

## Hoofdstuk 2

### EET JE MONSTER OP - EEN HAPJE PER KEER

Waar ga jij heen om antwoorden te vinden? Ik ga naar Google. Dit is wat ik deed na mijn eerste ervaring met expres stotteren. Tijdens deze zoektocht kwam ik een heel ongebruikelijk boek tegen: "Redefining Stuttering", geschreven door John Harrison.

### JOHN'S REIS

Ik kan je verzekeren dat ik sinds mijn tienerjaren veel boeken over stotteren heb gelezen. De meeste waren in het Russisch en hadden optimistische namen als 'Stotteren - een geneesbare ziekte'. Meestal was het een teleurstelling, omdat ze niets nieuws bevatten, zeker niets dat ik niet al wist uit mijn eigen ervaring met stottherapie. Maar dit boek was anders, omdat het iets beloofde waar ik naar verlangde sinds ik een kind was: natuurlijke en moeiteloze vloeiendheid.

John Harrison begon op driejarige leeftijd te stotteren nadat zijn moeder terugkwam van een reis van zes weken. Toen de kleine Johnny zijn moeder meenam naar de tuin, wees hij naar wat bloemen en zei: "Mama, kijk ... kijk ... kijk ... kijk ... naar ... naar ... naar ... de bloemen."

Blijkbaar ging zijn spraak vanaf toen bergafwaarts. Tijdens zijn schooljaren maakte hij zich voortdurend zorgen over acceptatie, het behagen van anderen en hun reacties op hem. En de blokkering in zijn spraak breidde zich uit tot in zijn twintiger jaren.

Tot nu toe was het leven van John redelijk veilig en voorspelbaar. Hij woonde in een vertrouwde omgeving in New York en werkte bij het reclamebureau van zijn vader. We weten niet hoe zijn leven zich zou hebben ontvouwd als hij een vooraf bepaald levens- en carrièrepad had bewandeld. Maar op een dag, op 25-jarige leeftijd, maakte John abrupt een vliegtuigreservering en drie weken later verhuisde hij naar San Francisco.

Als je aan San Francisco in de jaren zestig denkt, zul je je realiseren dat John zichzelf in het centrum van de zelfactualisatiebeweging plaatste. John Harrison heeft het allemaal geprobeerd. Hij sprong uit vliegtuigen. Hij studeerde algemene semantiek en andere ontwikkelende disciplines. En hij verdiepte zich in persoonlijke transformatie-activiteiten, waaronder psychoanalyse, ontmoetingsgroepen, gestalttherapie, psychodrama, EST en Lifespring-training, zelfs een LSD-trip - totdat zijn interne landschap zo aanzienlijk was veranderd dat het zijn oude manier van kijken naar zijn wereld niet meer kon ondersteunen. Dit alles had een grote impact op hem. Hij begon het oké te vinden om te zijn wie hij werkelijk was.

Oh, en als bij-product stopte hij met 'holding back' en blokkeren.

Uiteindelijk sloot John zich aan bij het nieuw gevormde National Stuttering Project (nu de National Stuttering Association genoemd) en heeft hij meer dan 27 jaar besteed aan het helpen ontwikkelen van programma's voor de stotterende gemeenschap. Tegenwoordig is John Harrison een ervaren spreker in het openbaar, een spraakcoach en een bedenker van een van de meest originele en provocerende theorieën over stotteren.

## DE HEXAGON

Het belangrijkste dat Harrison in zijn boek suggereert is dat stotteren niet een solide, pathologisch fenomeen uit één stuk is: het is een systeem en moet als zodanig worden aangepakt. Allereerst stelde hij voor om het woord "stotteren" te vermijden, omdat hij geloofde dat het echte probleem hierdoor werd verduisterd. In plaats daarvan concentreerde hij zich op een fysieke component van stotteren: blokkeergedrag (zoals het aanspannen van de stembanden of het op elkaar klemmen van de kaken).

Volgens Harrison lijkt dit gedrag te wijten aan de verweven invloeden van onze overtuigingen (zoals "stotteren is onaanvaardbaar en moet ten koste van alles worden vermeden"); percepties ("mensen beoordelen mijn spraak"); emoties (schaamte, woede etc.); verdeelde intenties (spreken of niet spreken); en fysiologische componenten (zoals gevoeligheid voor stress, nerveuze prikkelbaarheid enz.). Die zes componenten - gedrag, overtuigingen, percepties, intenties, emoties en fysiologische reacties - kunnen worden weergegeven als een stotter hexagon, waarin alle onderdelen een dynamische interactie onderhouden en elkaar versterken.



