

## ALLES BIJ ELKAAR LATEN KOMEN

### HOOFDSTUK 7

## ALLES BIJ ELKAAR LATEN KOMEN

Is het je opgevallen dat onze grootste overwinningen soms niet degene zijn die andere mensen opmerken? In 2012 werd ik District 2 Toastmasters Humorous Speech Champion. Toch was het niet de trofee wat me zo blij maakte. Het was het feit dat ik voor het eerst in mijn leven het tij kon keren en van angst en frustratie naar vrijheid en flow kon vliegen.

### EN DE WINNAAR IS ...

Een paar maanden nadat ik me bij Toastmasters in 2009 had aangesloten, begon ik mee te doen aan presentatie competities. Mijn eerste competitie was een humoristische presentatie die meestal in augustus plaatsvindt. Dit was een glorieuze overwinning ... nou ja, ik verloor, ik werd niet eens geplaatst, maar mijn hart was gevuld met vreugde en trots.

Ik, een persoon die stotterde, een niet-moedertaalspreker van het Engels, deed mee aan een humoristische presentatie competitie en kreeg zelfs een paar lachjes. Voor mij was het een overwinning.

Op 5 september 2012 keerde ik terug van een magische Hawaïaanse vakantie met nog maar een week om mijn presentatie voor te bereiden als ik mee wilde doen. Ik dacht: "Misschien zal ik deze maar uitzitten. Er is geen tijd om iets speciaals te maken." Toen op een dag zat ik achter mijn computer en typte: 'Mijn man liegt nooit. Ik wist het niet totdat we trouwden... en toen was het te laat.' Terwijl ik giechelend aan mijn bureau zat, voelde ik een warme stroom van inspiratie van binnenuit opstijgen.

Ik betrad de club "Humorous Speech Contest" met een presentatie over mijn man die altijd de waarheid vertelt, zelfs als ik hem vraag: "Maakt deze jurk me dik?"

Ik won!

Vervolgens was er een arena wedstrijd, een wedstrijd tussen de winnaars van 4 clubs.

Ik won!!!

Daarna was er een divisiewedstrijd, de wedstrijd tussen de winnaars uit 5-6 gebieden.

IK WON!!!!!!!

Dit betekende dat ik moest strijden op Districtsniveau, wat een competitie is tussen de winnaars van 10 divisies.

### DAT KLEINE STEMMETJE

Je kunt je voorstellen dat The District Contest een groot feest is. Dit is de eerste keer dat de deelnemers op een echt podium met een microfoon moeten spreken voor een groot publiek in een conferentiezaal. Veel sprekers proberen al jaren het Districtsniveau te halen. Als mensen je op dit podium zien, weten ze dat je een van de beste sprekers in het district bent. Voel je de druk? Ik voelde dat zeker!

Ik besloot ook naar de conferentie te gaan die aan de wedstrijd voorafging. Dit betekende om 7 uur opstaan, om 9 uur op de conferentie zijn en de hele dag door tal van educatieve sessies bijwonen tot het tijdstip van de wedstrijd: 19 uur. Als je al een lange conferentie hebt bijgewoond, kun je je voorstellen dat ik om 17.00 uur mij als een uitgeperste citroen voelde. En mijn oude monster koos dit moment om een comeback te maken.

"Oh, nee... Wat als ik begin te stotteren?" Wat zullen al die mensen van mij denken als ik op dit podium stap en mezelf presenteer als de beste van het beste en ...BLOKKERING! "Ze luisteren niet eens naar mijn humoristische presentatie." Of "Ze zullen zich afvragen wat ik op dit podium aan het doen ben als ik niet kan praten."

Als je ooit zulke gesprekken met jezelf hebt gehad, weet je hoe je je daarbij voelt. Maar voor mij betekende het meer dan een slecht gevoel. Voor mij was het een indicatie dat ik van een gladde helling af begon te lopen die leidde tot blokkeren en stotteren. Ik wist dat ik iets moest doen.

