

"THE PAST IS ALMOST AS MUCH THE WORK OF THE IMAGINATION AS THE FUTURE."

Anonymous

Hoofdstuk 6

GOING WITH THE FLOW

Je hebt waarschijnlijk al gemerkt dat het leven vol paradoxen is. Hoe meer je probeert om stotteren te vermijden, hoe meer stotteren en blokkeren je creëert. Hoe meer je probeert gêne te vermijden wanneer je in het openbaar spreekt, hoe meer gêne je ervaart. Hoe harder je probeert om je emoties te blokkeren, hoe moeilijker het is om ermee om te gaan.

Nu is het tijd voor onze volgende paradox. Hoe meer je probeert om zelfverzekerd, geestig en grappig over te komen, hoe moeilijker het is om zelfverzekerd, geestig en grappig te zijn.

Hoe harder de push, hoe groter de blokkade.

PROBEER HET GEWOON HARDER!

Je hebt waarschijnlijk niet geleerd "Hoe harder de push, hoe groter de blokkade" toen je opgroeide. Dit is zeker niet wat ik heb geleerd. Van kinds af aan wist ik dat hard duwen en hard proberen dat is waar het in het leven om draait. Bedenk dat ik ben opgegroeid in de Sovjet-Unie. Het leven was daar een constante strijd.

Ik wist dat ik hard moest werken: proberen om goede cijfers te halen, proberen erbij te horen, proberen om goed te praten ... Heb je ooit een volwassene tegen een kind horen zeggen: "denk harder!" Of "probeer het te onthouden!" Of "probeer aardig te zijn tegen tante Jamie!" Ben jij dit kind geweest? Ben je zo'n volwassene geweest?

Maar wat als iemand je zou vertellen: "ik probeer van je te houden"? Of "ik probeer eerlijk te zijn." Of "ik probeer nuchter te blijven?" Zou je er niet onmiddellijk op bedacht zijn dat deze persoon niet van je houdt of oneerlijk is of alcoholist is?

"Proberen" is een gevaarlijk woord.

Toen ik met NLP en hypnose begon, ontdekte ik dat het woord „proberen" in hypnose een geheime betekenis had, namelijk "falen".

"Probeer je ogen open te houden." "Probeer je arm te laten zakken." "Probeer dit oude gevoel terug te halen." Ja, zoals de praktijk van hypnose bevestigt: "Proberen = Falen" voor je onbewuste geest.

Bedenk nu eens hoe vaak je in je dagelijkse leven voor mislukking zorgt door te bedenken wat *je moet, zou moeten, had moeten en moet doen.*

DE MAGIE VAN IMPROVISEREN

Heb je ooit een improvisatieshow gezien, zoals 'Whose Line is it Anyway?' Heb je je ooit afgevraagd hoe ze dat doen?

Je ziet een paar acteurs op het podium. Het publiek geeft ze een suggestie ("Jullie zijn twee spionnen wiens dekking wordt opgeblazen" of "je werkt in een 'hamburgertent' en je baas is een eikel") en ze doen het gewoon. Ter plekke, uit het niets, maken ze een sketch met een dialoog, conflict, gevatheid en humor. Hoe doen ze dat?

Het was 2011. Ik had een jaar in clown schoenen gelopen en voelde me zelfverzekerd over mijn spraak. Dankzij mijn clown ervaring had ik nu een hoge tolerantie voor mislukking, was ik niet bang om er als een dwaas uit te zien en genoot ik meestal tijdens het spreken. In die tijd kwam ik een nieuw probleem tegen. Vaak begon ik een gesprek maar al gauw wist ik niets meer te zeggen.

Het leek alsof mijn geest plotseling alle onderwerpen was vergeten en gewoon bevroor. Wat was er aan de hand? Ik sprak vloeiend (meestal in ieder geval), maar het leek erop dat mijn spraak zo snel ging dat mijn geest het niet kon bijbenen.

Op dit punt stuurde het universum me een andere bron. Op een dag bladerde ik door een catalogus van lessen voor vervolgcategorie van een plaatselijk gemeenschapscollege en zag dat ze acteer- en improvisatielessen aanboden. Nou, ik had zeker problemen met improvisatie, dus schreef ik me in.

