dat koppelt aan de staat met wat je meer wilt accepteren.

Er is nauwelijks een andere toestand zo genezend of bevrijdend als acceptatie. Het stelt ons krachtig in staat ons aan te passen aan de realiteit voor wat het is en vervolgens de volgende stap te zetten om op een positieve creatieve manier vooruit te gaan.

Uiteindelijk is acceptatie slechts een staat, wat betekent dat we de tools en processen in NLP en Neuro-Semantics kunnen gebruiken om toegang te krijgen tot die staat en het gebruiken om nieuwe gemoedstoestanden in te stellen over andere gebieden van het leven waar acceptatie ons kan bevrijden en vernieuwen.

22 december 2005

Aan: neurosemantiek van stotteren

Re: Gedachten over 'Acceptatie'

Michael Hall is naar mijn mening een afspiegeling van mijn herstel en het was een van de beste artikelen die ik heb gelezen sinds ik bij de neurosemantics-groep kwam. Een geweldig werk!!

Omarm het leven, omarm Kerstmis (het vreselijke diner, de sokken of het ondergoed dat je niet nodig had). Zie jezelf als iemand die stottert in plaats van een stotteraar.

Ik heb nogal wat tools gepost die ik heb opgedaan tijdens een gesprek met Jack Menear en John Harrison in het boek van John.

Claire Weeks, Ph.D. schrijft:

ZIE HET ONDER OGEN; loop er niet voor weg wanneer er angstgedachten opkomen.

ACCEPTTEER; vecht er niet tegen (de gedachte dat je zou kunnen stotteren).

LAAT HET VERLEDEN RUSTEN; Luister niet naar de gedachte, want als je dat doet,  
WORD je de angst waar tegen je je verzet.  
LAAT DE TIJD VOORBIJ GAAN.

Dr. Weeks schreef dit niet over stotteren, maar ze gebruikt deze methode om allerlei soorten angst, depressie, obsessief-compulsieve stoornis te overwinnen, en dat deed Jack Meneer om zichzelf volledig te genezen van stotteren. Ik gebruik het zelf.

Mijn zeshoek rammelt nogal de laatste tijd, maar ik heb een dagboek bijgehouden en mijn blokkades geobserveerd, en ik voel me helemaal vrij. [Het is] de vrijheid die ik heb gekregen om de factoren aan te pakken die ik tegenhield om ze te ervaren - bijvoorbeeld een relatiebreuk, opnieuw verhuizen naar mijn ouderlijk huis op dertigjarige leeftijd, stoppen met roken, afgewezen worden van sollicitaties enz. Al deze factoren hield ik tegen, maar toen ik mezelf de emoties van deze factoren liet ervaren (ik huilde veel, bleef doorgaan), ging het prima. Ik voelde me sterker.

Elke dag sta ik voor situaties waarin ik moet praten. Ik laat het helemaal los, mijn spraak volgt, en ik houd niets tegen. Laat me je een voorbeeld geven van de dynamiek van een blokkade (als ik zo brutaal mag zijn).

Gisteravond ging ik op bezoek bij een vriend; we dronken koffie en praatten ongeveer 45 minuten. Toen ik wegging en hem een 'fijne avond' wenste, vroeg ik hem nog wat hij van zijn kinderen voor Kerstmis had gekregen. Toen ik dit vroeg, stond ik op het punt me in te houden en te blokkeren! WAAROM? Nou, ik dacht dat zijn stiefkinderen boven konden luisteren, en ik wilde niet dat zij zouden denken dat hij voor hen minder vader was dan voor zijn eigen kinderen.

Ik merkte dit meteen op, maar ging door met spreken, waardoor deze gevoelens er mochten zijn, en ik mij goed voelde. Geen blokkades, ik sprak op DAT MOMENT [en] mezelf te uiten.

Ik moet toestaan dat het potentieel om te blokkeren aanwezig is, maar het ACCEPTEREN, het opmerken en het naast me neer leggen. (Makkelijker gezegd dan gedaan, ik weet het.) Het kost tijd om het onder de knie te krijgen, maar als je het beheerst, word je weer verliefd op het leven. Je wordt weer verliefd op jezelf. JE WORDT VERLIEFD OP KERSTMIS!

Laat het stotteren je niet weghouden met wat er in het leven gebeurt. Ik herinner me de bomaanslagen op 7 juli in Londen. Ik was toen in Londen, een kwart mijl verwijderd van een van de ontploffingen. Ik was in Hyde Park en werkte aan het voorbereiden van het podium voor R.E.M, hetzelfde podium als in het Live8-concert een week eerder.