Dit was een geheel nieuwe benadering. In plaats van het stotteren als een enkel rotsvast fenomeen te bestrijden, stelde Harrison voor om het stotterstelsel stukje bij beetje te ontmantelen. Een ander nieuw idee was dat stotteren als zodanig slechts een deel was van het veel bredere probleem op het gebied van communicatie, met onze relatie tot andere mensen, de omringende wereld en onszelf.

## HET DEMONTEREN

Stotteren was mijn monster. Maar nu kon ik zien dat het bestond uit diverse maar best beheersbare problemen waarvoor al oplossingen bestonden.

Zoals ik me nu realiseer, worden veel problemen veel beter beheersbaar en minder overweldigend als je ze niet meer als 'dingen' beschouwt en alle verschillende componenten waaruit ze zijn gemaakt, begint te zien. Zelfs spreekangst kan voortkomen

uit vele afzonderlijke angsten, zoals faalangst, angst om een fout te maken, angst voor afwijzing, angst om te sterk over te komen, angst om anders te zijn, enz. Wat je alleen maar ziet is een enorm monster van een probleem, het enige wat je kunt doen is je hulpeloos en out of control te voelen. Wanneer je het in kleinere stukjes begint te breken, kun je jezelf deblokken en vooruit gaan. Ik hou niet zo van deze oude grap over het eten van een olifant (ik eet geen dieren), maar bij grote problemen werkt deze aanpak: als je besluit ze op te eten, doe het dan een hapje per keer.

## OPDRACHTEN:

1. Teken de Hexagon van John Harrison. Bedenk een situatie waarin spreken gemakkelijk voor je is. Schrijf de verschillende delen van de Hexagon op. Teken nog een Hexagon en denk aan een situatie waarin spreken een worsteling is. Schrijf voor deze situatie alle delen van de Hexagon op. Let op het verschil.
2. Denk aan je 'moeilijke' situatie. Stel je nu voor dat je het benadert met je 'gemakkelijke' Hexagon. Hoe denk je dat het jouw prestaties zal beïnvloeden?
3. Hieronder staat John Harrisons eigen Hexagon, voor en nadat hij zijn stotteren had 'opgelost' (van een keynote speech van John C. Harrison voor de jaarlijkse bijeenkomst van de British Stammering Association London, 8 september 2002, How I Recovered from Stuttering). Vergelijk dit met je 'gemakkelijke' en 'moeilijke' Hexagons.

### John, 15 jaar

#### OVERTUIGINGEN

Ik heb geen waarde (laag zelfbeeld)  
Ik moet kosten wat het kost aardig zijn.  
Wat ik te zeggen heb, is onbelangrijk.  
Ik moet iedereen behagen.  
Mensen zijn op mij gefocust.  
De wereld wil dat ik goed ben.  
Gevoelens uiten is slecht.  
De wereld moet voldoen aan de norm van mijn moeder.  
Mijn behoeften komen altijd op de tweede plaats.

#### PERCEPTIES

Mensen beoordelen mij.  
Ik meet me niet aan anderen.  
Ik ben agressief.  
De andere persoon spreekt de 'waarheid' (en misschien ook niet).

#### INTENTIES

Mijn intenties om te spreken en om niet te spreken, bestrijden elkaar.

#### FYSIOLOGISCHE REACTIES

Ik ben gevoelig en reageer snel.

## FYSIEK GEDRAG

Ik pers mijn lippen op elkaar, stembanden gespannen en houd mijn adem in als ik me zorgen maak over spreken.

## EMOTIES

Ik houd me in

**John, 35 jaar**

## OVERTUIGINGEN

Ik ben waardig (goed gevoel van eigenwaarde)

Ik moet echt mezelf zijn.

Wat ik te zeggen heb, is belangrijk.

Ik moet mezelf behagen.

Mensen zijn op zichzelf gefocust.

De wereld wil dat ik mezelf ben.

Gevoelens uiten is wenselijk.

De wereld is perfect zoals hij is.

Ik kan beslissen wanneer mijn behoeften prioriteit hebben.

## PERCEPTIES

Ik ben degene die over mij oordeelt.

Ik doe mijn best.

Ik ben assertief.

De andere persoon spreekt *misschien* de waarheid

## INTENTIES

Mijn intenties zijn in overeenstemming. Ik ben duidelijk wanneer ik wil spreken, en het is oké om te spreken.

## FYSIOLOGISCHE REACTIES

Ik ben gevoelig en reageer snel.

## FYSIEK GEDRAG

Ik houd alles los en soepel.

## EMOTIES

Ik laat gaan.

"PLAN VOOR DE TOEKOMST, MAAR LEEF IN HET HUIDIGE MOMENT. HET IS HET ENIGE LEVEN DAT JE HEBT. SUCCES IS EEN REIS, GEEN BESTEMMING, GENIET VAN DE REIS!  
HET IS ALTIJD TE VROEG OM HOOP OP TE GEVEN. "

Mary Manin Morrissey