

## Hoe creëer je een flinke dosis stotteren

L. Michael Hall, Ph.D.

Bobby G. Bodenhamer, D.Min.

*Vertaald door Inge van der Reijden*

Op het gebied van Neuro-Semantiek herkennen we het cognitief-gedragsprincipe dat elke ervaring een structuur heeft. De facetten van ons geest-lichaam- emotie systeem komen samen als variabelen in een systeem. Dit heeft veel gevolgen.

Om te beginnen staat er dat we *de structuur van ervaring kunnen modelleren*. Immers, als we de componenten kunnen identificeren, die variabelen in een reeks kunnen rangschikken, de feedback kunnen identificeren en de feedforward lussen van het systeem, kunnen we die ervaring repliceren. Deze manier van modelleren vormt de kern van NLP / Neuro-Semantics.

Dit verklaart waarom we excellentie in communicatie kunnen repliceren, relateren, managen, verbeelden, creëren en duizenden andere ondervindingen. Deze focus op modellering betekent ook dat elk gedrag en elke ervaring een *vaardigheid* is. Hoewel het pijnlijk, schadelijk en destructief kan zijn (zoals manische depressie, schizofrenie, enz.), heeft het een structuur en door dergelijke *ervaringen van pijn* te onderzoeken verken je de structuur en strategie ervan waardoor het werkt.

Suggereert het nog iets anders? Ja. Het suggereert ook dat door nieuwsgierig af te vragen hoe iets werkt, we die ervaring kunnen binnengaan en binnen die matrix van frames kunnen zijn. En op deze manier kunnen we veel keuzes ontwikkelen om te veranderen en het transformeren van een ervaring.

Om te werken met het geest-lichaam- emotie systeem van de mens dat we het Neuro-Semantisch Systeem noemen, beginnen we met te kijken hoe het werkt (Zie Figuur 1). Wat hier volgt begint met staat en voegt dan staat op staat toe om de ervaring te creëren die we 'stotteren' noemen.

Op het gebied van stotteren heeft John Harrison (2002) een basissysteem model geleverd voor zes van de belangrijkste variabelen of factoren. Hij noemt dit systeem "The Stuttering Hexagon". De zes factoren die hij heeft benadrukt zijn: fysiologische reacties, fysiek gedrag, emoties, percepties, overtuigingen en intenties. Hij heeft opgemerkt dat in een *systeem* elk element wordt beïnvloed door de andere elementen, positief of negatief (vi). Harrison heeft ook tal van andere *systemische factoren* opgemerkt over de stotter zeshoek:

- Als een systeem, stotteren betreft de hele persoon en is niet alleen een spraakprobleem.
- Als het eenmaal als systeem werkt, leidt het een eigen leven (p. 3).
- Als systeem heeft het stotter systeem standaard instellingen.

**'Een permanente verandering in je spraak zal alleen plaatsvinden als je de verschillende standaardinstellingen rond de stotter zeshoek wijzigt.'** (106)

- Verander een cruciale factor in het systeem en het hele systeem verandert.

**‘Stotter expres, openlijk, bewust.... opzettelijk in plaats van zo snel mogelijk uit elke blokkade te ontsnappen, je wilt jezelf de luxe geven om de blokkade voort te laten duren zolang als je het interessant kunt maken. Wanneer je expres blokkeert, heb je zelf de controle. Ontdek hoe goed het voelt om de touwtjes in handen te hebben. Zeker, je hart kan te keer gaan. Je zal rood aanlopen. Je voelt je misschien dom en gek. ’ (34)**

Als er een *structuur* is om te ervaren, dan kunnen we niet zomaar ter plekke een goede batch 'stotteren' creëren. Zo werkt het niet. In plaats daarvan moeten we de juiste ingrediënten hebben en we moeten ze op de juiste manier mengen om deze vaardigheid te creëren. Niet iedereen kan stotteren. Het is een vaardigheid die een bepaalde manier van denken en geloven vereist, een zekere manier van kijken en waarnemen van spraak, jezelf, anderen, etc. Het gaat om een specifiek gebruik van angst en vrees, een bepaalde houding hoe het hoofd te bieden en te reageren en het omvat coaching en training van de spieren en ademhaling.

