

Uitdagen, provoceren, plagen en meester worden over de ervaring van stotteren

L. Michael Hall, Ph.D.
Meta Reflections 2011 - # 16
5 april 2011

Een praktische toepassing met betrekking tot semantische reacties

De allereerste keer dat Bob Bodenhamer en ik *The Matrix Model* gebruikten om te model-leren, was op on-vloeiend spreken, 'stotteren' genoemd.

Ik ben daarmee gestart omdat ik het werk van spraakpatholoog Wendell Johnson had gevolgd. In zijn boek *People in Quandaries* schreef hij een hoofdstuk over verschillende Amerikaanse Indianenstammen waar geen mensen waren te vinden die stotterden. Later ontdekte hij dat stotteren wel voorkwam bij die mensen als zij in een andere cultuur leefden, maar niet in hun oorspronkelijke cultuur. Hij ontdekte ook dat er in hun oorspronkelijke cultuur en taal geen woord bestond voor "stotteren" of "stamelen". Het bestond niet!

En wanneer een ervaring niet wordt benoemd door taal en apart wordt gezet als een afzonderlijke entiteit of ervaring, merken mensen het niet op. Voor hen bestaat die ervaring niet. In feite, om uit te leggen wat stotteren was deed Dr. Johnson het stotteren na en de ouderen lachten. Ze vonden het belachelijk. Nu, niet zo verwonderlijk, Wendell Johnson had als jonge jongen gestotterd en dat was een van de redenen geweest om het veld van de spraakpathologie te betreden. Wat hem op dat gebied het meest onderscheidde, was dat hij het revolutionaire werk van Alfred Korzybski in *General Semantics* toepaste op de ervaring van stotteren met als resultaat dat hij zichzelf had genezen. En het was zijn originele werk dat mijn aandacht trok en Bob en ik ertoe bracht verschillende artikelen te schrijven over de Neuro-Semantische benadering van stotteren.

In 2011 is er een film over stotteren uitgekomen, *The King's Speech*. Het speelt zich af in de jaren dertig van de vorige eeuw, over een jonge man die koning van Engeland zou worden in de tijd van Hitler en vóór de Tweede Wereldoorlog, die leed aan deze *spraakstoornis*. En de persoon die zijn spraaktrainer/coach werd, Lionel, was een Australiër die verschillende technieken gebruikte om het overwinnen van zijn stotteren mogelijk te maken. Hoe was zijn aanpak?

Hij daagde de frames uit. Stotteren is *geen* probleem met ademhaling of genetica; het is een probleem van de frames die iemand heeft. Om stotteren te kunnen creëren, zijn er bepaalde geloofsframes die je moet aannemen. Je moet dingen geloven als:

Verkeerd spreken (mis-speaking) is een vreselijke, afschuwelijke en verschrikkelijke ervaring (Betekenismatrix).

Niet vloeiend spreken betekent dat ik ontoereikend ben als persoon (zelfmatrix).

Niet vloeiend spreken betekent dat niemand me leuk zal vinden, om me heen wil zijn, me waardeert, van me houdt, maar mij zal uitlachen en afwijzen (Anderen matrix).

Ik moet mezelf weerhouden van stotteren en aandacht besteden aan elk woord dat uit mijn mond komt (Intention Matrix).

Maar het is onmogelijk, ik kan het niet stoppen, proberen te stoppen maakt het alleen maar erger, dit betekent dat ik hier machteloos en hulpeloos tegenover sta, ik moet inderdaad wel ontoereikend zijn als mens (Power matrix en Self matrix).

Dus nu is mijn toekomst met anderen, mijn carrière geruïneerd (Anderen, Wereld van Carrière Tijd matrices).

Als je nu zulke frames aanneemt, *laad je semantisch* de ervaring van het spreken, elke vorm van mis-speaking of zoeken naar woorden. Doe dat en je zult een semantische reactie creëren van angst, vrees en bezorgdheid over spreken. Dit is wat Dr. Bob ontdekte bij het werken met zoveel individuen die stotteren - ze hebben niet alleen angst voor mis-speaking gecreëerd, maar ook *een fobie voor mis-speaking*. En dat werd zijn hypothese over stotteren: stotteren is een fobie voor mis-speaking gelokaliseerd in de keel. Dat wil zeggen, de persoon heeft mind-to-muscle de frames vol angst over stotteren, zodat die frames nu iemands ademhaling en spreken bestuurt en regeert.

Wat is het probleem hier? De frames! Het probleem van iedereen die stottert gaat niet over hen. Zij zijn niet het probleem. Zij zijn niet ontoereikend. Zij zijn prima en alles werkt perfect. Het probleem is hun frames. De overtuiging, begrip, beslissing, identiteit, enz. frames hierboven genoemd - *die frames zijn het probleem*. En dat is wanneer je die frames verandert het gedrag van stotteren verandert.