Als je er nu bij was geweest en een improvisatiecursus op beginnersniveau had bijgewoond, zou je meteen zien hoe heel anders het was dan "Whose Line Is It Anyway". Je zou zeker veel geschuifel, ongemakkelijk gelach en "ums" hebben opgemerkt.

Dus hoe brengen ze mensen van daaruit (gewone stervelingen) naar een staat waarin ze zonder enige vertraging in een scène kunnen springen (halfgoden)?

Het antwoord: eerst leren ze mensen hoe ze moeten stoppen met denken. Vervolgens leren zij ze om anders te denken.

We hadden het al over de waarde van het niet denken. In dit hoofdstuk leer je dat niet denken niet betekent dat je je hersenen niet gebruikt. Het betekent het slim gebruiken. Het betekent dat je een leeuwendeel van de verantwoordelijkheid delegeert aan een ander deel van je hersenen - een deel dat zo krachtig is dat het maakt dat je gebruikelijke manier van denken eruitziet als het lopen met een kruk.

SPEECH IS A RIVER

Ik vond een van de beste verklaringen van het bovenstaande concept in een boek genaamd 'SPEECH IS A RIVER' van Ruth Mead. Ga voordat je verder gaat naar mijn website www.changinglifenlp.com, zoek de sectie *Free Resources* en download het boek. Ik beloof je dat je het geweldig zult vinden.

Weet je hoe sommige boeken je meteen vanaf de eerste bladzijden boeien? Dit is wat er gebeurde toen John Harrison me een bestand stuurde met een boek dat was geschreven door een persoon genaamd Ruth Mead. Op dat moment las ik vier of vijf boeken tegelijkertijd en wist ik niet zeker of ik me in een nieuwe wilde verdiepen. Maar als John Harrison zei dat het iets buitengewoons was, moest ik het lezen. Ik heb er geen spijt van gehad.

Volgens haar boek stotterde Ruth Mead net zo hevig als ik, en het lezen van haar levendige beschrijvingen herinnerde me aan mijn eigen worsteling. Maar datgeen was niet wat mij aan haar boek kluisterde. Vanaf de allereerste pagina's zei ze iets dat ik al vermoedde uit mijn eigen ervaring met NLP, clownerie en improvisatie:

"Er lopen twee hoofdpaden door stotteren: het natuurlijke, spontane, stromende, niet-denken-niet-proberen-pad ... en het moeizame, vol-van-denken-en-inspanning bewuste pad. Het niet-proberen-pad is natuurlijk, spontaan en vrij. Het is levendig, vrolijk en prikkelend. Het oude pad is gepland, rigide, reactief en doelgericht. Het was beangstigend, defensief en verstard (met werk, oefening, planning, technieken, inspanning en wilskracht als prioriteiten om me over de top te pushen.)"

Precies! Tegen die tijd had ik al besloten mijn "no-try" -pad te vinden. Ik ga niet proberen Ruths boek opnieuw te vertellen. Ze zegt het veel beter dan ik kan. Maar voor mij was het echt interessant hoe ze tot het besef kwam dat spraak als een rivier is en wat ze deed om haar rivier te ontsluiten.

PRATEN MET HET ONBEWUSTE

Hieronder staat een opmerkelijk verslag uit het boek van Ruth. Zo opmerkelijk, ze bekent dat ze een hekel heeft aan dit deel van het boek, omdat het voor sommigen misschien te religieus of "maf" overkomt:

"Ik had met de kinderen in de zee gespeeld, maar ging terug naar onze parasol om een tijdje uit de zon te zijn. Ik begon met mijn vinger in het zand te krabbelen, veegde het weg, krabbelde en wiste, toen ik mezelf hoorde mompelen: "Nou, hier ben ik, nog steeds, ik zie mezelf nog steeds stotteren."

Ik schrok toen ik me realiseerde dat iemand me misschien had gehoord. Niemand was in zicht. "Wat bedoel je? Wat bedoel je dat je me ziet stotteren? Wie ben je eigenlijk? Een soort schizo?"

Geen antwoord.

"Ach, kom op nu. Jij bent degene die hiermee begon. Nu heb je me nieuwsgierig gemaakt. Wie ben je?"

(Nog steeds geen antwoord.)