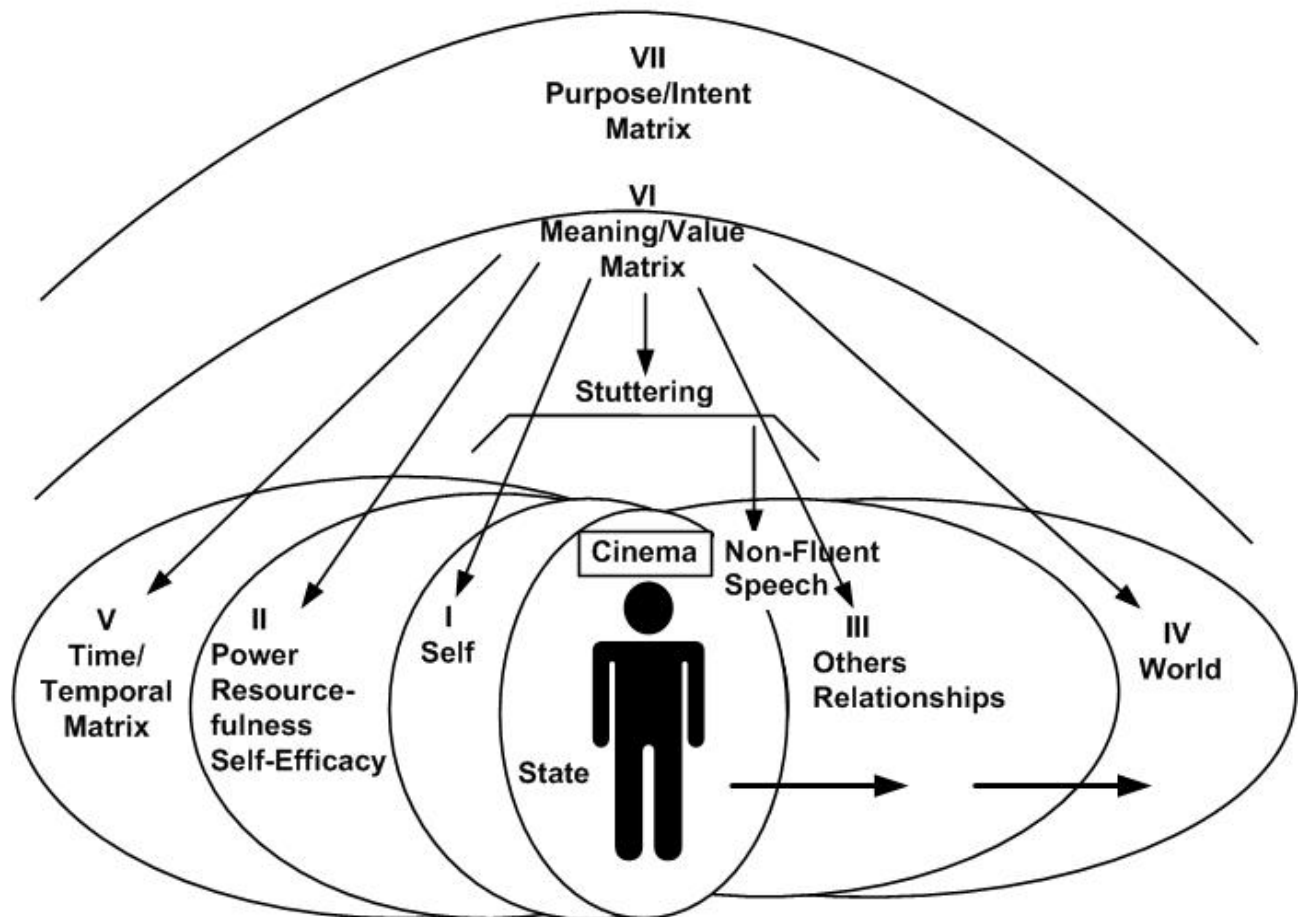
Wat we een attitude noemen, noemt Harrison een mentaliteit.

**“Je moet je mentaliteit veranderen, de strijd moet tegen de stotter-mentaliteit zijn die het creëert, niet tegen de symptomen.”**

Dit betekent dat er een niet-stotter mentaliteit is, net zoals er een stotter-mentaliteit is. In het volgende hebben we het *7 Matrices of the Mind Model* gebruikt, een Neuro-Semantisch model ontwikkeld in 2002, dat de NLP en NS patronen structureert. We gebruiken dit model voor coaching, counseling, modellering en neuro-semantische profilering. Dienovereenkomstig gebruiken we het hier om het stotter-systeem expliciet te maken om systemisch inzicht te geven in de semantiek (betekenissen) die het lichaam en het zenuwstelsel (neuro-) binnenkomen om "stotteren" te belichamen, zodat het een onderdeel wordt van de fysiologie en een stijl van bewegen door de wereld.

Figuur 1

The 7 Matrices of our Neuro-Semantics for Stuttering



## Tabel voor het creëren van stotteren:

---

**#1. Mening/waarde - Mening Bepaalt de matrices C 1.** Classificatie van niet-vloeiende spraak als blokkeren/stotteren

**2. Associëren** van blokkeren/stotteren met angst en schaamte

**3. Evalueren** van blokkeren/stotteren als slecht en onaanvaardbaar

**4. Framing** blokkeren/stotteren heeft de volgende betekenis in de andere matrices:

---

**#7 Intentie/Zelf #7 Intentie/Kracht #7 Intentie/tijd #7 Intentie/Anderen #7 Intentie/Wereld**

**(Poging tot oplossingen die het probleem verergeren)**

---

### **# Intentie/Zelf**

Ik wil er niet uitzien als een dwaas? Ik laat mijn kwetsbaarheden of zwakheden niet zien. Ik speel het veilig en creëer een gevoel van veiligheid omdat ik niet zoals anderen ben. Ik ben gevoeliger.