Een week later voelde ik me behoorlijk boos en stond ik mezelf toe boos te worden. Daarom ging ik naar de sportschool om te trainen en stampte met mijn voeten op de loopband. Ik was boos omdat ik die dag dood had kunnen gaan! Maar als ik die woede niet had aangepakt, was ik misschien weer begonnen met blokkeren. Ik was ook behoorlijk emotioneel, omdat zoveel onschuldige levens verloren gingen!

Ik heb een lange weg afgelegd vanaf de dagen dat ik chronisch stotterde, dagen die ik alleen thuis doorbracht en mezelf afsloot van de buitenwereld. JE KUNT weer verliefd op jezelf worden. Je kunt verliefd worden op de realiteit, maar naar mijn mening moet je wel babystapjes zetten.

Vriendelijke groeten,

Andrew Rees

22 februari 2006

Re: Bij de bank

John,

Ik ging vorige week vrijdag naar de bank. Aanvankelijk zat er niemand, dus ging ik naar de klantenservice en niet naar de kassa. Toen ik me na enkele minuten omdraaide, had zich een hele rij gevormd, bijna tot bij de ingang van de deur.

Er waren zeven kassa's met optioneel gebruik, maar slechts twee kassiers. Iedereen wachtte in de rij en klaagde; ik ook, niet hardop maar tegen mezelf. Een dame bij de bank is de

moeder van iemand die ik kende lang voordat ik op paniek gebaseerde blokkades kreeg; haar zoon keek, dacht ik, nogal tegen mij op.

Toen het mijn beurt was, raad eens door wie ik werd geholpen? Ja, je hebt het - de moeder van deze jongen. Nu kan ik zeven van de tien keer mijn rekeningnummer zeggen, maar denk je dat ik het op deze dag kon? Nee. Geen kans.

Ik probeerde het en toen ze mijn frustratie zag, raakte ze ook in paniek! Dat had een negatief effect op mij. Het interessante van de hele gebeurtenis was dat ik naar de bank ging, maar dat het stotteren niet mijn ergste zorg was, en ik was aanvankelijk behoorlijk verbaal met de moeder van de jongen. Ik zei: "Hallo, hoe gaat het met uw familie?" Toen sloeg het toe! Ik wilde niet dat ze haar zoon vertelde dat ik hevig tegen haar stotterde, want wat voor een rolmodel zou ik voor haar zoon zijn als ik niet eens mijn rekeningnummer kon zeggen. Ik maakte het mee en kon er om lachen! Dus, eerst was er de opbouw van de wachtrij, die me onrustig maakte. Ten tweede werd ik geholpen door een moeder van een jongen die ik ken. En hey presto, ik begon me in te houden.

Voor nu, pas op jezelf John

Mei 2008

Je had me ermee 'om de oren kunnen slaan'. Na twee jaar niet te hebben geblokkeerd, heb ik geblokkeerd! Het was een op paniek gebaseerde blokkade bij de tandarts terwijl ik probeerde 'januari' te zeggen. Ik was achteraf een beetje in de war, omdat ik al twee jaar niet aan stotteren had gedacht!!

Om daar achter te komen moest ik kijken naar wat er in mijn leven aan de hand was. Onlangs ben ik mijn baan kwijtgeraakt en de afgelopen weken voor zes sollicitaties afgewezen. Ik ben ook gestopt met roken, wat zwaar is! Een ander element was dat ik het net uitgemaakt had met mijn vriendin. We woonden samen en ik werd gedwongen terug te gaan naar het huis van mijn ouders. Dus was ik gebonden aan hun regels, terwijl ik altijd een eigen plek heb gehad. Mijn vriendin was blijkbaar teruggegaan naar haar oude geliefde die haar altijd misbruikte.

Daar bovenop kwam nog dat ik mijn mobiele telefoon verloor ter waarde van \$ 400, dus moest ik contact opnemen met de politie en de verzekeringsmaatschappij. De verzekeringsmaatschappij deed nogal moeilijk over het vervangen van de mobiel, wat me echt gestrest maakte.

Ik moest mezelf bijeen pakken en ermee omgaan. Ik belde de verzekeringsmaatschappij en liet het ze uitzoeken; er werd een vervangend mobieltje naar mij verzonden, dus dat speelde geen rol meer. Ik belde mijn vriendin en ze is niet teruggegaan naar haar ex-partner, dus dit (iemand anders kiezen boven mij) was niet langer een factor. Ik heb nog geen eigen plek gevonden, maar dat komt wel.

