

HOOFDSTUK 5

GA UIT JE HOOFD

Het was zomer van 2010 en ik had al een paar Toastmasters-speeches op zak. Dankzij een aantal NLP-sessies kon ik zo vloeiend spreken dat ik soms gewoon vergat te stotteren. Toch werd ik na deze periodes van onbelemmerde vloeiendheid getergd door terugvallen. Ook al ging mijn spraak nooit terug naar ernstige blokkering, voor iemand die de smaak van vrij vloeiende spraak had geproefd, was zelfs dit niveau van stotteren onaanvaardbaar. Ik was ook bang dat ik uiteindelijk helemaal terug zou glijden en dit perspectief was beangstigend.

DE CLOWN UITHANGEN

Als je schommelt tussen herstel en terugval, wat zijn je keuzes? Je kunt stoppen met je ertegen te verzetten en gewoon bezwijken voor je oude benarde situatie, of je kunt je inspanningen verdubbelen. Als mijn stotteren aanvankelijk niet zo ernstig was geweest, had ik misschien voor de eerste optie gekozen. Maar zelfs de gedachte om terug te gaan naar die verlamrende, ernstige blokkades was uitgesloten.

Stel je Houdini voor, geketend, bungelend boven een poel hongerige alligators. Er zijn situaties waarin opgeven geen optie is.

Ik had alle andere therapeutische opties al geprobeerd. Ik had eindelijk degene gevonden die werkte. En ik zou me niet van mijn koers laten afzetten door incidentele tegenslagen. Zoals ik ontdekte, zal het Universum je alle middelen geven die je nodig hebt als je klaar bent voor verandering en weigert op te geven. Je zult de serendipiteit ervaren van het ontmoeten van leraren, mentoren en vrienden die je zullen helpen vooruit te komen.

Die zomer deden mijn twee tienerdochters een interessante ontdekking: ergens in Seattle was een school voor circuskunst. Hoewel Russische circusscholen alleen zeer jonge kinderen accepteerden, verwelkomde deze school, SANCA, iedereen die wilde leren en plezier wilde hebben.

Terwijl ik door de SANCA-catalogus bladerde, kwam ik een cursus tegen die mijn aandacht trok: "Funny bones met Arne Zaslove. Begin met clownerie en leer comfortabel in je eigen vel te zitten." Ik schreef me meteen in.

Waarom heb ik dit gedaan? Het was niet zo dat ik dol was op oversized schoenen, gekke pruiken of een rode neus, maar ik was altijd al gefascineerd door clowns. Ze waren zo zelfverzekerd! Ze konden iedereen in het publiek benaderen en waren niet bang om er anders uit te zien. Voor mij was dit altijd een probleem. Ik herinner me dat ik op de middelbare school erg ongemakkelijke hoge plateauzolen droeg, alleen omdat alle andere meisjes die schoenen droegen. Ik vroeg me ook af "is het echt mogelijk om te leren hoe ik comfortabel in mijn vel kan zitten en een gevoel van comfort bij me kan dragen, waar ik ook ga?" Dit klonk als een fantasie.

Ik herinner me onze eerste klas: een grote kamer met spiegelwanden. Een groep mensen in verschillende staten van verbijstering ("Wat doe ik hier?"). En hier was hij dan - onze leraar, Arne Zaslove, die eruitzag als Albert Einstein met een hoofd vol grijs verward haar en een wilde glans in zijn uitpuilende ogen.

Ik was een beetje zenuwachtig. Ik wist niet zeker of ik het leuk zou vinden om taarten in mijn gezicht te krijgen. Gelukkig was het niet zo iets. Voordat we konden beginnen, moesten we een spel spelen. Zoals Arne ons vertelde, zou dit spel onze ware persoonlijkheid onthullen.

GA UIT JE HOOFD

Als je nu je fantasie gebruikt, zal ik mijn best doen om je in het spel te zetten. Dus stel je voor dat je in een cirkel staat. Elke persoon krijgt een nummer toegewezen. Nummer 1 staat in het midden. Er zijn twee ballen. De ene is altijd in het midden en de andere in de cirkel. Een persoon in het midden gooit een bal naar iemand in de cirkel, terwijl iemand in de cirkel tegelijkertijd de andere bal naar een persoon in het midden gooit. Oké, pauzeer en vorm een beeld in je hoofd. Stel je voor dat twee ballen soepel heen en weer vliegen en een mooi stabiel ritme behouden. Nou, zo had het tenminste moeten zijn.

