

# THE ART OF LETTING GO

In je spraak en je leven in vrijheid, flow en plezier

Door Anna Margolina, Ph.D.

## INHOUDSOPGAVE

### VOORWOORD

Hoofdstuk 1:

### LOSLATEN

Hoofdstuk 2:

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

Hoofdstuk 3:

### VIND JOUW GROTE BAAL HOOI

Hoofdstuk 4:

### DE KAART IS NIET HET GEBIED

Hoofdstuk 5:

### UIT JE HOOFD KOMEN

Hoofdstuk 6:

### MEEGAAN MET DE STROOM

Hoofdstuk 7:

### HET ALLEMAAL SAMENVOEGEN

Hoofdstuk 8:

### MET JE BUS LEREN RIJDEN

Hoofdstuk 9:

### LEREN VANUIT JE ANDERE GEEST

Hoofdstuk 10:

### VERTROUWEN IS EEN MUST

"A MIND THAT IS STRETCHED BY A NEW EXPERIENCE CAN NEVER GO BACK TO ITS OLD DIMENSIONS.

Oliver Wendell Holmes

## VOORWOORD

"Nee, ik kan er gewoon niet naar kijken!"

Mijn vriendin keek me aan met angstige, in tranen zwemmende ogen. Het leek erop dat ze het meende, ook al bleef de bron van haar angst voor mij een raadsel: "Waar maakte ze zich zorgen over?"

"Kom op, het is maar een video, en het duurt maar zeven minuten," zei ik, in een poging zo geruststellend mogelijk te klinken.

"Doe niet net alsof je gek bent! Het is niet *zomaar* een video. Het is een video van *mij!* *Mij!* Een speech gevend!! Ik kan er gewoon niet naar kijken!"

Logischerwijs kon ik begrijpen wat ze zei, maar ik voelde me nog steeds verbijsterd. Waar maakte ze zich zorgen over? Haar spraak was normaal. Ze was zelfs een goede spreker. Toch, om de een of andere duistere reden was ze niet in staat om naar haar opgenomen speech te kijken.

Dit was iets wat ik als kind al nooit heb begrepen: "Waarom voelen ze zich zo gespannen? Waarom aarzelen ze om te bellen of een vraag te stellen? Waarom kunnen ze niet naar deze persoon aan de andere kant van de kamer gaan? Waarom zijn ze zo nerveus terwijl *er niets mis is met hun spraak?* "

Voor mij was er maar één ding dat iemands hart in een afgrond van verschrikking kon sturen: stotteren. En volgens mijn logica had iemand die niet stotterde niet het recht om bang te zijn om te spreken.

Mijn stotteren was mijn monster. Terwijl andere kinderen monsters in hun kast hadden, had ik een monster in mijn keel. Elke keer dat ik iets wilde zeggen, greep het monster met zijn wrede klauwen mijn keel en blokkeerde het mijn adem. Ik zou er alles voor over hebben om vloeiend en onbelemmerd te kunnen spreken. Ik wist dat als iemand op de een of andere manier mijn stotteren zou wegnemen, zou ik niet te stoppen zijn. "Oh! Ik zou zo welsprekend, zo gedurfd, zo geestig en charmant zijn!"

En ik bleef mezelf afvragen: "Waarom kunnen ze niet genieten van hun wonder van vloeiende spraak? Wat kan *hen* mogelijk tegenhouden?"

Kijkend naar mijn vriendin, gefolterd door haar mysterieuze strijd, wilde ik zeggen: "*Waarom laat je het niet gewoon gaan?*"

Is het je ooit opgevallen hoe gemakkelijk het is je te verbeelden dat je de oplossing kent voor het probleem van anderen? Tegenwoordig weet ik dat dezelfde barrières die mijn vrienden beletten ten volle te genieten van hun geschenk van vloeiende spraak, mij ook beïnvloedden.

Dit is een boek over inhouden en loslaten. Als je een persoon bent die stottert, zal je waardevolle inzichten vinden om je op jouw reis te helpen. Als je echter nooit hebt gestotterd, zult je door dit proces van deblokkering te volgen, ontdekken dat je in staat zult zijn om stress en strijd los te laten en meer vrijheid, spreekvaardigheid en plezier te vinden op veel gebieden van je leven.

Tegenwoordig weet ik dat loslaten een essentieel onderdeel is van elke uitvoering - of het nu gaat om spreken in het openbaar, acteren of improviseren. Het is ook een essentieel onderdeel van een gezonde relatie, inclusief jouw belangrijkste relatie - met jezelf.

Het helpt op alle gebieden van je leven waar je meer vrijheid, spreekvaardigheid en plezier kunt gebruiken. Het proces is hetzelfde. De toepassingen zijn oneindig.