## **IN DE FLOW VLIEGEN**

Dit alles gebeurde voordat ik mijn NLP-training kreeg, voordat ik mind-technieken leerde die me weer op een vloeiend spoor konden zetten. Maar uit zowel de boeken van John Harrison als die van Ruth Mead en uit mijn ervaring met clownerie en improvisatie, wist ik dat ik deze cirkel van negatieve gedachten zo snel mogelijk moest doorbreken. Dus vroeg ik een paar van mijn vrienden om de volgende educatieve sessie over te slaan en wat improvisatiespelletjes met me te spelen. Binnen een half uur had ik mijn bloed weer op gang en mijn stijfheid smolt geleidelijk weg.

Vervolgens stelde ik me voor dat ik op een podium stond, vloeiend en zelfverzekerd sprak, naar het publiek keek en hun aandacht voelde als een warme stroom van energie. Ik dacht wat een geweldige kans ik had om hun leven op te fleuren met een grappige presentatie. Toen richtte ik mijn aandacht op alles in het "hier en nu": het gemompel van het publiek, hun gezichten, hun ogen, hun glimlach, de sensaties in mijn lichaam, de lichten, het gelach, de pulserende energie in de zaal.

Eindelijk voelde ik de stroom van energie door mijn lichaam rollen. Mijn hart bonsde, mijn hoofd tolde en ik had geen gedachten in mijn hoofd. Toen ik op dat podium stapte, was mijn flow er.

Zelfs als ik niet zou plaatsnemen, zou ik overweldigd worden door deze ervaring. Ik was op weg naar een ramp. *Ik voelde dat ik zou falen.* In plaats daarvan hield ik een vloeiende presentatie en werd ik District 2-kampioen.

## **HET GROTE PLAATJE**

Als wetenschapper voel ik me enthousiast wanneer mijn willekeurige observaties, mijmeringen, wetenschappelijke gegevens en feiten van het leven in elkaar beginnen te klikken tot een groter geheel. En dit is precies wat er gebeurde toen ik in 2014 een training "Coaching vanuit een Gestalt-perspectief" van Tunde Horvarth volgde. Terwijl ik in de klas naar Tunde zat te luisteren, begonnen er radars in mijn hoofd te draaien, alles samenbrengend wat ik had geleerd over de ervaring van spraakstroom. Nu wist ik precies waarom ik in 2012 in de flow had kunnen vliegen toen ik meedeed aan de Humoristische competitie. Ik wist dat het geen toeval was.

Gestalt is een modaliteit ontwikkeld door Fritz Perls. Zoals je je wellicht herinnert, was Perls een van de 'tovenaars' die door Dr. Richard Bandler werden gemodelleerd. Perls was zeer ontevreden over de huidige psychotherapie, omdat hij vond dat die te veel gericht was op het achterhalen van wat er mis was met mensen, zonder een duidelijk beeld te krijgen van hoe een gezond, heel en gelukkig individu eruit zou kunnen zien.

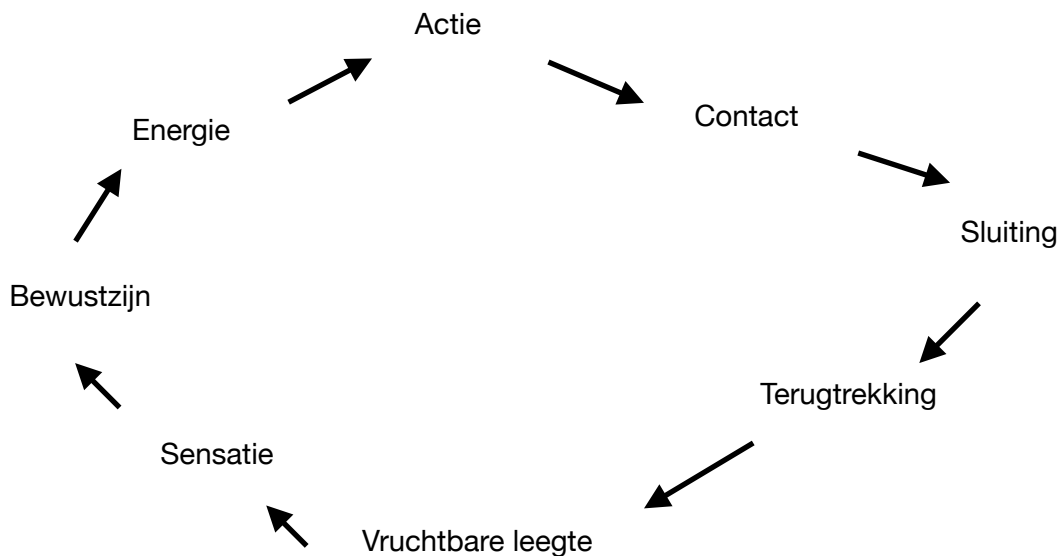
Nu zal ik hier niet diep ingaan op de filosofie van de Gestalt-theorie, omdat ik er geen expert in ben. Maar er was iets dat me diep raakte vanwege mijn biologische opleiding: de Gestalt-cirkel van ervaring.