Ik kan kritiek niet goed aan.

Ik moet dit stoppen.

Dit laat zien dat ik ontoereikend en gebrekkig ben.

Ik zal mezelf tegenhouden van stotteren!

### **#7 Intentie/Kracht**

Ik ga proberen dit onder controle te houden? Ik ga proberen elk woord dat uit mijn mond komt te beheersen.

Ik moet veranderen.

Ik mag niet stotteren.

Ik moet dit vangen.

Ik zal dat doen door heel zelfbewust te worden van mijn spraak.

Ik moet echt mijn best doen om niet te blokkeren en te stotteren, anders zie ik er dom uit.

### **#7 Intentie/tijd**

Ik ga het verleden niet herhalen, ik ga mezelf niet meer voor gek zetten met mijn spraak.

Als ik op dit moment een emotie blokkeer, krijg ik meer controle.

Ik ben bang dat dit permanent zal zijn, dus ik zal mijn best doen om niet door te gaan met stotteren, zodat ik meer zal "blokkeren".

### **#7 Intentie/Anderen**

Ik ga geen aandacht trekken, ik laat anderen mijn kwetsbaarheden niet zien.

Ik geef anderen geen kans om me uit te lachen.

Ik laat ze me niet zien worstelen.

Ik vermijd situaties rond mensen of groepen die deze zwakte aan het licht zullen brengen.

Ik zal proberen het stotteren te verhullen.

### **#7 Intentie/Wereld**

Ik zal niets doen dat de aandacht op mij vestigt in mijn werk, carrière, enz. Ik vermijd spreeksituaties die de aandacht op mij vestigen.  
Ik zal proberen succesvol te zijn door alle gelegenheden om te spreken te vermijden.

---

## **#2 Zelf #3 Kracht #4 Tijd #5 Overige #6 Wereld**

---

### **#2 Zelf**

Ik ben gebrekkig. ("Er is iets mis met mij.") Ik ben gebroken.  
Ik ben niet genoeg.  
Ik ben ontoereikend.  
Ik ben gebrekkig.  
Ik ben dom.  
Ik ben waardeloos.  
Ik ben onzeker.  
Ik ben timide.  
Ik ben verlegen.  
Ik ben bezorgd.  
Ik ben gespannen.  
Ik ben beschaamd.  
Ik ben 'bezeten'.  
Ik kan niet genoeg zijn.  
Verlegenheid  
Ik schaam me.  
Ik ben boos.  
Ik ben abnormaal.  
Ik kan niet genoeg zijn.  
Zelfmedelijden  
Mijn waarde zit in mijn prestaties.  
Uniek (ik stotter - ik ben speciaal.)

### **#3 Kracht**

Verlies van controle. Frustratie  
Gebrek aan bescherming  
Ervaren van pijn.  
Ik moet veranderen.  
Ik kan niet genoeg zijn.  
Ik ben doodsbang om met ..... te praten.  
Ik moet gerespecteerd en geliefd zijn om vloeiend te kunnen spreken. (Andere)  
Ik zou het beter moeten doen.  
Ik moet iets doen.  
Ik moet het voor elkaar krijgen.  
"Het" (vloeiend worden) werkt voor iedereen behalve bij mij.  
Ik kan niet praten;  
In het openbaar  
Aan de telefoon  
Op het podium  
Ik kan niet bestellen in een restaurant.

Ik kan mezelf niet voorstellen.  
Aarzeling is een teken van zwakte.  
Aarzeling is een teken van angst.  
Aarzeling betekent dat je het niet zeker weet.

#### #4 Tijd

Permanent gedoemd.  
Zo is het altijd geweest.  
Ik boek geen vooruitgang.  
Ik moet iets doen.  
Ik moet het voor elkaar krijgen.  
Ik kan niet de tijd nemen om te zeggen wat ik wil zeggen (het gevoel opgejaagd te zijn).

#### #5 Overige

Stotteren is niet oké. Angst (afgewezen te worden)  
Verwachtingen van anderen.  
Onvermogen om aan de verwachtingen te voldoen.  
Gekwetst (niet gevalideerd)  
Afwijzing  
Isolatie  
Bescherming - (tegen betrokken raken bij een relatie.)  
Ik ben minder dan.  
Ik zie er dwaas uit.  
Beoordeeld  
Mensen valideren of bepalen mijn waarde.  
Wat mensen over mij zeggen wordt de waarheid.  
Mensen beoordelen de inhoud van wat ik zeg.  
Ik moet mezelf beschermen tegen pijn door anderen.  
Ik moet mijn emoties verbergen.  
Ik doe ze iets 'ergs' aan als ik stotter.