Ik was gewend vragen te stellen die niemand beantwoordde, dus ging ik weer in het zand krabbelen. Maar voor het geval dit Ding nog wat te zeggen had, pakte ik een pen en een van de notitieblokken die ik bijna vol had geschreven met random dingen.

Ik opende het notitieblok en begon aan een tekening van een cartoonesk personage op de bank bij een psychiater. Voordat ik klaar was, voelde ik een vreemd duwtje en een weten (maar niet in woorden): "Ik ben degene die jou kent. Ik kijk altijd naar je. Ik weet hoeveel haren je op je hoofd hebt."

Ik herinner me dat toen ik dit deel las, ik het niet vreemd vond, maar nu weet ik dat ik met mijn Europese geest makkelijker iets accepteer dat vaak erg moeilijk is voor een pragmatische Amerikaanse geest: Ruth's gesprek met haar Alter Ego of onderbewuste.

Nu, na te hebben gestudeerd bij enkele van de beste hypnotiseurs in de VS (zoals Dr. Richard Bandler - een mede-oprichter van NLP), weet ik dat mensen veel meer weten over hun eigen problemen dan ze zich kunnen voorstellen. Voor mij lijkt het erop dat Ruth in een spontane trance-toestand terecht kwam, niet ongewoon trouwens. Heb je ooit gedagdroomd? Wat ongebruikelijk was voor een Amerikaan (wanneer niet geleid door een hypnotherapeut) was om er aandacht te schenken in plaats van de informatie af te wijzen.

In een lang gesprek dat volgde, is er een deel dat sterk resoneerde in mij:

"Je hebt spraak bewust gemaakt en daardoor stotter je. Zie je een verband?"

"Welke andere keuze heb ik?"

"Wanneer je stopt je bewuste geest te vertrouwen om spraak te produceren, is daar de natuur die haar dingen op een natuurlijke en spontane manier doet voordat je hoofd erachter komt. Dat is de manier waarop het werkt ... "

Ik hoop dat je de tijd neemt om Ruth's boek te bestuderen, maar voor nu stuurde ze me een fragment uit haar nieuwe boek (work in progress) dat levendig het proces van haar herstel beschrijft.

IN RUTH'S WOORDEN

"Ondanks dat ik erin geslaagd was door veel van mijn oude starre overtuigingen over stotteren heen te werken in de afgelopen twee en een halve maand ... was mijn spraak toch niet dramatisch

verbeterd en was ik diep teleurgesteld in mijn voortgang en razend ten opzichte van mijn stotteren. Het was al eind augustus en ik nam mijn schrijven mee naar het balkon met uitzicht op het bos.

Geen blad bewoog en het was extreem heet volgens de normen van München. Ik had Abraham Maslow opnieuw gelezen, waarin hij voorstelde: 'elk probleem is stevig geworteld in een verkeerde kijk op de werkelijkheid.' Dus schreef ik die woorden bovenaan de bladzijde ... en ging toen verder met 'krabbelen' wat ik doe het als ik er tot aan mijn knieën inzit om iets complexs te begrijpen, wachtend op duidelijkheid.

Toen merkte ik iets op. Mijn willekeurige krabbels leken een soort patroon te creëren. Ik had zes of meer golvende lijnen getrokken over de hele pagina, de ene boven de andere gestapeld, en in de marge had ik getekend, wat leek op twee of meer komvormige handen (in de vorm van haakjes) ... alsof de handen tegen de golvende lijnen duwden. Ik had geen idee wat dit allemaal betekende, totdat ik afwezig onder de kronkelende regels schreef:

Spraak is een rivier. Push de rivier niet.

En toen POW ... brak de hel los: ik heb het !! Ik heb het absoluut! **De betekenis van die woorden kwamen tot leven en blies mijn oude manier van denken in een mega-moment aan flarden.**

Ik rende vanaf het balkon de woonkamer in en weer terug, meegesleept in een waanzin van verrukking, een kleine parapluhouder grijpend, duizelig dansend rond en door de kamer, de hele tijd gillend "Spraak is een rivier! Het stroomt vanzelf. Het gebeurt vanzelf! Je hoeft er niet over na te denken! Of te fabriceren! Of te willen! Of eraan te werken. Spraak is een rivier! Het leven is een rivier. **Ik ben een rivier.**' En niets kon mijn feest stoppen.