Dit is wat de meeste stotteraars doen, ze *overladen de spreekervaring semantisch* en geven het veel te veel betekenis. Het maakt hun identiteit, hun waarde als persoon, hun relaties met anderen, enz. altijd *afhankelijk* van hun tong en lippen. Hoe ze spreken *bepaalt* alles! Ze over-generaliseren; ze vrezen het ergste; en ze eisen vloeiend spreken.

1) **Angstvallige veeleisendheid.** In de film, The King's Speech, deed Lionel dat met Bertie, de koning van Engeland. Hij daagde zijn frames uit.

Ten eerste daagde hij zijn frames uit over de veeleisendheid. 'Bertie, noem me Lionel, hier zijn we gelijken.' Dit was om de context te veranderen (wat de betekenis verandert). Later zei hij: 'Zeg het me als een vriend.'

Wat Bob en ik ontdekten over stotteren was dat iedereen die stottert *uitzonderingen heeft - plaatsen, tijden en personen bij wie ze niet stotteren*. Wanneer stotter je niet? Stotter je als je tegen de hond praat? Stotter je als je bidt? In de film vroeg Lionel: 'Stotter je als je denkt?' "Nee natuurlijk niet." Ah, dus hier is een uitzondering! Je weet dus hoe je moet denken, bidden of praten tegen je hond zonder te stotteren! Dus als er een *uitzondering is, wat is dan het verschil dat een verschil maakt in die uitzondering?* Als je dat ontwikkelt, heb je een krachtige eerste stap gezet naar een oplossing.

Als je stottert, merk dan het eisende in je geest op wanneer je tegen jezelf zegt *niet* te stotteren. Wat dat doet met het automatische karakter van spraak, is het creëren van een *opdracht negatie* die het erger zal maken. Het is hetzelfde soort eisen dat je creëert als je 's nachts niet kunt slapen en tegen jezelf zegt: "Ik heb slaap nodig; oké, probeer nu heel hard te slapen!'

Dus wat moet iemand doen? Zet je schrap voor een verrassing en een paradox - geef het moeten en eisen op! Wanneer je volledig accepteert dat je niet slaapt, en er gewoon notitie van neemt, val je in slaap. Dus met spraak, accepteer het stotteren, neem er notitie van en verwelkom het door het te oefenen. Deze paradoxale opdracht: probeer niet te slapen.

Probeer niet vloeiend te zijn. Ga ervoor en neem notitie van dat je niet slaapt - je on-vloeiendheid.

In de film vroeg Lionel Bertie om het *te zingen*. Kies een melodie uit dat je goed kent en wat het ook is dat je probeert te zeggen, zing het. 'Klanken laten het stromen', legde Lionel uit. Dit accepteert zowel de ervaring als wel dat het één element in de ervaring verandert. De koning vond het dwaas, belachelijk en weigerde het in eerste instantie te doen, maar toen ontdekte hij dat hij door de blokkering en het vastzitten kon komen door een melodie te gebruiken en de woorden mee kon laten surfen.

Vanuit het Meta-States Model-perspectief creëert het toepassen van de staat van angst op mis-speaking een fobie en paniek daarover. Het omkadert de uiting van woorden met angst. Mis-speaking wordt nu lid van de klas van angst. Dus wanneer je het mis-speaking meta-state met heel andere staten - acceptatie, verkenning, nieuwsgierigheid, plezier, speelsheid, humor, enz. - verandert het dingen radicaal. Dat is wat ik altijd doe. Ik stotter opzettelijk op "s" of "f" of "p" of andere letters en provoceer en plaag dan de persoon: "Kun je het beter doen dan dat !?" Het doel is om de persoon ermee te laten spelen, om aan het mis-speaking plezier en humor te beleven.

Dit vermindert de semantische geladenheid en verandert het frame van angst naar plezier. Voor de meesten is het de eerste keer in hun leven dat ze het mis-speaking op een niet-serieuze en zelfs speelse manier hebben behandeld.

2) Wrede oordelen en veroordeling.

In de film wilde de koning niet praten over zijn persoonlijke geschiedenis of iets persoonlijks. Hij beschouwde het probleem als strikt gedragsmatig. Maar het probleem is niet het gedrag, het is semantisch - het zijn de betekenisframes die de persoon aan het gedrag geeft. Het duurde dus een tijdje, maar uiteindelijk sprak de koning over het feit dat hij als jongetje genadeloos getreiterd was met het mis-speaking, gepest door zijn broer die hem kleineerde en hem veroordeelde, evenals door zijn vader. Lionel's opmerkingen?

"Je hoeft niet bang te zijn voor de dingen waar je bang voor was als vijf-jarige. Je bent nu volwassen."

Wat een geweldige frames! Het verleden-is-het-verleden en wat je als-vijfjarige-vreesde, hoef je niet als volwassene te vrezen. Ooit werd je gecontroleerd door anderen, nu ben je je eigen persoon. Het doorbreken van de veroordelings kaders is van cruciaal belang. Eerst moeten we de kinderlijke angst overwinnen dat anderen ons zullen veroordelen en dat dat verschrikkelijk is. En nog belangrijker is dat we ons eigen zelfoordeel moeten overwinnen.