Ik weet ook dat hoe meer je bewust naar voren duwt, hoe meer je je inhoudt. Hoe meer je het probeert, hoe minder je doet. De kunst van het loslaten is de kunst van moeiteloze verandering.

Maar loslaten gaat niet over passief zijn. Het gaat erom dat je je volledig in de stroom van het leven begeeft en beweegt in de richting van meer levendigheid en plezier.

Het gaat niet om je verleden, het gaat erom dat je hier en nu iets doet. Het is een reis van zelfontdekking en zelfbekrachtiging.

Tijdens mijn reis gebruikte ik kennis die ik had verzameld uit boeken en wetenschappelijke studies, hypnose en neurolinguïstisch programmeren, inzichten uit mijn ervaringen met Toastmasters, clownerie en improvisatie, evenals mijn eigen pad van vallen en opstaan.

Wat uit dit alles voortkwam, is een proces dat kan worden gevolgd door iedereen die zijn rijk van mogelijkheden wil uitbreiden, nieuwe deuren wil openen en nieuwe krachten in ons wil ontdekken.

Dit boek is voor jou als je het zat bent om het leven aan je voorbij te zien gaan. Het is voor jou als je het beu bent om bang te zijn, je minderwaardig te voelen, jezelf te vergelijken met andere mensen, onder je verwachtingen te presteren en het gevoel te hebben vast te zitten wanneer je probeert vooruit te komen.

Of je nu stottert of niet, dit gaat over het deblokken van je flow en het ontgrendelen van je magie. Zoals je zult ontdekken, is deze stroom altijd in je aanwezig geweest. Het is alleen een kwestie van loslaten.

## HOOFDSTUK 1

### LOSLATEN

Ik zat in het kantoor van mijn logopedist. Heb je je ooit gefrustreerd en ellendig gevoeld? Dat is waar ik emotioneel was. Ik vocht tegen mijn monster sinds ik een kind was. Dat monster was 'stotteren'.

Nu, na bijna 40 jaar voortdurende inspanning, was mijn spraak erger dan ooit.

### IK KAN NIET PRATEN

Als ik zeg "stotteren", wat komt er in je op? Als je een persoon bent die stottert, hangt het beeld van stotteren dat je in je hoofd hebt af van je ervaring met stotteren en zal je stotteren anders zijn dan mijn stotteren.

Als je echter niet stottert, kun je je iets grappigs of cartoons voorstellen, zoals een toespraak van Porky Pig. Of misschien denk je aan iets dat je tienerdochter doet als ze zegt: "Bbbut, mam!" Ten slotte kan de film 'The King's Speech' (die zo briljant de benarde toestand van een ernstige stotteraar weergeeft) je geheugen een duwtje in de rug geven.

Mijn stotteren was van het soort 'King's Speech': gespannen, streng en vaak hopeloos geblokkeerd. En als dat gebeurde, als de spraakstroom volledig werd geblokkeerd, geloofde ik dat mijn enige optie was om met meer kracht te duwen. Ik trok een grimas. Ik haakte mijn handen ineen. Mijn ogen gingen op en neer en schoten wanhopig in het rond, alsof ze op zoek waren naar een ontsnapping, hulp inroepend of om genade smekend.

Soms had ik het gevoel dat ik voor altijd vast zou komen te zitten, permanent bevroren tot een standbeeld met een vreselijk verwrongen gezicht.

Zelfs nu, als ik deze woorden typ, voel ik een koude rilling over mijn ruggengraat gaan.

Deze beangstigende gebeurtenissen liggen nog vers in mijn geheugen.

Ik kan me voorstellen hoe verbaasd en perplex een vloeiende spreker zich zou voelen als hij naar deze worsteling keek. Immers, spreken is wat bijna iedereen doet zonder ook maar een gedachte te hebben (het enige wat je hoeft te doen is je mond openen en laten stromen). Dit was voor mij jarenlang een onmogelijke droom.

### ER IS IETS VERSCHRIKKELIJK MIS MET MIJ

Ik ben opgegroeid in de Sovjet-Unie, in de communistische staat. Dit betekende gesocialiseerde geneeskunde, gratis voor iedereen. Ik herinner me een keer dat mijn moeder me naar een spraakdokter bracht, een aardig uitziende dame met glanzend rood haar. Nadat ze naar mijn worstelende, moeizame toespraak had geluisterd, zei deze dame: "Oh, arme meid! Zo'n mooi gezicht en zo'n vreselijk gestotter! We moeten haar helpen, anders zal ze misschien nooit trouwen! "

Onnodig te zeggen dat deze opmerkingen (in combinatie met bijna constant gepest) me pijnlijk bewust maakten van mijn tekortkoming. Ik kon niet praten. Ik was raar. En ik kon er niets aan doen.