Mijn interpretatie ervan kan anders zijn dan die van een gestalttherapeut. Toch geloof ik dat het concept universeel is, mooi aansluit bij wat we uit de biologie weten, en dat de toepassingen ervan niet beperkt zijn tot gestalttherapie.

## **DE GESTALT CIRKEL VAN ERVARING**

Stel je een biologisch systeem voor (bijvoorbeeld een amoëbe of een muis) dat doelloos door zijn omgeving beweegt totdat het plotseling iets waarneemt. Plots ziet een deel van de omgeving er

erg interessant uit, het ontdekken waard. "Kan ik dit eten of kan het mij opeten?" Dit diagram kan de natuurlijke stroom van deze interactie weergeven:



Sensaties (ik voel iets) - Bewustzijn (dit 'iets' ziet er interessant uit, misschien kan ik het onderzoeken) - Energiemobilisatie (opwinding of angst) - Actie (ga ervoor) - Contact (ja, ik eet het en het smaakt goed) - Sluiting (Mmm, het was goed.) - Terugtrekking (ik ga weg) - Vruchtbare leegte (ik voel me comfortabel en wacht op een nieuwe sensatie).

Volgens Gestalt is contact een proces waarbij een systeem zijn grenzen opent, zijn bewaking verlaagt en verandert door de ervaring van interactie met een ander systeem. Wanneer amoëbe bacteriën eet, worden ze allebei veranderd door de ervaring van contact: Amoëbe wordt gevoed en bacteriën worden gegeten.

Het mooie van dit concept is dat het ook toepasbaar is op complexere biologische systemen en complexere vormen van contact.

Een peuter die net een nieuw speeltje heeft ontdekt, ervaart bijvoorbeeld Sensatie (een speeltje zien), Bewustzijn (Wat is het? Oh, het ziet er interessant uit!), Energiemobilisatie (opwinding of angst), Actie (er naartoe gaan en het grijpen), Contact (in de mond stoppen, tegen de grond bonzen, proberen te breken, spelen enz.), Sluiting (tevredenheid en leren), Terugtrekking (iets waar ouders van schrikken die vinden dat kinderen nieuw speelgoed veel te snel moe worden), en Vruchtbare leegte (Wachten op een nieuw speeltje).

Laten we nu naar nog complexere interacties gaan.

## **ROMEO, OH, ROMEO**

Laten we ons een romantisch stel voorstellen. Onze held (laten we hem Romeo noemen) kijkt naar zijn Julia en voelt aangename sensaties in zijn lichaam. Ja, nogmaals, hier is de eerste fase: Sensatie. (Als je wacht tot ik weer over spraak praat, heb dan geduld met me).

Na fase één, als je je nog herinnert, is er fase twee: Bewustzijn, wat in dit geval een interne dialoog omvat die betekenis geeft aan de ervaring - "Oh, ik ben zo verliefd op dit meisje."

Als alles goed gaat, gaat onze Romeo naar de fase van Energiemobilisatie - het verlangen wordt sterker, hij voelt opwinding en uiteindelijk doet hij iets om het te laten gebeuren. Hij nadert het meisje; hij zegt iets tegen haar, hun lippen raken elkaar... en Actie!

De interactie die volgt is natuurlijk verborgen en intiem, maar we weten dat om aan deze aangename activiteit deel te nemen, ze allebei hun bewaking moeten verlagen en hun grenzen moeten openen.