#### #6 Wereld

Ik zou het beter moeten doen, ik moet er iets aan doen.  
Ik moet het voor elkaar krijgen.  
"Het hele probleem draait om 'zorgen maken over hoe ik praat'."  
Ik zal niet slagen.  
Ik heb geen controle meer.

---

**Opmerking:** In de bovenstaande tabel laten we zien hoe, nadat de PWBS zijn niet-vloeiendheid als stotteren heeft onderkend/geclassificeerd, het individu *angst* en *schaamte* zal associëren met wat stotteren zou kunnen **betekenen**. De PWBS beoordeelt blokkeren/stotteren als slecht en onaanvaardbaar. Het is duidelijk dat de persoon niet wil blokkeren/stotteren, dus een resultaat (**intentie # 7**) van niet stotteren wordt prioriteit. De persoon is bang voor wat stotteren kan betekenen en creëert zo een aandrang om niet te stotteren. Dus de persoon probeert stotteren te "blokkeren" omdat hij/zij stotteren heeft gedefinieerd als slecht in elke classificatie van zijn/haar **zelfbeeld**, van zijn/haar relatie met de **tijd**, van zijn/haar relatie met **anderen** en hoe hij/zij de **wereld** ziet (is de wereld veilig, onveilig, vriendelijk, niet vriendelijk, enz.?). Je zult opmerken dat in een poging om het probleem stotteren op te lossen door te proberen het stotteren te blokkeren, de persoon in feite blokkering/stotteren creëert.

We hebben de matrix van frames uit twee actuele casestudies hierin opgenomen. Klik hier om een grafisch bestand te openen van elke casestudie met de frame matrix die het blokkeren/stotteren heeft geactiveerd – ([Case Study #1](#)) ([Case Study #2](#)).

**Een ander overzicht – De stotter ijsberg** [Click Here](#)

### **Stap 1: Zie stotteren als een realiteit.**

Eerst moeten we de onvloeiendheden in de spraak onderstrepen waarin een persoon mogelijk naar een woord zoekt of een zin of klank herhaalt waardoor je stamelt, aarzelt en stopt, en dan probeert het aarzelen te stoppen of jezelf te blokkeren van aarzelen, en dan stottert. Wanneer dit gebeurt, moeten we dit 'stotteren' noemen gepaard gaande met een zekere minachting en verachting in onze toon of attitude. Door dit onderscheid te maken, worden we betrokken bij het zien van stotteren als een "ding". We classificeren bepaalde verbale uitingen als "stotteren" en zo komt het tot een bestaan. Alles wat we dan hoeven te doen is er negatieve gedachten, gevoelens en attitudes aan te koppelen. Door "stotteren" te onderstrepen, wordt het tot bestaan gebracht, krijgt *het* aandacht, stelt het je in staat om er aandacht aan te besteden en je er bewust van worden.

Harrison (1989/2002) merkt dit precies op in zijn werk:

**“Toen ik mijn probleem niet meer observeerde vanuit het nauwe perspectief van 'stotteren', was het stotteren op zich verdwenen - dat wil zeggen, ik stopte met het zien van gedrag als iets dat 'stotteren' werd genoemd - en in plaats daarvan was het een handvol andere problemen in een unieke relatie die moest worden aangepakt. Door deze problemen afzonderlijk aan te pakken, nam het daadwerkelijke fysieke blokkeergedrag langzaam af en verdween het in de loop van de tijd.” (220)**

Wendel Johnson (1946) merkte als algemene semanticus hetzelfde op in een hoofdstuk met de titel: "De indianen hebben er geen woord voor." Om een ervaring van stotteren te hebben, moeten we het classificeren en categoriseren en als we willen dat de ervaring negatief en pijnlijk is, moeten we er enorme psychologische pijn aan toevoegen: schaamte, gevoel van ontoereikendheid, gebrekkig, enz.

Hiervoor gebruiken we onze eerste en primaire matrix, de Betekenis Matrix. We creëren betekenis op verschillende manieren, één daarvan door een gebeurtenis op een bepaalde manier te classificeren of te accentueren. De term 'stotteren' roept het op. Zonder een term die het op deze manier identificeert en classificeert, bestaat het niet. Er bestaat dan alleen onvloeiendheid. Ten tweede creëren we betekenis door bepaalde gevoelens aan de classificatie te koppelen. Vervolgens kaderen we de geassocieerde klasse en creëren we hogere levels betekenissen.