Mij was een krachtige metafoor gegeven die zowel alles wat mij was geleerd als wat ik was gaan geloven tegenspreekt. Samen met deze nieuwe helderheid kwam een staat van innerlijke kalmte waarin **ik eindelijk kon vertrouwen op het ongelooflijk complexe en competente vermogen van mijn hersenen en lichaam om hun dingen te doen zonder mijn bewuste tussenkomst.**

Toen ik terugkeerde naar de Verenigde Staten, begon ik een autobedrijf. Dit vereiste dat ik bijna constant aan de telefoon moest praten en het was een opwindende, wereldschokkende ervaring voor mij. Sommigen van ons halen onze sensatie uit spreken in het openbaar. Persoonlijk kreeg ik, die voor mijn dertigste nog nooit had gebeld, letterlijk kippenvel van vloeiend telefoneren.

Als ik je nu vertel 'Ik was genezen', bedoel ik 'Ik heb nooit meer aan de mechanica van spraak gedacht.' Misschien was mijn spraak niet perfect, maar wie hield de score bij? Ik zeker niet. Ik had de tijd van mijn leven."

Ik heb in gesprekken met Ruth ontdekt dat ze haar ervaring sterk identificeert met veel van wat ik heb geleerd in NLP, vooral dingen die ik heb geleerd over metaforen. Metafoor wordt gezien als een krachtig hulpmiddel bij hypnotherapie. Milton Erickson, MD (een van de drie therapeuten naar het model van Bandler) was er bijzonder bedreven in. Zoals de praktijk van hypnose laat zien (en ik heb dit zelf ervaren), kan de juiste soort metafoor die op het juiste moment verschijnt, iemands leven op miraculeuze wijze veranderen (net zoals een nieuwe metafoor in staat was om Ruth's 'onjuiste kijk op de werkelijkheid' uit te wissen in een 'megamoment' en het verving door een veel realistischer beeld van wat er werkelijk gebeurt als we spreken.)

NET ALS FIETSEN

Weet je nog hoe je leerde fietsen? Zo niet, dan kun je je waarschijnlijk voorstellen hoe moeilijk het in het begin is om in balans te blijven ... je voelt je niet erg op je gemak. Dan klikt er plotseling iets en opeens realiseer je je: "Mijn lichaam weet hoe het moet!" Je bent in staat om los te laten en plezier te hebben.

Hetzelfde gebeurde toen je leerde autorijden. In het begin werd je overweldigd door alle taken die je tegelijkertijd moest uitvoeren - je moest voetgangers en honden in de gaten houden, je moest

verkeerslichten opmerken, je moest op andere auto's letten - terwijl je probeerde uit te vinden hoe je moest drukken op de remmen of op het gaspedaal, hoe je het stuur stabiel houdt en hoe je binnen de snelheidslimiet blijft. Nu ben je misschien een van die mensen die in staat zijn om koffie te drinken, make-up aan te brengen en je rekeningen online te betalen tijdens het rijden. In ieder geval heb je waarschijnlijk een staat bereikt waarin je lichaam moeiteloos alles doet wat nodig is zodat je je kan ontspannen en na kan denken over iets dat niets te maken heeft met je huidige autorijden.

Wat gebeurt er in beide gevallen: op een gegeven moment stop je met het gebruik van je bewuste geest en delegeer je de taak aan je andere geest - je onbewuste. En er is voldoende bewijs dat je onderbewustzijn gewoon beter is toegerust om complexe taken uit te voeren.

WIE RIJDT ER?

Ik reed ooit op een snelweg met 70 mijl per uur. Zoals gewoonlijk was mijn hoofd bezet. Misschien was ik mijn Toastmasters-speech aan het repeteren. Als wijze wezens van een andere planeet me op dit moment in de gaten hadden gehouden, hadden ze zeker moeite gehad om te begrijpen hoe een zacht mens die vastzit in een stuk fragiel metaal dat 110 km per uur gaat, aan iets anders denkt dan in leven blijven, maar hier was ik.