Op dit moment voel ik me als de regen - een paar kleine blokkades totdat mijn zelfvertrouwen terugkeert. Wanneer je blokkeert, voel dan ECHT de blokkade. Kijk wat die blokkade te bieden heeft. Denk eraan dat je jezelf een paar extra vitale seconden geeft om jezelf te herschikken. Als je voelt wat de blokkade je te bieden heeft, merk dan op dat je nog steeds leeft en ademt en door de ervaring leer je de blokkade op te merken. Laat het daar zijn en blijf doorgaan.

Bedankt dat je de tijd hebt genomen om mijn input te lezen. Ik hoop dat dit iemand zal helpen.  
vriendelijke groeten

Andrew Rees

**[Hieronder staat de laatste mededeling die ik van Andrew heb ontvangen.]**

17 januari 2009

Ik hoop dat je een goede Kerst en Nieuwjaar hebt gehad! Kerstmis hier in Wales was aangenaam en stil. Ik wil graag contact houden. Het zou geweldig voor me zijn als we elkaar ooit zouden kunnen ontmoeten om mondeling het verschil uit te drukken dat je in mijn leven hebt gemaakt :) ben je dit jaar in het Verenigd Koninkrijk?

Momenteel voltooi ik een groepspresentatie op Facebook. De naam van de groep is: 'Imola '94 .- De race die de erfenis van Formule 1 heeft veranderd'. [Het gaat over] motorsport, en het is echt een interessant proces.

Imola is de naam van het circuit in San Marino, en hier verloren Roland Ratzenburger en Ayrton Senna hun leven (beide botsingen in betonnen muren op 200 mph). Senna was de meest getalenteerde coureur die ik ooit heb gezien (in 20 jaar) en helaas raakte hij van de baan zonder duidelijke reden.

Door jarenlang te evalueren welk bewijs beschikbaar was, ontdekte ik eindelijk de waarheid. Door pure verwaarlozing liet de FIA (Formule 1-associatie) het baanoppervlak degenereren, en om cosmetische redenen waren bepaalde delen van de baan bedekt met nieuw asfalt, laag bovenop een andere laag. Dit maakte de baan gevaarlijk in de snelste hoek van het hele Formule 1-seizoen, de hoek die bekend staat als Tamberello.

Senna benaderde tijdens ronde 7 van een race van 62 ronden (datum 01.05.94) Tamberello met 200 km / u. In '94 werden nieuwe voorschriften geïntroduceerd door de FIA om de neerwaartse kracht van elke F1-auto te verlagen, dus op die dag reden alle auto's millimeters van het asfalt verwijderd.

Terwijl hij de hoek omging, raakte de auto van Senna het opnieuw gelaagde oppervlak en even kwam de auto op zijn bodem. Daardoor werkte het als een ski en duwde zijn auto tegen een betonnen muur. Het resultaat: de dood van waarschijnlijk de meest getalenteerde coureur van zijn generatie.

Michael Schumacher won uiteindelijk de race en het was op die dag dat de wereld zich voorbereidde op de dominante Schumacher-jaren. Niemand heeft verantwoordelijkheid genomen. Een gerechtelijk onderzoek richtte zich op Williams (het team van Senna), en velen dachten dat zijn stuurpen was gebroken, omdat Senna hem in een nieuwe, comfortabele positie had gelast. Er zijn aanwijzingen dat Senna inderdaad had geprobeerd het stuur te bewegen toen hij de muur naderde. Dus ... Frank Williams (Team Boss) was niet de schuldige. Ik geloof dat de FIA uiteindelijk verantwoordelijk is. Senna was voorafgaand aan de race naar het circuit van San Marino geweest en klaagde over de staat van de baan!

Ik ben begonnen aan de ruwe opzet van een boekproject te schrijven. Het project is getiteld: 'I haven't brought this boy here for this'. Door middel van onderzoek zal het boek focussen op een psychotische episode die een man van midden 20 heeft ervaren. Deze knul gebruikt al tien jaar illegale middelen. Het voorval beïnvloedt de jonge man om te geloven dat hij tegen God praat. Maar praat hij echt tegen de Almachtige?

God leidt Paul op een magische mysterietour waarbij hij 50 voet steigers beklimt, volledig gekleed in een jachthaven springt (dit gedrag wordt door de centrale figuur beschouwd als gedrag dat bewijst dat hij door God wordt bezeten en dat uitverkoren mensen dit zouden herkennen) en rijdt 300 mijl naar het huis van een popster. Paul gelooft dat iedereen die beroemd is door creativiteit, door God is geraakt, en dat hij en de beroemdheden Gods uitverkoren volk zijn. De jongen moet naar een veilige plek gaan, weg van het onvoorspelbare Satan-volk.