Stel je voor dat je opgroeit als een kind dat zich minder voelt dan andere kinderen, die herhaaldelijk faalt om te zoiets eenvoudigs als spreken te doen, vooral als je vermoedt dat de mentaliteit van de luisteraar zoiets is als: 'Als deze persoon niet eens goed kan praten, dan is ze mogelijk ook niet zo intelligent.'

Mijn moeder vertelde me over een gesprek dat ze had met een van mijn doktoren waarin de dokter zei: "Eerlijk gezegd ben ik verrast. Haar IQ bleek erg hoog te zijn! Volgens haar tests zou ze een genie moeten zijn. Ik dacht altijd dat ze een beetje achterlijk was."

Ik heb geen idee waarom mijn moeder me dit vertelde, tenzij ze dacht dat het me zou opvrolijken. ("Zie je wel!! Een aardige dokter denkt dat je slim bent!") Maar met typisch kinderlijke logica was mijn antwoord: "Hij dacht dat ik achterlijk was. Oh nee! Dit is wat iedereen gelooft als ze me horen spreken!"

En deze reactie was helemaal niet out-of-the-mainstream, volgens een verhaal dat een Amerikaanse vriendin me onlangs vertelde. Toen ze op de universiteit zat, volgde ze een college in spraakpathologie. Op een dag gaf hun professor hen een opdracht: bewust de hele dag stotteren om uit de eerste hand te ervaren hoe het leven is voor iemand die stottert.

Die dag liep mijn vriendin een winkel binnen en bestelde een kop koffie, bewust stotterend. Misschien overdreef ze het stotteren, want toen de kassamedewerker haar het wisselgeld gaf, zei ze: "Kijk, schat, die kleine muntjes zijn dubbeltjes en de grote munten zijn kwartjes."

## **IK HEB ALLES UITGEPROBEERD**

Vanaf mijn vroege schooljaren tot ver in mijn tienerjaren heb ik verschillende intensieve therapieprogramma's geprobeerd, waaronder logopedie, hypnose, psychotherapie, modderbaden, acupunctuur en vele andere behandelingen. Ik leerde een breed scala aan vloeiendheidstechnieken en werd een behoorlijk expert op het gebied van stotteren.

Artsen informeerden naar mijn jeugd, maten mijn IQ, lieten me vreemde plaatjes zien, tikten met een hamertje op mijn knieën, plaatsten elektroden op mijn hoofd en schreven verschillende medicijnen voor. Sommige van de medicijnen die ze me gaven, maakten me slaperig en traag; andere schrikachtig en zenuwachtig. Maar niets nam mijn stotteren weg.

Mijn stotteren werd erger toen ik naar de Verenigde Staten verhuisde. Voor de toevallige toeschouwer nam mijn leven een positieve wending. Ten eerste trouwde ik op 33-jarige leeftijd met een computernerd, die blijkbaar niet zoveel om mijn stotteren gaf. Ten tweede nam mijn man me mee naar "The Land Of Dreams": Amerika.

Toch was het daar in "The Land of Dreams" waar ik uiteindelijk de hoop verloor en in donkere wanhoop viel. Zie je, nu moest ik stotteren in het Engels. Als je ooit hebt geprobeerd uit te leggen wat je bedoelt terwijl je een vreemde taal spreekt, weet je hoe moeilijk het is. Dat alleen al is al moeilijk genoeg. Maar voeg nu nog een ander probleem toe aan de onbekendheid met een vreemde taal: worstelen om ieder woord uit je mond te krijgen.

Dus na 7 jaar worstelen met zowel de Engelse taal als een steeds ernstiger stotteren, besloot ik uiteindelijk een logopedist te zoeken.

Dat brengt ons naar het moment dat ik in mijn woonkamer op een zachte bruine bank zat met een krant op mijn schoot, een nummer draaide dat ik met een dikke rode stift had omcirkeld, het nummer dat bij deze vermelding hoorde: "Logopedie. Accentvermindering".

Mijn handpalmen zweetten, mijn hart bonkte en mijn keel voelde zo strak als een knoop. "Hhhhh, ..... Hoi. Ik wwwwwwwwwwwwwww wwwwwwwwwww wwww wwwwwwwil graag mijn e-e-e-engels verbeteren", begon ik.

Er viel een lange stilte aan de andere kant van de telefoon. Eindelijk antwoordde een diepe, goed gearticuleerde en enigszins bezorgde vrouwenstem: "Weet je zeker dat dit het enige probleem is waar je aan wilt werken?"

En toen was ik in haar kantoor. Na een paar maanden dezelfde vloeiendheidstechnieken te hebben geleerd die ik als kind in Rusland had geleerd, voelde ik me als altijd geblokkeerd en kreupel door mijn stotteren. En de oude vertrouwde ergernis kwam terug met mijn eigen duidelijke weten: "Het werkt gewoon niet!"