Zie je, er waren regels die dit spel een beetje ingewikkelder maakten. Het nummer in het midden mocht de bal maar TWEE keer vangen, waarna hij of zij moest loslaten en een stap terug moest doen, zodat het VOLGENDE nummer kon inspringen en de bal kon vangen. Dit betekende dat we ieder moment moesten: 1) uitkijken naar de ballen, 2) uitkijken naar het moment waarop we in het midden moesten springen om de bal te vangen, en 3) kijken waar we de bal gooiden "Oogcontact maken, en gooi.")

Stel je nu een groep volwassenen voor die geacht worden te weten hoe ze tot twee moeten tellen, die het erg moeilijk hebben met dit spel. Oeps, een oudere psycholoog is zijn beurt vergeten. Oeps! Een jongedame werd geraakt door een bal ("Ik zei je te kijken waar je gooit!") Oeps, wat? Oh, was het mijn beurt? Sorry, blijkbaar sta ik te dromen. We probeerden het steeds opnieuw en hoe we ons best ook deden, het spel bleef ons fouten doen maken. Ik herinner me dat ik dacht: "Oh, ik denk dat ik dit spel onder de knie heb" toen *Pats!* (Ja, ik was vergeten naar de bal te kijken.)

Zoals we later leerden, was de enige manier om dit spel te spelen, op te letten, in het huidige moment te blijven en te *stoppen met denken*.

JE PERSOONLIJKE MARTELKAMER

Zoals je weet, zijn wij mensen begiftigd met een wonderbaarlijk brein. Dit brein neemt de plaats in onze schedel in en is technisch gezien een onderdeel van ons lichaam. Toch houden we zo vaak al onze aandacht binnenin ons hoofd en hebben slechts een klein beetje over voor de buitenwereld.

Als persoon die het grootste deel van haar leven met hevig stotteren doorbracht, heb ik me zeker schuldig gemaakt aan te veel in mijn hoofd zitten.

Als je stottert, ervaar je vaak zeer onaangename gevoelens in je lichaam: spanning, worsteling, angst, schaamte, schuldgevoel, woede. Zelfs als kind leer je dat het niet loont om in contact te blijven met je lichaam. Dus je leert te ontsnappen door in je hoofd te gaan zitten. En toch zijn er veel redenen waarom het geen goede plek is om te zijn.

Ten eerste, als je luistert naar onophoudelijk gechatter van je gedachten, wordt het erg moeilijk om aandacht te schenken aan andere mensen. Je hebt de neiging om alles wat je hoort te interpreteren en te vervormen, waardoor je een wereld creëert die niets met de werkelijkheid te maken heeft.

Ten tweede houdt het je losgekoppeld van je emoties, waardoor kleur uit je spraak en je leven wegvloeit. Als je vaak verveling, depressie en leegte ervaart, kan het zijn dat je niet meer bij je ware gevoelens komt. Natuurlijk, heel vaak betekent het dat je gevoelens gekwetst zijn en in dit geval wil je dit misschien onderzoeken met behulp van NLP en hypnose.

Ten derde, als je te veel tijd in je hoofd doorbrengt, kan het zijn dat je opgesloten zit in je persoonlijke martelkamer.

Neem bijvoorbeeld angst voor spreken in het openbaar. Heb je het gevoel dat je toehoorders je beoordelen, dat wat je zegt voor altijd in de hoofden van je toehoorders zal zijn ingeprent, dat je er belachelijk uitziet, dat je stem raar klinkt, dat je op het punt staat iets stoms te zeggen? ... Terwijl jij je een veroordelend, kritisch, eng publiek voorstelt in je hoofd, verbreek je de verbinding met de echte en vaak best aardige en vriendelijke mensen die je hun aandacht schenken. Je lijdt en je hebt geen plezier.

DE MUZIEK VAN EMOTIES

In een boek "A General Theory of Love" van T. Lewis en anderen staat een geweldige quote. In feite staat het boek vol met geweldige citaten, maar ik heb er twee uitgekozen voor dit hoofdstuk.