Plots veranderde ik van rijstrook. Toen, in slow motion, kon ik zien wat er gebeurde:

Daar was een kleine blauwe kever met een oudere Aziatische dame erin. Blijkbaar besloot ze van rijstrook te veranderen en, zoals veel beginnende chauffeurs doen, vertraagde ze, stopte ze bijna - vlak voor me. Als ik niet in een oogwenk van rijstrook was veranderd, zou ik met 110 kilometer per uur tegen haar auto hebben gebotst. In dat geval zou mijn stotter probleem een plotselinge en terminale oplossing hebben gekregen.

Nu ben ik geen goede chauffeur. Ik ben overdreven voorzichtig en meestal duurt het even een poosje om van rijstrook te wisselen. Maar op dat moment dacht ik niet eens aan rijden. Toch was mijn geest op de een of andere manier in staat om de dame in de blauwe Kever op te merken, het gevaar te registreren, een beslissing te nemen en dat uit te voeren - allemaal in een fractie van een seconde.

Sommige taken zijn te gecompliceerd en gebeuren te snel voor je bewuste geest. Spraak is er een van.

HET IS EEN WONDER DAT WE KUNNEN SPREKEN

Weet je dat om een eenvoudig gesprek te kunnen voeren, je brein een groot aantal ingewikkelde taken met ongelooflijke snelheid moet uitvoeren?

Allereerst zijn er vier hoofdcentra die de spraak in je hersenen regelen. Broca's gebied in de linker temporale neocortex vertaalt je gedachtestroom in grammaticaal correcte zinnen. Het gebied van Wernicke in dezelfde linker temporale neocortex geeft betekenis aan de stroom geluid die je hoort.

Vervolgens zijn er twee gebieden in de rechterhersenhalft die met emoties te maken hebben. Het ene gebied voegt emotionele melodie toe aan je spraak, terwijl het andere je in staat stelt emoties te onderscheiden in andermans spraak.

Zoals je ziet, zijn er al 4 hersengebieden in beide hersenhalften die gelijktijdig moeten werken om coherente en emotionele spraak te produceren, terwijl je tegelijkertijd de betekenis en emoties in andermans spraak kunt begrijpen (voor meer informatie, lees: "EEN ALGEMENE LIEFDESTHEORIE" door T. Lewis).

Voeg hier nu ten minste 20 spieren aan toe die betrokken zijn bij de spraakproductie - sommige in je keel, sommige in je tong, sommige in je lippen en sommige in je borst en middenrif.

Dat is niet alles. Onlangs ontdekten wetenschappers dat hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor het begrijpen en produceren van actiewoorden zoals "rennen", "springen" en "schoppen" zich in feite in dezelfde gebieden bevinden die verantwoordelijk zijn voor de overeenkomstige

spieractiviteit. Als je zegt: "Ik zal je schoppen", moeten je hersenen de woorden terughalen uit het gebied dat verantwoordelijk is voor het bewegen van je benen. Dit werpt trouwens enig licht op hoe hypnose en begeleide ontspanning werken. Als je zegt: "Je armen zijn ontspannen", gaan je hersenen eigenlijk naar de motorische gebieden die je armen besturen.

Stel je nu voor dat je brein alle bovenstaande taken uitvoert, terwijl je ook informatie ophaalt (bijvoorbeeld als je wordt geïnterviewd voor een baan of een test doet), toegang krijgt tot persoonlijke herinneringen, nadenkt over wat een andere persoon zojuist heeft gezegd en zinnen maakt die intelligent en politiek correct zijn. Gooi nu in die mix dat je probeert zelfverzekerd over te komen en je zorgen maakt dat je misschien niet in deze taak zult slagen. Voeg vervolgens een poging toe om angst te verbergen. Voeg ook de gedachte toe dat andere mensen denken dat je dom bent. En vergeet niet te proberen om cool, slim, belangrijk, goed opgeleid, professioneel, sterk, krachtig, vloeiend te klinken etc. etc.

Het is een wonder dat we überhaupt kunnen spreken. Het is zelfs een groter wonder dat zoveel mensen erin slagen om een soepele en ononderbroken spraakstroom te produceren, wat betekent dat alle bovengenoemde processen tegelijkertijd op een zeer ordelijke manier plaatsvinden. Als je je geest echt wilt helpen als het druk is met het produceren van spraak, stop je bemoeienis. Laat los, stap opzij en laat het stromen.