### **Stap 2: Afkeer en angst voor stotteren**

Wat is er nodig om een sterke en blijvende toestand van "stotteren" of blokkeren te creëren? Opmerkelijk, we hebben daarvoor een sterke persoonlijkheid nodig van een ouder of leraar, iemand die zijn stem kan verheffen, schreeuwen, beledigen, straffen, in verlegenheid brengen of hypnotische suggesties kan geven om het betekenis kader voor 'stotteren' als een slechte zaak te stellen. Het maakt niet uit welk semantisch (betekenis) frame is ingesteld, zolang je maar *angst voelt* voor het bestaan van dit ding dat je 'stotteren' noemt. Op deze manier kun je het gevoel ontwikkelen dat het op een



stamelende manier zeggen van woorden een negatief, eng en bedreigend iets is. Naarmate het gevoel van angst groeit, kun je die *angst* aan steeds meer ideeën koppelen en zo lagen en lagen van negatieve en angstige betekenissen creëren.

Wat hoor je als je PDS in een staat van zelfbewustzijn het volgende vraagt?

**Vind je stotteren leuk? Heb je er plezier in? Oefen je het? Voel je je bekwaam, meesterlijk of krachtig als je stottert?**

Als ze in de buurt blijven om je te antwoorden, zullen ze je vertellen dat ze het **niet** leuk vinden, niet plezierig vinden of niet willen. Ze zullen je vertellen dat ze het haten, het afwijzen, zich ervoor schamen en hun best doen om het te stoppen.

Dit benadrukt het feit dat ze in hun gedachten naar een hoger niveau zijn gegaan, wat betekent dat ze een gedachte-gevoels toestand hebben aangenomen (in dit geval "angst") en deze hebben toegepast op de classificatie van stotteren. Dit kadert de facetten van stotteren op een manier waardoor deze componenten gevaarlijk en bedreigend lijken. Dit lijkt natuurlijk. Het lijkt intuïtief. Als de ervaring je in verlegenheid brengt en onaangename sociale ervaringen oproept, is het gemakkelijk om er negatieve gevoelens en betekenissen aan te verbinden.

Dit verklaart waarom het zo contra-intuïtief is om het te verwelkomen, te omarmen, te accepteren en te oefenen. Waarom vrienden maken met 'de vijand'? Waarom de draak kussen? Toch is dit precies waar de zogenaamde 'paradoxale interventie' uit Logotherapie en Korte Psychotherapie tot uitnodigt. En het is precies wat we doen in Neuro-Semantics om de meta-warboel van het plaatsen van de negatieve semantische frames in de eerste plaats recht te zetten.

Harrison beveelt opzettelijk stotteren aan:

**"Dit is de ironie, hoe harder je probeert je stotterprobleem op te lossen, hoe meer je de aanwezigheid ervan vaststelt." (30)**

**'Net zoals vechten tegen een bende haar aanwezigheid versterkt, door je te focussen op de spraakblokkade - ertegen te verzetten, ertegen te vechten - verankert het alleen maar verder in je psyche.' (31)**

### **Stap 3: bang worden voor wat stotteren betekent**

Om een flinke dosis stotteren te creëren moeten we eerst de negatieve betekenissen geloven en vervolgens naar een nog hoger level gaan als we een goede dosis angst toevoegen aan wat het stotteren *betekent*. Het op deze manier uitdrukken lijkt misschien raar. Toch zijn we een klasse van het leven dat bang kan worden voor iets wat dat zou kunnen betekenen.

In Neuro-Semantics zien we dit altijd. Deze structuur lokken we zelfs uit in onze trainingen. Ik vraag regelmatig: 'Heeft iemand van jullie een slechte relatie met een idee? Met kritiek? Afwijzing? Discipline? Gezag? Goedkeuring?' Het is verbazingwekkend waar we bang allemaal voor kunnen zijn. We kunnen bang zijn voor concepten en ideeën. We kunnen bang zijn voor wat iets zou kunnen betekenen.



Met 'gesloten luiken' geven we het zulke negatieve betekenissen en voelen ons dan bedreigd op het level (of binnen de matrix) van zelf, vindingrijkheid, relatie en de wereld van carrière. Maar alles wat een fundamentele existentiële bedreiging vormt voor een hoog gewaardeerde set van ideeën of kaders, zal ons in een angsttoestand brengen. Wat het beste werkt, is angst te *voelen* zodat het een van de volgende dingen kan, zou kunnen of zou betekenen. Stotteren zal nu gaan betekenen —

- In de *Zelf of Identiteit* Matrix: ik ben inferieur, gebrekkig, ontoereikend, slecht.
- In de *Anderen of Relatie* Matrix: niemand zal me leuk vinden. Ik word afgewezen, veracht, alleen gelaten, bespot, beschaamd.
- In de *Wereld* Matrix van leven en succes: ik zal niet kunnen slagen: mijn toekomstige succes in zaken en relaties wordt bedreigd.
- In de *Kracht of Resourcefulness* Matrix: ik zal 'out of control' zijn, onmachtig, niet in staat om met dingen om te kunnen gaan, niet in staat om het hoofd te bieden, enz.