“Emoties bezitten de vluchtigheid van een muzieknoot. Wanneer een pianist een toets aanslaat, tikt een hamer op de bijpassende snaar in het instrument en laat deze trillen met de karakteristieke frequentie. Naarmate de trillingsamplitude afneemt, sterft het geluid weg. “

“... mensen hebben de neiging om achteraf na te denken over emotioneel opwindende gebeurtenissen, de ervaring opnieuw te laten circuleren en de daaruit voortvloeiende emotie te stimuleren, net alsof de opruiende gebeurtenis zich daadwerkelijk opnieuw voordoet. De menselijke neiging voor deze post-hoc cognitie kan de filosofische impact van een emotie vele malen vergroten.“

Volgens de moderne neurowetenschap zijn emoties op zichzelf vluchtig. Maar als we ze weerkaatsend door het neurale netwerk sturen, door ze betekenis te geven, ze te verbinden met onze herinneringen uit het verleden en ze te koppelen aan ons zelfrespect, kwellen ze ons keer op keer en creëren ze onnodige pijn en lijden.

STOP MET JEZELF ZO SERIEUS TE NEMEN

Oké, maar hoe kunnen we stoppen met denken? Het is tenslotte belangrijk om je af te vragen wat anderen van ons vinden, hoe ze ons zien, welke indruk we op anderen maken, zijn we slim, zijn we sterk, zijn we belangrijk? "Ze lachen me uit!" "Ze denken dat ik dom ben". "Ze zien mij als een loser!" "Wat is er mis met mij? Waarom kan ik deze bal niet vangen?"

Welnu, er is één goed recept voor dit probleem: stop met jezelf te serieus te nemen. Voor mij, de clown uithangen, leren lachen om mijn problemen en mijn gebreken, hoe ik expres kan falen en mezelf presenteren als de onhandigste en domste persoon ooit, bleek wonderbaarlijk bevrijdend.

Je denkt misschien: "Oh, maar ik wil niet dat anderen mij als een clown zien! Ik moet me bewust zijn van mijn fouten en gebreken! "

ONZE BROEK ZAKTE AF!

Ik luisterde eens naar een lezing van een legendarische spreker, Les Brown. Op zijn gebruikelijke warme en luchtige manier vertelde hij ons hoe hij ooit de ergste nachtmerrie van elke spreker beleefde: zijn broek zakte af.

Hij had wat gewicht verloren en zijn broek was een klein beetje te groot voor hem geworden. Tot zijn schrik ontdekte hij dat hij zijn riem was vergeten. Er was maar één oplossing: proberen zijn broek op te houden en dit feit zo onopvallend mogelijk maken. Natuurlijk vergat hij zijn broek en terwijl hij een weids handgebaar maakte, zakte zijn broek af tot op zijn knieën! Zo stond hij voor een groot publiek in zijn Mickey Mouse-boxersshort!

Hoe zou jij reageren als je broek afzakt tijdens je speech? Voor mensen met een hoge gevoeligheid, een gekneusd gevoel van eigenwaarde en een geschiedenis van spraakproblemen, kan zelfs een kleine hapering in hun spraak verwoestend zijn. Wat Les Brown deed - hij bleef in het moment, verbonden met het publiek, terwijl de gène toesloeg. Toen liet hij het los. Nadat iemand uit het publiek hem een riem had gegeven, vervolgde hij zijn speech.

Als hij zijn gène geprobeerd had te blokkeren en zich vervolgens in zijn hoofd had teruggetrokken om na te denken over alle dingen die zijn publiek zou kunnen denken, zou hij de rest van zijn performance hebben doorgespoeld. Zijn publiek zou zich ongemakkelijk hebben gevoeld en de rest van zijn speech hoogstwaarschijnlijk niet eens hebben gehoord. Toen hij het losliet, deden zij dat ook.

LAAT ZE STROMEN

Als je je gevoelens vrij door je lichaam laat stromen in plaats van onaangename emoties te blokkeren, zal het niet alleen energie toevoegen aan je performance, maar het zal je ook echter maken voor je publiek. Je publiek zal je leuker vinden en ze zullen vergevingsgezinder zijn. Zoals ik ontdekte, is het erg moeilijk om contact te maken met mensen als je je emoties blijft blokkeren en als je bij elke gelegenheid ontsnapt door in je hoofd te gaan zitten. Ik hou van het advies van Darren LaCroix, de kampioen van Spreken in het Openbaar in 2001: "Wees niet perfect, wees aanwezig."