DO YOU CHOKE?

Ik kreeg meer inzichten in dit proces door het boek "Choke: The Secret to Performing Under Pressure", door Sian Beilock.

Stel je voor dat je een atleet bent die traint voor de Olympische Spelen. Jij en je trainer hebben hard gewerkt, beiden offers gebracht en je dagen van de afgelopen maanden bestonden uit pijn en zweet. Je voelt dat je er klaar voor bent, want een keer tijdens je training heb je het Olympisch record gebroken. Nu is je grote dag. Laten we zeggen dat je moet springen. Klaar voor de start en af ... Oh, nee! Je durft niet eens te *kijken* naar je trainer. Je hebt hem teleurgesteld. Iemand anders neemt het goud mee naar huis.

Dit is een voorbeeld van "choke": een onverklaarbare mislukking om te leveren wanneer het er het meest toe doet.

Sian Beilock, universitair hoofddocent psychologie aan de Universiteit van Chicago, legt uit dat er twee belangrijke redenen zijn waarom mensen 'stikken'. De eerste is "verlamming door analyse" - bewuste gedachten laten interfereren met een automatisch proces. Wanneer atleten onder druk worden gezet, hebben ze vaak de behoefte om de controle over hun tot in de perfectie geslepen automatische vaardigheden over te nemen. Het resultaat is rampzalig. Toen Beilock bijvoorbeeld golfers vroeg voordat ze een slag maakten, hoe ze hun elleboog precies hielden, verslechterden hun prestaties onvermijdelijk. Ten tweede is er wat bekend staat als "informatie-jam", wanneer zorgen en angst de prefrontale cortex overbelasten - het gebied in onze hersenen dat ons geheugen bevat. Dit verklaart het onvermogen om belangrijke stukjes informatie te onthouden wanneer je deze het meest nodig hebt.

Sian legt bijvoorbeeld uit waarom slimme en ambitieuze meisjes in de VS vaak ondermaats presteren op wiskunde- en bèta testen. Veel meisjes groeien op met de overtuiging dat "meisjes geen wiskunde kunnen doen" en, zoals ze opmerkt, "stereotiep negatief zijn is voldoende om de prestaties te verminderen". Wanneer een meisje niets geeft om haar prestaties of zich geen zorgen maakt over het stereotiep zijn, heeft dat geen invloed op haar prestaties.

Natuurlijk zijn er mensen die niet afbrokkelen onder druk, maar juist beter presteren dan normaal. Zoals veel atleten weten, moeten ze om dit te bereiken in de Zone zijn (vaak "The Flow" genoemd). In de flow zijn vereist een combinatie van competentie (vaardigheden) en het vermogen om bewuste gedachten los te laten.

ALS JE MOET FALEN, FAAL DAN GLORIEUS

Laten we nu teruggaan naar onze aspirant-improvisatoren. Wat kunnen ze precies doen om te ontsnappen aan de gewoonte om te hard te proberen? Een van mijn favoriete sprekers, Patricia Fripp, zei: "Gewoonten zijn als treinsporen. Het duurt even voordat ze op hun plaats komen. Dan brengen ze je waar je maar wilt." Ik voeg daar aan toe: onbehulpzame gewoonten zijn ook als treinsporen. Het is belangrijk om bij hen weg te blijven.

Zoals we in hoofdstuk 4 hebben besproken, worden de hersenen opnieuw geprogrammeerd door ervaring. Alle boeken ter wereld kunnen je angst niet wegnemen of je spraak deblokken, tenzij je iets gaat doen om een nieuw patroon te bewerkstelligen. Er is een verschil tussen *willen* dat je "trein" in een andere richting gaat en de sporen *daadwerkelijk* veranderen. Een groot deel van de training in "Improv" bestaat uit oefeningen die grappig en vermakelijk genoeg zijn om de leerling geïnteresseerd te houden (misschien kunnen onze scholen deze benadering overnemen?).

Bij een van de oefeningen moesten we doen alsof onze wijsvinger een giftig samoeraizwaard is. Dan bevochten we elkaar in slow motion, in een poging het 'zwaard' te ontwijken. Wie met een vinger gepord werd, moest op een langzame en spectaculaire manier "sterven".