*Als het contact zinvol is geweest, zijn ze allebei op de een of andere manier veranderd door de ervaring. Ze zijn er allebei door gevoed.*

Wanneer de intieme interactie voorbij is, is er tijd voor afsluiting. Misschien praten ze hierover. Misschien zullen ze elkaar in stilte omhelzen en kussen terwijl ze nadenken over hun ervaring. Ten slotte gaan ze fysiek en mentaal uit elkaar, trekken zich terug, waarna ze het stadium van vruchtbare leegte kunnen betreden. Misschien vallen ze in slaap.

Nu, zoals je misschien wel weet, wordt dit aangename en natuurlijk vloeiende proces vaak verstoord met rampzalige gevolgen.

## **HOE DE STROOM WORDT ONDERBROKEN**

Let op, ik heb het nog steeds over romantische interactie, dus als je starre ideeën over spraak hebt, leg ze dan voor nu opzij.

Laten we ons dus voorstellen dat onze Romeo naar zijn Julia kijkt en verschillende sensaties in zijn lichaam voelt. Nu hij zijn aandacht op deze gewaarwordingen richt, moet hij ze betekenis geven. Dit is wat mensen meestal doen. Zeer weinigen van ons zijn in staat om lichamelijke sensaties te ervaren zonder er meteen een label aan te plakken.

“Ik denk dat ik verliefd ben op dit meisje. Hoe zal ze reageren als ik een zet doe? (Ik hoop dat ze niet zal reageren zoals dat meisje op de middelbare school. Ik kan haar nog steeds horen lachen. Het was zo gênant. Oh nee! Ik hoop dat ik het deze keer goed zal kunnen doen.”)

Wat denk je dat er zal gebeuren in de fase van energiemobilisatie? Inderdaad. Zijn opwindings is nu doorspekt met angst (“Oh nee, ik voel me zo nerveus. Waarschijnlijk zal ik er als een dwaas uitzien. Ik moet er iets aan doen. Ik moet ontspannen. Ik moet zelfverzekerd overkomen. Ik zal proberen te handelen als een macho-man.”)

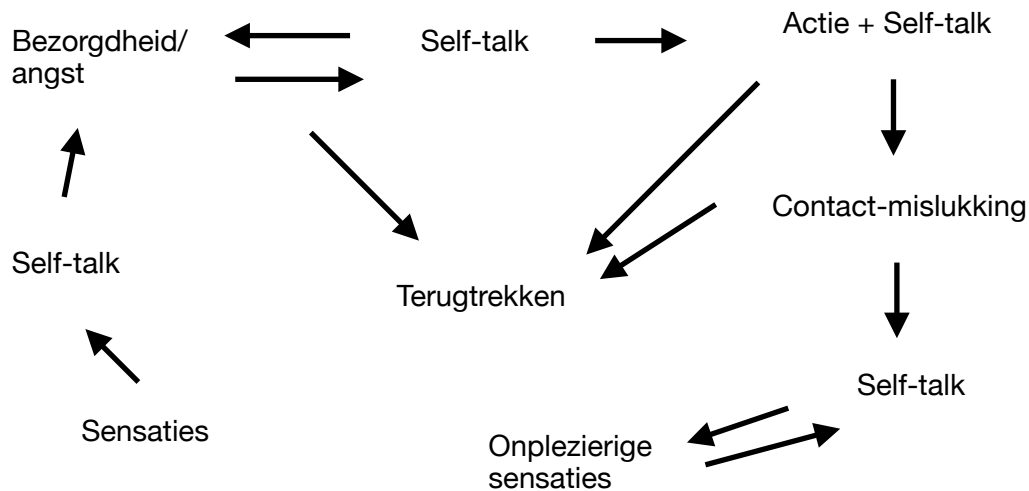
Heb je gemerkt wat er net gebeurde? Ja, in plaats van in actie te komen, stort hij zich in self-talk. En dit is precies het soort self-talk dat gewoonlijk angst met zich meebrengt.

“Ik ben zenuwachtig. Ik zal falen. Ik ben zo'n loser. Waarom kan ik niet meer zijn zoals die macho-jongens?”

Nu, zelfs als je niets weet van biologie of psychologie, weet je dat alle levende wezens pijn willen vermijden. Dit betekent dat op dit punt een ander programma zal worden gestart - het programma dat zal proberen zich terug te trekken uit deze potentieel pijnlijke ervaring. Geen wonder dat onze held, verscheurd tussen zijn bewuste verlangen om contact te maken en onbewust verlangen om zich terug te trekken, jammerlijk faalt.