Toen ik leerde emoties te laten stromen en stopte met het analyseren, interpreteren en beoordelen ervan, begon ik meer plezier te ervaren. Ik begon me levend te voelen. Als bonus had het een heel positief effect op mijn spraak. Nu, telkens wanneer ik het oude blokkerende gevoel voel opkomen, zorg ik ervoor dat ik weer contact maak met mijn lichaam, mijn sensaties en de omringende realiteit.

Als je kunt, volg dan een paar lessen fysieke komedie of een acteerles. Zo niet, lees dan een goed boek over emoties, zoals "A General Theory of Love" door T. Lewis of "Emotions Revealed" door Paul Ekman.

Bekijk een paar oude komedies, zoals die met Charlie Chaplin, Buster Keaton, Max Brothers, Abbot en Costello enz. Let op hun onderdompeling in het moment, speelsheid en bereidheid om er als een dwaas uit te zien. Stel jezelf de vraag: "Als ik mijn performance

met diezelfde instelling zou benaderen, wat voor invloed zou dit dan hebben op mijn spraak?"

Als je nog steeds denkt: "Ik moet denken wat anderen over mij denken. Ik moet mijn spraak controleren. Ik wil er niet als een dwaas uitzien", wacht op het volgende hoofdstuk.

Opdrachten

1. Sluit je ogen. Adem diep in door je mond, houd het vast en laat het langzaam door je neus naar buiten komen. Herhaal dit een paar keer. Als je voelt dat je lichaam zich ontspant, denk aan een prettige herinnering. Het kan een recente gebeurtenis zijn of iets uit je verleden. Wat zie, hoor en voel je? Is er een geur? Nu, als je als waarnemer naar deze herinnering kijkt, stap dan in het plaatje. Nu zou je het gevoel moeten gaan voelen. Let, zonder het te labelen, gewoon op waar je het in je lichaam voelt. Wat voor soort sensatie is het? Is het licht of zwaar? Is het gelokaliseerd of verspreid over het grote gebied? Beweegt het of staat het stil? Neem een paar herinneringen door om dit te oefenen.

2) Zoek een eenvoudige episode uit je leven die je levendig kunt voorstellen. Associeer je er mee. Lokaliseer het gevoel. Zorg ervoor dat je kunt voorstellen wat er gebeurd. Begin nu met het vertellen van een verhaal over deze episode met behoud van het visuele beeld en gevoel. Laat je lichaam reageren op je verhaal. Oefen het totdat je gebaren, stem en gezichtsuitdrukking volledig in lijn zijn met je interne staat. Houd deze speech in je Toastmasters-club. Zorg ervoor dat je begint met een eenvoudig verhaal met actie en visuele beelden. Stop vanaf nu met het opschrijven van je speeches. Begin met een herinnering, associeer en creëer van daaruit een verhaal. Hierna kan je je verhaal uitwerken en desgewenst polijsten. Blijf elke keer dat je een speech houdt in je herinnering, terwijl je emoties voelt en beelden ziet. (Sommige mensen denken dat ze niet visueel ingesteld zijn. Het is ok. Je hoeft geen duidelijk beeld te zien. Maar hoe meer je het doet, hoe beter je verbeeldingskracht zal werken).

3) Als je met een vriend of een vreemde praat, let dan op de details van je omgeving, de gezichtsuitdrukking van de ander en de toon van de stem. Als je de neiging hebt om je antwoord al te bedenken voordat de andere persoon klaar is met spreken, stop dan onmiddellijk. Keer terug naar aandachtig luisteren en observeren.

4) Denk aan een gênante episode uit je leven. Stel het voor als een komische sketch. Wat kan je overdrijven? Waar kan je het een beetje mooier maken? Zet een clownsneus op je neus en op die van anderen in je denkbeeldige scène. Hoe voelt het nu?

5) Oefen het loslaten elke keer dat je blokkeert tijdens de speech, zeg "um" en "ah", maak een fout of ga blanco. Blijf in het moment, blijf verbonden en ga niet in je hoofd. Kijk wat er gebeurd.

6) Onthoud dat alles wat de moeite waard is om te hebben, oefening vereist. Deelnemen aan een acteer cursus of een cursus clownerie zou een ideale optie zijn, maar op welke manier dan ook, als je deze vaardigheden consequent alleen oefent, zul je zeker resultaten zien.