In het begin speelden we dit spel heel veilig. We wilden allemaal "the last man standing" zijn. Nadat we het spel hadden uitgespeeld, zei onze leraar: "Je hebt het goed gedaan. Maar als je publiek had, zou het dan leuk zijn om naar te kijken? Ik denk het niet. Wat als je het nu nog een keer doet? Maar neem deze keer zoveel mogelijk risico. Als je faalt, faal dan glorieus." Deze keer was het spel heel anders. Ja, het eindigde vrij snel met alle "samurais" verspreid over de vloer, maar we lachten ons slap. We hadden plezier.

Onthoud: het punt is niet om veilig te zijn, het punt is om het interessant te maken. "Als je faalt, faal dan glorieus."

Naarmate de training vordert, leren improvisatiestudenten hoe ze structuur aan hun sketches kunnen geven, hoe ze verschillende personages kunnen spelen, hoe ze hun medespelers kunnen ondersteunen, hoe ze actief kunnen luisteren naar wat er op het podium gebeurt en hoe ze uiteindelijk hun creaties grappig en onderhoudend kunnen maken. Het begint echter allemaal met het wegnemen van barrières voor de stroom.

Het lijkt erg op communicatie. Met de stroom meegaan betekent niet dat je weigert je speeches op te stellen of grof en onaangenaam wordt. Voordat je echter kunt beginnen met het maken van je speech of het verfijnen van je communicatiestijl, moet je de stroom deblokken.

WAAROM VALLEN WE TERUG?

Als ik terugkijk, is het geen wonder dat mijn brein leek te bevriezen als ik sprak. Hoewel mijn stotteren aanzienlijk afnam, probeerde ik nog steeds bewust het mechanisme van mijn spraak te besturen, omdat dit was wat alle logopedisten me keer op keer hebben gezegd te doen. Nu zie ik dat ik, door mijn bewuste geest de leiding te geven over spraak, mijn hersencircuits blokkeerde. Er waren gewoon veel te veel taken die tegelijkertijd moesten worden uitgevoerd, gemakkelijk voor het onbewuste om uit te voeren, maar mijn bewuste geest kon het gewoon niet bijbenen.

Nu geloof ik dat dit verklaart waarom ik steeds terugviel na iedere stotter therapie. Het is één ding om na te denken over je ademhaling en spraakmechanisme in een veilige omgeving waar iedereen elkaar zo steunt. Wanneer je wordt ondergedompeld in sociale interacties, schiet de informatie vracht op je bewuste brein omhoog.

Wees eerlijk, in de veilige omgeving van een spraakkliniek hoeft je je geen zorgen te maken dat je tante Jamie, die zo teerhartig is, niet beledigt. Je hoeft niet te denken aan dat je een essentieel stuk informatie niet moet vergeten wanneer je in overleg gaat met het senior management of welke intonatie toepasselijk is op een begrafenis. Je hebt geen omkijken naar je ouders, je tieners, je vrouw of echtgenoot, je onvriendelijke baas of een bazige vriend.

Als je bovendien problemen hebt zoals faalangst, zorgen, angst, perfectionisme, hooggevoeligheid, angst voor afwijzing, angst om te sterk over te komen, etc., zal je kunstmatige vloeiendheid al snel beginnen af te brokkelen. Het enige dat nodig is, is af en toe een blokkering:

een grinnik van een hulpkelner ... een opmerking van een vriend ... en al snel ben je terug naar waar je was voordat de therapie begon.

Als dit je blijft overkomen, geef jezelf dan niet de schuld: het probleem is dat wat je van je geest vraagt, onmogelijk is. Het is alsof iemand je vraagt om poëzie voor te dragen, jongleren met vlamme fakkels en een 12-persoons diner te koken tegelijkertijd.

IK HOUD VAN IMPROV!

Ik blijf lessen volgen in "Improv". Nu studeer ik bij Seattle Improvisation Theatre, The Unexpected Productions. Minstens vier keer heb ik opgetreden in een studenten showcase op een echt podium in een echt theater!

Ik hou van de sensatie van optreden, wanneer ik in de schijnwerpers sta, in de duisternis kijk, de energie van het publiek voel, geniet van hun gelach en wetende dat mijn flow er zal zijn wanneer ik die nodig heb.