Hoe zit het met de sluiting? Helaas kunnen wij mensen zelfs in dit stadium dingen verknoeien, omdat we iets hebben geleerd dat herkauwen wordt genoemd. Zoals je weet, het herhalen van een onaangename ervaring in je hoofd, is een goede manier om het in leven te houden en de pijn te vermenigvuldigen.

Laten we eens kijken wat er met onze cirkel gebeurt:



Ben je klaar om nu weer over spraak te praten?

## SPREKEN OF NIET SPREKEN

Zoals je misschien al hebt opgemerkt, is de gemakkelijkste manier om jezelf op een glibberige helling te zetten richting ramp, door denken/self-talk in te voegen waar het niet thuishoort.

Je merkt misschien dat er in een natuurlijke flowcirkel maar twee plaatsen zijn waar reflectie/denken/self-talk veilig kan plaatsvinden - direct na de sensaties (gewaarwordingen) en direct na het contact. Dit is begrijpelijk. Je wilt niet in actie komen zonder er even over na te denken. De sleutel is om het te doen voordat de energiemobilisatie begint. Elke keer dat je self-talk tussen energiemobilisatie en actie invoegt, verstoort je de flow.

Sian Beilock schrijft hierover in haar boek *CHOKE*, en herinnert zich een gebeurtenis waarbij een turnster even apart werd genomen vlak voordat ze klaar was om aan haar balkroutine te beginnen. Toen ze eindelijk mocht starten, viel ze van de balk en dat kostte haar team de gouden medaille. Dingen overdenken voordat je in actie komt, zorgt ervoor dat de prestaties verminderen. Dit geldt voor romantische interactie, voor atletische prestaties en ook voor spraak.

Als je het je herinnert, John Harrison heeft het erover gehad in zijn Hexagon-theorie. Wanneer we tegengestelde intenties hebben (spreken en niet spreken) creëren we blokkades en worsteling.

Wat nog belangrijker is, is om te beseffen dat verdeelde intenties ons beletten een zinvol contact aan te gaan.

## OOG CONTACT HOUDEN

Hoe weet je dat een spreker een goede connectie heeft met het publiek? Meestal zie je hem of haar de hele tijd oogcontact houden. Het is verbazingwekkend hoe een goede spreker de indruk kan wekken dat hij/zij rechtstreeks tot je spreekt - van haar hart tot jouw hart. Je merkt misschien ook dat de spreker dicht bij het publiek komt (zelfs een beetje naar het publiek toe leunt) wanneer hij/zij de boodschap brengt.

Hetzelfde geldt voor iemand die wordt beschouwd als een goede communicator. Hun lichaamstaal is open (ze slaan hun armen niet over elkaar en slaan hun handen niet in elkaar), ze houden goed oogcontact en leunen vaak een beetje naar je toe als ze luisteren.

Wat valt je op aan sprekers die een intense spreekangst hebben? Wat valt je op aan jezelf als je voor een publiek staat en je je geblokkeerd voelt?

Wat me opviel toen ik blokkeerde, was hoe moeilijk het voor mij was om oogcontact te houden. Ik herinner me dat toen ik begon te spreken in Toastmasters, ik John Harrison vroeg wat ik moest doen als ik mensen niet in de ogen kon kijken. Hij gaf me briljant advies: 'Kijk gewoon naar hun neuzen. Niemand zal het merken'. Het kostte me een tijdje om mijn weg omhoog te werken van de neuzen naar de ogen.

Wanneer je twee tegengestelde intenties in je hoofd hebt (spreken en niet spreken), verstoor je niet alleen de stroom van je spraak, je berooft jezelf ook van de voeding die voortkomt uit een zinvol contact.

## **DE STROOM HERSTELLEN**

Van alles wat is gezegd, is er een strategie om de stroom te herstellen.