Op dit niveau slingert het systeem heen en weer tussen *Angst* en *Betekenis*. Eerst de staat van *angst*, dan de staat van *betekenis*, dan terug naar angst, enz. In deze stap gebruiken we de Betekenis Matrix en passen we deze toe op de fundamentele Matrices van Zelf, Macht, Anderen en Wereld, zodat elk van deze bang wordt. Elk lijkt gevaarlijk. Elk lijkt gevaarlijk omdat we dingen nu en in de toekomst als angstig in kaart brengen (de Tijd Matrix).

#### **Stap 4: De Angst 'looping'**

Zodra ons geest-lichaam-emotie systeem een gebeurtenis classificeert en er vervolgens bang voor is, kunnen we bang worden voor onszelf en onze hele ervaring. Dat wil zeggen, we kunnen nog een level omhoog gaan en onze angst vrezen. We kunnen ons hele neuro-semantic systeem vrezen.

Als we dan *bang* zijn wat het stotteren kan of zou kunnen betekenen, zijn we bang voor onze angst, we zijn bang dat het persoonlijke ontoereikendheid betekent en meer. Na het heen en weer slingeren tussen het besef van *persoonlijke ontoereikendheid* en de staat van *angst*, eerst de ene dan de andere, en dan weer de eerste, oscilleert je geest-lichaam-emotie systeem in een gesloten lus zodat elke keer na een ronde in de lus de angst sterker en intenser wordt.

Dit duidt op een beweging naar een hoger niveau. De *angst* gaat naar een meta-level om over de betekenissen te gaan. Op deze manier wordt de angst het frame en regelt en organiseert het zelf de angstige betekenissen. De betekenissen worden angstaanjagend, vreselijk, schrikwekkend. De angst dringt door in de betekenissen, zodat het hele idee van de betekenissen 'semantische reacties' veroorzaakt. Primaire staat "reacties" zijn die welke zijn ingebouwd in reactieve patronen voor triggers. Semantische reacties zijn ideeën, betekenissen, overtuigingen van een hoger niveau die op dezelfde manier 'aan het zenuwstelsel rammelen' en wat er gebeurt als iemand 'pushes our buttons'.

Dit verklaart waarom *angst* in iemands stotter geest-lichaam-emotie-systeem zo gemakkelijk 'out of control' kan raken. Het verklaart waarom het zo echt lijkt. *Binnenin* de lichaam-geest-systeem is dat zo. Dan vermenigvuldigen de angsten zich. Hierin gebruikt de Betekenis Matrix angst op angst om rondjes te draaien binnen die lus, rond en rond. Als we *proberen het stotteren en de angst te stoppen*, werkt deze intentie paradoxaal genoeg om brandstof aan de angst toe te voegen. Dit activeert de Intentie/Doel Matrix en maakt het eigenlijk allemaal erger.

## **Stap 5: Outframe met nog meer angstaanjagende en vreselijke frames**

Naarmate de angst voor stotteren angst wordt voor wat het betekent, stijgt de angst naar een hoger niveau. Later verandert dit in weer een angst van een volgend hoger niveau ... angst als oordeel, schaamte, boosheid, schuldgevoelens, enz. Dit treedt in werking om het systeem te versterken en de feedback-loops van de buitenwereld te sluiten waar nieuwe informatie en gegevens kunnen binnenkomen. Dit frame kan verschillende vormen aannemen.

### **Dit is nu eenmaal hoe het is.**

Dit is allemaal genetisch en fysiologisch en niets kan het oplossen.

Eens een stotteraar, altijd een stotteraar.

Het heeft geen zin om tegen de stroom in te gaan, neem genoegen met inferieur zijn.

## **Stap 6: Creëer een geminacht zelfbewustzijn met een gesloten lus**

Met al het bovenstaande op zijn plaats, zal het gemakkelijk zijn om toegang te krijgen tot de Zelf Matrix en een gevoel van een pijnlijk zelfbewustzijn te creëren waar je dan bang voor kunt zijn en vrees en verschrikking aan kunt koppelen. Je zult het pijnlijke zelf-besef ervaren als zelf-bewustzijn dat opnieuw gelooft dat je ontoereikend en gebrekkig bent.