Mijn liefde voor improvisatie hielp me te beseffen dat zelfs als iemand me zou vertellen dat ik 100% vloeiendheid zou kunnen bereiken door een van de methoden te gebruiken om mijn spraak te controleren, ik het niet zou aanpakken. Voor mij is het in de flow zijn, het ervaren in elke vezel van mijn lichaam een ervaring van heel zijn in geest, lichaam en ziel. Het is het ervaren van volledig te leven.

Ik ben het eens met Anders Piper, de auteur van "Shortcut to Flow": "Na elke flow-episode zal een persoon groeien tot een nog unieker persoon met nieuwe en tot nu toe onbekende vaardigheden. Als het flow-evenement voorbij is, voel je je meer heel dan voorheen, niet alleen intern, maar ook in relatie tot andere mensen en de wereld in het algemeen. Het zelf wordt complexer door flow te ervaren en de complexiteit draagt bij aan nieuwe groei."

Wat als je (in plaats van te proberen pijn en schaamte te vermijden) zou besluiten om jezelf volledig onder te dompelen in elke ervaring, risico's te nemen, het leven ten volle te leven, spontaniteit te omarmen en elke uitdaging te verwelkomen als een unieke kans om te groeien en jezelf te ontplooien?

Opdrachten

1. Adem diep in en stel je voor dat je elke keer dat je inademt een ballon opblaast in het midden van ons lichaam. Stel je elke keer dat je uitademt voor dat deze ballon vanzelf leegloopt. Doe niets om je ballon leeg te laten lopen, laat de lucht gewoon naar buiten komen. Doe het een paar keer. Begin dan te vocaliseren terwijl je uitademt. Merk op hoe je stem klinkt. Vervolgens, terwijl je blijft vocaliseren elke keer dat je uitademt, span je verschillende spieren in je lichaam aan. Merk op hoe elke spanning in je lichaam je stem verandert. Nu, terwijl je uitademt en vocaliseert, begin je de lucht naar buiten te dwingen. Merk op hoe het je stem beïnvloedt.
2. Als je kunt, doe dan mee aan een "improviseer" cursus. Als dit niet mogelijk is, pak dan een boek of een iPhone-app met een verzameling improvisatie warming-up spellen. Speel ze met je vrienden of in een support groep.
3. Kies een eenvoudig neutraal onderwerp. Maak een speech voor je Toastmasters-club (of een andere veilige omgeving). Zorg ervoor dat je tijdens het houden van deze speech grote en gewaagde keuzes maakt, zoals het uitbeelden van de situaties in de speech, luid spreken, interactie met het publiek. Maak dat het oké voelt om te mislukken. Als je faalt, faal dan glorieus. Streef niet naar perfectie - wees echt. Let op episodes van flow. Koester ze.
4. Wijd een deel van je dag aan spontaan schrijven (niet stoppen en niet zelf-redigeren) en spontaan spreken (niet stoppen en niet zelf-redigeren). Merk op hoe het voelt. Heb je de neiging om jezelf te evalueren, ook al doet dat er niet toe? Laat het los.

5. Kies een oefenmaatje en praat om de beurt in brabbeltaal. Laat het klinken als een zinvol gesprek gebruik makend van je intonaties. Hoe voelt het? Zorg ervoor dat het leuk is. Onthoud. Als je faalt, faal dan glorieus.

6. Denk aan elke activiteit die je automatisch doet. Speel je tennis? Maak je muziek? Dans je? Verbeeld je voor dat je het nu doet. Stap in de herinnering en sta jezelf toe deze volledig in je lichaam te ervaren. Hoe voelt het? Houd je wijsvinger kort tegen je duim (dit wordt verankering genoemd). Denk nu aan iets neutraals. Stel je dan voor dat je spreekt. Raak met je wijsvinger je duim aan en houd hem daar totdat je hetzelfde gevoel krijgt als bij de eerste herinnering. Stel je voor dat je met dezelfde mentaliteit spreekt als wanneer je volledig in een activiteit bent ondergedompeld. Stel je nu voor dat je groter wordt ... en groter ... en nog groter ... Hoe voelt het?