De film bracht dit op een fascinerende manier in beeld. Het deed zich voor toen Lionel de koning uitnodigde om een beroemd geschrift voor te lezen. Toen hij dat deed, bekriticeerde hij zichzelf tegelijkertijd omdat hij zichzelf kon horen. Maar toen Lionel muziek opzette en het zo hard afspeelde dat de koning zichzelf niet kon horen lezen, las hij vloeiend, alleen merkte hij het zelf niet op. En omdat hij zo ongeduldig, zo zelfkritisch, zo niet openstond voor het proces, stormde hij de kamer uit. Wel nam hij de opname mee die Lionel had gemaakt en op een later tijdstip, 's avonds laat, zette hij de plaat op en luisterde. Hij stond versteld! De opname had alleen zijn stem opgenomen en niet de luide muziek en hij las vloeiend. Waarom? Wat was het verschil? *Wanneer hij zichzelf niet kon horen, veroordeelde hij zichzelf niet.*

Het probleem dat stotteren creëert is het veroordelings kader! Dit is zo menselijk. Dit is zo gewoon. Ik heb nog nooit een mens ontmoet die niet de goed ontwikkelde vaardigheid had om zichzelf te veroordelen! En het beoordelen van jezelf of het beoordelen van anderen lijkt bij ons zo ontwikkeld te zijn dat de meesten van ons moeten leren hoe ze hun oordeel kunnen laten varen. [Trouwens, we hebben hiervoor een Neuro-Semantisch patroon, het "Releasing Judgement" patroon wat we alle Meta-Coaches en Neuro-Semantische Trainers laten ervaren op dag één van de training.]

De film liet ook een ander proces zien dat was toen Lionel de koning uitlokte om kwaad te worden. Hij merkte dat als hij kwaad genoeg was om te gaan vloeken, hij op dat punt niet stotterde. 'Ken je het F-woord?' vroeg hij. Een andere keer 'berispte' hij en 'commandeerde' hij hem terwijl hij in zijn stoel zat, 'Je kunt daar niet zitten!' en het frustreerde en maakte de koning kwaad om op die manier door een gewone burger te worden toegesproken! Lionel bracht zijn vloeiendheid-als-hij-vloekte onder zijn aandacht.

Dus wat was er gaande? Toen hij voorbij het kader ging van zorgen maken om wat mensen denken, wanneer hij gefrustreerd of boos genoeg was om te vloeken - sprak hij vloeiend!

Tot slot was er de scène waar Lionel Bertie bij hem thuis bracht en er een modelvliegtuigje op tafel stond dat nog niet af was. Als kind had de koning nooit met modelvliegtuigen mogen spelen, dus moedigde Lionel hem aan om het in elkaar te zetten en naarmate hij meer in beslag werd genomen en zich op het vliegtuig concentreerde, werd zijn spraak steeds vloeiender. Ah, nogmaals, het was een ervaring die hem buiten zijn gebruikelijke kaders van veroordeling, afkeuring en overbewustzijn van spreken bracht.

Wanneer je een automatisch, niet-bewust gedrag neemt zoals slapen of spreken, wanneer je je hiervan bewust wordt en vervolgens jezelf meta-staat met staten als angst, veeleisendheid en veroordeling - *kun je de zaken werkelijk verstoren!* Het is hetzelfde proces als dat je iets zo goed leert, als je het 'over'leert, dat het dan uit het bewustzijn overgaat in een automatisme zoals bij sporten, autorijden, een stropdas knopen, enz. Als je er dan weer notie van neemt en vooral kritisch, dan verstoort dat de boel. [Trouwens, dit is waarom sommige mensen ten onrechte denken dat het bewust worden het probleem is. Dat is het niet. Het probleem is niet het bewustzijn op zich, maar wel het soort bewustzijn - een veroordelend, angstig bewustzijn.]

Mis-speaking is precies dat - mis-speaking. Dus geef er niet te veel betekenis aan. Zet je eigenwaarde als persoon daarmee niet op het spel. Laad het niet semantisch met betekenissen over relaties. Verwelkom het in plaats daarvan. Omarm het. Speel ermee. Geniet ervan! Ja, *geniet van het stotteren!* Daarom geef ik bij het coachen van een stotteraar altijd de opdracht: "Elke ochtend als je je aankleedt en je je gereedmaakt voor de dag, oefen stotteren vijf minuten." Waarom? Als je het kunt 'aanzetten', wordt het van jou! Jij *hebt* het in plaats van de ervaring dat het jou *heeft* en je haat de controle die het over je leven heeft.

Categorieën: Blocking & Stuttering creëren, The Dilemma Solved

www.masteringstuttering.com

Vertaald door Inge van der Reijden