Het laatste deel van het project zal zich richten op een nabijgelegen universiteit waar Paul eigenlijk gelooft dat hij de reïncarnatie van Jezus Christus is en dat Steven Spielberg en George Lucas in de buurt wachten om hem naar een veilige plaats te brengen, namelijk Beverly Hills, Californië, waar hij een gearrangeerd huwelijk heeft met Meg Ryan.

Wat Paul zich niet realiseert, is dat hij psychotisch is. En wanneer hij terugkeert van de universiteit, nadat hij door drie rode stoplichten is gereden, is de politie op zoek naar hem voor gevaarlijke rij-overtredingen die hij heeft begaan op de terugreis - de terugreis van het huis van de popster drie dagen eerder. Op deze voorbestemde reis gelooft Paul dat hem een keuze wordt gegeven tussen goed en kwaad, d.w.z. de aarde erven of leven onder de beroemde mensen.

De jonge man gelooft dat de Satan's mensen krankzinnig zijn en hier zijn neergezet om te consumeren. Niemand heeft enige echte intelligentie, [ze zijn] gewoon idioten die met de beweging van het leven meegaan. Paul probeert dit te bewijzen door met 80 km/u tegen auto's op de snelweg te botsen, waardoor ze naar taluds moeten uitwijken. Nu zoekt de politie hem.

Hij wordt uiteindelijk opgespoord in zijn flat, waar hij net zijn raam heeft ingegooid om binnen te komen (niet wetend dat hij zijn sleutels in het contact van zijn auto heeft achtergelaten met de motor nog draaiend). Paul wordt naar het politiebureau gebracht waar zijn bloed wordt afgenomen. De politieman zegt: "Maak je geen zorgen om deze jongen. Spielberg zal voor hem zorgen".

Paul gelooft dit. Waarom zou hij niet? Er is weinig te bespreken op het politiebureau en Paul wacht op bescherming met een politie-escort. Wat hij zich niet realiseert, is dat de politie hem meeneemt, niet naar het vliegveld en uiteindelijk om onder Gods uitverkoren volk te zijn, maar naar het koekoeksnest. De volgende ochtend wordt Paulus wakker en laat God door hem praten. Woorden worden uitgesproken tegen de psychiatrische verpleegster - "I haven't brought this boy here for this".

Heeft Paul een psychotische toeval gehad? Hij neemt al tien jaar illegale drugs, weet je nog, maar wie zegt dat geestverruimende medicijnen geen neurale paden openen, waardoor een verbinding met God mogelijk wordt!

Sorry als het verhaal een beetje uit de bocht vliegt, maar ik word opgewonden als ik schrijf :) Het is misschien geen geloofwaardig verhaal, maar het is mijn eerste en ik heb behoorlijk wat onderzoek gedaan naar waanideeën, en niet te vergeten psychotische episoden.

In september meld ik me weer aan de universiteit voor een postdoctoraal diploma in de geestelijke gezondheidszorg (twee jaar). Ik word ook betoverd door mijn Russische vriendin Veronika.

Bedankt voor je aandacht en doorzettingsvermogen :)

Pas op jezelf.

vriendelijke groeten

Andrew Rees

**[Deze laatste e-mail van Andrew was een mijlpaal, omdat hij nergens verwijst naar stotteren. Hij was eindelijk verder gegaan. Hij had het gehaald. Zijn stotterprobleem was geschiedenis geworden.]**

## NAWOORD

Medio 2009 ontving ik verschrikkelijk nieuws. Ik kreeg van de zus van Andrew te horen dat Andrew was overleden onder tragische omstandigheden. Ik was verpletterd toen ik het nieuws hoorde. Ik voelde dat ik getuige was geweest van een heroïsche reis van zelfontdekking, en ik keek er naar uit om te zien hoe Andrew zijn complexe en uitdagende leven zou leiden. Maar helaas, dat mocht niet zo zijn.

Toch was de strijd en metamorfose van Andrew niet tevergeefs. In zijn relatief korte leven heeft Andrew een krachtige erfenis nagelaten aan de stotterwereld. Niemand heeft ooit zo diep in de persoonlijke wereld van stotteren gekeken als Andrew en vervolgens zijn reis naar herstel zo gedetailleerd vastgelegd. Het zal voor elke lezer moeilijk zijn om de complexe relaties tussen de vele factoren waaruit het stottersysteem bestaat, niet te zien.

Andrew, we zullen je herinneren als een pionier. In een van jouw e-mails sprak je over jouw wens om anderen te helpen hun stotter-uitdagingen te overwinnen. In dat opzicht is het bewonderenswaardig gelukt. Dit dagboek zal door velen worden gelezen en dankzij internet zal het ongetwijfeld ons allemaal overleven.

Je hebt het goed gedaan, mijn vriend. Hulde aan jou voor een goed geleefd leven.