Als je ooit deze smart hebt gevoeld, weet je waar ik het over heb.

### **JE WILT DAT IK WAT GA DOEN ???**

Mijn logopediste was eigenlijk een heel slimme en vriendelijke dame. Het was niet haar schuld dat haar arsenaal aan 'stotter-wapens' nutteloos bleek te zijn, althans in mijn geval. Toch bleef ze zoeken naar andere benaderingen, totdat ze iets vond dat mijn leven veranderde.

Op een dag: "Anna, weet je wat er gebeurt als je blokkeert?" vroeg ze. Ik antwoordde: "Ik heb geen idee. Het gebeurt gewoon. Ik heb er geen controle over!"

Ze zweeg even en vroeg toen: "Wat als je probeert om expres te stotteren?"

Als je jezelf in mijn plaats kunt voorstellen (zo wanhopig zijn om net als iedereen te spreken), hoe zou je dan op dit idee reageren? Right! Dat is precies wat ik deed. Ik zei, "Wat? Echt niet!" (Verhoog dat geluid een paar decibel in je verbeelding terwijl je je ook een uitermate geschokt gezicht voorstelt.)

Omdat ze de volhardende dame was die ze was, bleef ze hier nog een paar sessies over doorzeuren. Maar ik was onvermurwbaar. Dit was het stomste idee ooit en ik zou het niet doen.

Op een dag kwam ik vast te zitten. Het was een van die vreselijke blokkades die voelde alsof ik voor altijd in die positie zou bevroren. Ik voelde mijn gezicht blauw worden. Ik hoorde alarmbellen in mijn oren. Ik was buiten adem. En ik besloot, met mijn laatste sprankje intelligentie, als een drenkeling die zich aan rietjes vastklampt, *expres te stotteren*.

In plaats van te proberen mijn woorden eruit te duwen, deed ik een eerlijke poging om ze binnen te houden. En er gebeurde iets vreemds: mijn blokkering was verdwenen en mijn spraak begon vrijelijk te stromen.

Het was maar een moment van vrijheid, maar dit moment veranderde mijn leven. Ik vond een punt van verzet. Mijn hele leven had ik geen idee waar ik mee worstelde. Ik had geen

idee hoe ik mijn monster moest bevechten. Ik had geen idee dat ik mijn hele leven wanhopig tegen een deur aan het *duwen* was die zei: “*Trek.*”

En toen kwam het bij me op: *is het mogelijk dat het mijn poging was om stotteren te vermijden die de strijd veroorzaakte? Zo ja, wat zou er gebeuren als ik het gewoon los zou laten?*

Als ik terugkijk, moet ik toegeven dat het probleem waarmee ik werd geconfronteerd iets ingewikkelder bleek te zijn dan ik had verwacht. Toen ik begon met het ontmantelen van al die barrières die ik jarenlang had opgetrokken (tussen mij en mijn vloeiende spraak), ontdekte ik dat de barrières veel meer inhielden dan alleen angst om te stotteren.

Maar zonder dit punt van weerstand te hebben gevonden, zonder te beseffen hoeveel van mijn strijd door mezelf teweeg was gebracht, zou ik nooit de volgende stap hebben gezet.

## **OPDRACHTEN**

1. Leun achterover, ontspan, sluit je ogen en begin langzaam en ontspannen in en uit te ademen. Laat je lichaam ontspannen terwijl u doorgaat met in- en uitademen. Eerst je oogleden, dan de spieren rond je mond, en laat dan de stroom van ontspanning langs je lichaam, armen en benen stromen.

Nadat je jezelf in een staat van fysieke ontspanning hebt gebracht, stel je jezelf voor in de toekomst, wanneer je niet langer worstelt. (Als je bijvoorbeeld bang bent om te spreken, kun je je voorstellen dat je een briljante, dynamische speech houdt. Als je stottert, kun je je voorstellen dat je vloeiend en zelfverzekerd spreekt. Als je een verlegen persoon bent, kun je je voorstellen dat je met vreemden praat op een feestje waar je net in bent beland.)

Maak deze visie helder, kleurrijk en in 3D. Hoe voelt het? Stel je nu voor dat je recht in dit beeld vliegt en er deel van uitmaakt. Hoe voelt het?

Keer terug naar de huidige tijd en ruimte. Wat is het verschil? Haal diep adem en kom uit de ontspannen toestand. Denk na over deze oefening. Ga door met het visualiseren van jezelf in de toekomst. Zorg ervoor dat je een zo helder, groot en levendig mogelijk beeld hebt.

2. Denk aan twee situaties. In het ene, spreek je zonder problemen en in het andere, heb je moeite. Zijn je emoties en attitudes in beide gevallen verschillend?
3. Begin met opzet te stotteren. Zelfs als je niet stottert, vind je het misschien verhelderend.