## **Stap 7: Toegang tot de Tijd Matrix om de pijnvolle angst te versterken**

Herinner tot slot elke historische verwijzing die deze interne ervaring van schandelijke overdenkingen over stotteren bevestigt en valideert ... breng het naar dit huidige moment om te anticiperen want het kan op elk moment weer gebeuren, en projecteer dit in de toekomst zodat je er herhaaldelijk op anticipeert keer op keer en gedurende de komende jaren. Dit zal anticiperende angst opbouwen voor deze hele matrix van angstige betekenissen in dit moment en elke stap van elk moment in de toekomst.

### **De finale: een volledig ontwikkelde stotteraar**

Zet dat systeem in beweging en uiteindelijk creëer je een mens die de spraak semantisch kan overbelasten. Spreken is plotseling niet alleen woorden zeggen en ideeën overbrengen via symbolen, het is plotseling de lakmoesproef voor adequaat en niet gebrekkig te zijn als mens. We hebben het over het op het spel zetten van je gevoel van eigenwaarde of waarde! We hebben het over het omdraaien van een alledaagse gebeurtenis in een groots evenement!

Maar het probleem is niet de persoon, maar zijn frames over spreken. Zulke personen zijn ingewijd in de Hall of Fears en Mega-Fears of Fears, zoals ze hebben geleerd en zijn getraind om op een weinig opbeurende manier te denken over spreken. De meesten zijn van mening dat 'vloeiendheid alles is'. Veel mensen geloven dat 'vloeiend zijn al hun problemen zou oplossen'. Velen denken dat 'verkeerd' spreken een 'big deal' is en dat het enige dat erger is, is voor gek staan in het bijzijn van anderen, beschaamd en zelfbewust.

Anderen zijn van mening dat het maken van fouten verschrikkelijk is en dat kritiek krijgen afgrijselijk is.

Toch zijn het deze ideeën als geloofsframes die het probleem daadwerkelijk creëren. En die leiden tot secundaire problemen: voorwaardelijk zelfvertrouwen, gebrek aan assertiviteit, het op veilig spelen, proberen te stoppen of zichzelf blokkeren bij het anticiperen op 'verkeerd' spreken, bang zijn voor sterke gevoelens, denken dat het leven een 'optreden' is, etc.

### **Hoe een flinke dosis niet-stotteren te creëren**

Ben je klaar voor een 'paradox'? Ben je bereid om te luisteren en te handelen naar wat contra-intuïtief lijkt? Het lijkt contra-intuïtief, want als je stottert en het haat en/of jezelf er zelfs mee *identificeert*, volgt de mentaliteit of een aantal frames dat naar een heel andere wereld leidt, die van niet-stotteren. Nou ja, eigenlijk stotteren en niet opmerken.

Dit is hoe we het gaan doen. Wanneer we stotteren (dat is *wanneer*, niet *als*), besteden we er gewoon niet veel aandacht aan. Onze houding is dat het niet veel uitmaakt. Nou en? Zo overladen we het niet met semantische betekenissen. Stamelen, aarzelen of stotteren betekent alleen 'ik zoek naar mijn woorden' en niets meer. We doen niet aan psychospeak.

Het is net als met psycho-eten. Degenen die eten voor psychologische doeleinden en redenen - om zich geliefd, beloond, vervuld, gewaardeerd, waardevol te voelen, gezien het goede leven, verdriet, om sociaal te zijn, enz. - eten om de verkeerde redenen. Dat is waarom zij van alle mensen het eten zelden proeven of ervan genieten. Ze eten geen voedsel om voedsel, voor brandstof, voor energie en vitaliteit. Ze eten psycho. (See Games Slim People Play, 2001).

Psycho-spreken heeft dezelfde structuur - spreken om te bewijzen dat je goed genoeg bent, geen dwaas bent, om verlegenheid te vermijden, om je niet krachtig te voelen, om je niet boos te voelen, om je niet te voelen ...

Harrison merkt op dat door "vloeiendheid" over te waarderen alsof het een magische remedie is, we *vloeiendheid* als de gouden sleutel maken tot al het moois van het leven. Dat is de leugen.

Ik hou van wat hij schreef:

**'Vraag je vrienden of hun leven geweldig is, simpelweg omdat ze vloeiend praten. Je zou ze zelfs kunnen vragen hoe comfortabel ze zijn als ze voor anderen spreken. Je zult ontdekken dat vloeiendheid geen magische pil is voor iets anders dan vloeiend zijn. ' (v)**

*Stap 1: Maak de classificatie ongedaan.* Stop met het accentueren van spraak in termen als stotteren of vloeiendheid. Laat spraak spraak zijn en praten is precies dat, praat. Sommige zijn effectiever dan andere. Sommige zijn to the point, bondiger en sommige zoeken naar woorden. Geen probleem.

*Stap 2: verwelkom onvloeiendheid en speel ermee.* Besteed vijf minuten aan expres stotteren. Als je het kunt inschakelen, raad eens wie de baas is over je tong? Oefen met een vriend en probeer elkaar te overtreffen. Verander het in een spel. Voeg er plezierige, vrolijke, speelse en sociale gevoelens aan toe. Harrison raadt aan om dit voor een heel publiek te doen!