1. Sensaties - Desensibilisatie, oefen in een veilige omgeving en visualisatie technieken om sensaties te verminderen die paniekreacties kunnen veroorzaken. Als je in paniek raakt, begint het terugtrek programma al voordat je het bewust bent.
2. Bewustzijn - Leren jezelf een bemoedigende self-talk te geven. Herkaderen - een andere betekenis geven aan de ervaring. Visualisatie technieken die de balans van de fase van energiemobilisatie zullen verschuiven van angst naar opwindning.
3. Energiemobilisatie - Met de stroom meegaan. In contact blijven met je omgeving en je gevoelens, deze vrij door je lichaam laten stromen, vertrouwen ontwikkelen, de controle loslaten en de rivier niet dwingen.
4. Actie - Uit je hoofd blijven. In het hier en nu zijn.
5. Contact - Focussen op het bereiken van betekenisvolle interactie. Accepteren dat elk contact riskant is, wetende dat er geen echt contact is zonder jezelf te openen. Wetende dat je liever glorieus faalt dan de ervaring uit de weg te gaan.
6. Afsluiting - ervoor zorgen dat je van elke ervaring een leerervaring maakt. Zoals een van de principes van NLP stelt: "Er zijn geen fouten, alleen feedback en benaderingen die niet werkten."
7. Terugtrekking - Het herkauwen loslaten. Als er niets meer te leren valt van de ervaring, laat het dan los.
8. Vruchtbare leegte - meditatie, zelfhypnose en viering van het leven.

In het volgende hoofdstuk zullen we enkele NLP-technieken bespreken die nuttig kunnen zijn bij het herstellen van je flow.

## **OPDRACHTEN**

1. Neem 8 velletjes papier. Schrijf een fase van de Gestalt-cirkel op elk vel papier. Leg ze op de grond. Terwijl je je enkele van je recente gesprekken herinnert, begint je langzaam van het ene vel papier naar het andere te lopen en word je bewust wat je aan het doen bent. Heb je de neiging om self-talk in te voegen waar het niet thuishoort? Vind je het moeilijk om te stoppen met piekeren? Denk nu aan een ervaring waarbij je in de flow zat en alles gewoon op zijn plaats klikte. Hoe was het anders? Zorg ervoor dat je echt over de vloer loopt om je ruimtelijk te scheiden van elke fase. Stel je nu een gesprek of een presentatie voor die samenvloeit met de gestaltcirkel. Loop over de vloer zoals je het je voorstelt. Hoe voelt het?
2. Lees hoofdstuk 2 over John Harrison's Hexagon opnieuw. Met welke zeshoek zou je self-talk kunnen loslaten als dat niet nodig is? Hoe zou het je spraak beïnvloeden? Wat voor soort self-talk

over bewustzijns- en afsluitingsfases zou je kunnen helpen om jouw contact zinvoller te maken? Wat houdt je af van verdeelde intenties?

3. Denk aan Ruth Meads boek „Speech is a River”. Loop opnieuw je Gestaltcirkel en stel je presentatie voor als een rivier die vanzelf stroomt. Wat als het niet nodig is om het te controleren? Wat zou er in elke fase gebeuren als je stopte met het beheersen van je rivier? Is er een plaats in de cirkel waar je "controle-freak" in je oor schreeuwt: "NEEEEE, het is te riskant!" Wat gebeurt er als je, hoe dan ook, loslaat? Wat gebeurt er niet als je loslaat? Wat gebeurt er als je niet loslaat? Speel verschillende scenario's in je verbeelding. Wat heb je waargenomen?

4. Observeer mensen met goede contactuele eigenschappen en sprekers - hoe zorgen ze ervoor dat ze een sterke band hebben met het publiek? Wat houdt je tegen om hetzelfde te doen?

5. Wat zou er gebeuren als je elke interactie zou aangaan met een sterke intentie om het meest betekenisvolle contact tot stand te brengen (behalve op momenten dat je erover nadacht en beseft dat je echt geen contact met deze persoon wilt)? Wat zou er gebeuren als je elke interactie zou aangaan met de intentie om de meest bevredigende, interessante en verrijkende levenservaring te hebben?

"THE TRICK IS WHAT ONE EMPHASIZES. WE EITHER MAKE OURSELVES MISERABLE OR WE MAKE OURSELVES STRONG. THE AMOUNT OF WORK IS THE SAME."

Carlos Casteneda