*Stap 3: Creëer een solide semantische basis voor je zelfgevoel, vindingrijkheid, relatievaardigheden en het vermogen om effectief actie te ondernemen in de wereld.* Hiermee wordt de eerder beschreven schade ongedaan gemaakt. Waardeer jezelf onvoorwaardelijk als een mens wiens waarde en waardigheid een gegeven is. Je bent iemand, leef nu je leven en geef daar uitdrukking aan. Ontwikkel nieuwe en krachtige bronnen om je gevoel van kracht en vitaliteit te vergroten. Daarvoor hebben we veel empowerment processen in Neuro-Semantics. Erken dat verbinding met anderen meer gebaseerd is op bedachtzaamheid, consideratie, het delen van waarden en visies, liefde, mededogen en duizend andere dingen dan vloeiendheid. Zo is effectiviteit in de wereld.

*Stap 4: Verwelkom elke negatieve emotie, maak er vrienden mee en omarm het.* Keer elke negatieve emotie tegen jezelf en je hebt niet alleen het hele punt van het hebben van "emoties" gemist, maar je hebt de basis gecreëerd voor een 'dragon state'. (See [Dragon Slaying](#), 1995/ 2000). Maak het je gemakkelijk met ongemak. Stretch jezelf uit. Ga uit je comfortzone. Geniet van schaamte.

## **De 7 matrices van de geest**

In deze presentatie hebben we een mogelijk scenario doorlopen via het Neuro-Semantisch model van de 7 Mind Matrices. We denken dat het de meest voorkomende is die het meest overheerst, maar het is niet de enige. Door het bestaan van 'stotteren' te onderstrepen, zou iemand het gemakkelijk kunnen *haten* en sterke antagonistische gevoelens van *intolerantie* ontwikkelen voor elke fout in het spreken. Deze reacties zouden betekenissen en gevoelens creëren die vergelijkbare conclusies zouden genereren als hierboven beschreven, maar met een ander *gevoel*. De persoon zou de ervaring niet zozeer vrezen, maar er minachting voor voelen. Evenzo kunnen woede, schaamte, schuldgevoelens en tal van andere negatieve gevoelens het matrix-systeem van geest-lichaam-emotie aansturen en andere *effecten* creëren.

## **Samenvatting**

Als je stottert met een zelfbewustzijn dat je pijnlijk, angstig, beschamend of intolerant vindt, *is er hoop*. Er is hoop omdat je ervaring structuur heeft. Dat je bepaalde ideeën in je neurologie en fysiologie hebt opgenomen of belichaamd, betekent niet dat het niet psychologisch is. Het zegt alleen dat het veel gewoontekracht heeft en dat het nu afzonderlijk opereert van je bewuste besef. Structuur betekent dat we op tal van plaatsen in het systeem kunnen ingrijpen, soms de structuur omkeren en soms in de war brengen.

In Neuro-Semantics gebruiken we momenteel verschillende meta-stating processen voor het oplossen van de Stotter Matrix. Deze omvatten patronen zoals de drop-down, fobie behandeling, zelf-viering, Power Zone Ownership, draken verslaan, opzettelijk standpunt, glorieuze feilbaarheid, enz. We doen al deze patronen in onze Personal Genius-training (introduction to Mega-States) en raden deze training aan voor dit doel.

Eindnoot

Een volledige beschrijving van het 7 Mind Matrix-model zal worden gepresenteerd in de Neuro-Semantics Coaching-materialen, gepland voor september 2002.

Referenties:

Harrison, John C. (1989/ 2002). *How to Conquer Your Fears of Speaking Before People: A complete public speaking program plus a new way to look at stuttering*. Anaheim Hills, CA: Hall, L. Michael. (1995/2000). *Dragon Slaying: From Dragons to Princes*. Grand Jct. CO: Neuro-Semantics Publications.  
Hall, L. Michael. (2001). *Games Slim People Play*. Grand Jct. CO: Neuro-Semantics Publ.  
Hall, L. Michael; Bodenhamer, Bob. (2001). *Games for Mastering Fear*. Grand Jct. CO: Neuro-Semantics Publ.

**Authors:**

L. Michael Hall, Ph.D. is a psychologist licensed as a LPC in the state of Colorado, trained in the Cognitive-Behavioral model, developer of the Meta-States model, prolific author, entrepreneur, and international trainer.

Bobby G. Bodenhamer, D.Min. is an international trainer in Neuro-Semantics and NLP, author of numerous books, ordained minister, and director of the First Institute of NS in Gastonia NC.

*Categories: [How to Create Blocking & Stuttering](#)*