

## Deel 1 - Je reis begint nu

### Hoofdstuk 1 - Empty Your Cup

*I've always said the solution to overcome stuttering will come from the bottom up (e.g. people who stutter) rather than top down (Speech Pathologists).*

Geoff Johnson

Dit boek is niet voor niets in je bezit gekomen. Je hebt in het verleden veel methoden geprobeerd om je stotteren te beheersen, maar geen van hen heeft het gewenste resultaat opgeleverd. Voordat ik verder ga in dit boek, vraag ik je, voor je eigen bestwil, om alles wat je weet over stotteren achter je te laten - ademhalingstechnieken, controle, theorieën en ideeën over ongeneeslijke ziekte. Laten we nu eerlijk zijn en toegeven dat, ondanks de vele pogingen, je nooit hebt geweten en nog steeds niet weet wat stotteren is. Dus gooi nu alle onzin die je hierover hebt gehoord overboord.

Nu kunnen we beginnen. Welkom.

De sleutel tot het effectief oplossen van elk probleem ligt in het hebben van het juiste begrip van het probleem zelf. Het model van begrip dat je kiest, bepaalt hoe je je verhoudt tot het fenomeen, de gekozen handelwijze en waar je eindigt - de uitkomst.

Dit kan variëren van angst of paniek tot onverschilligheid, of misschien gelukzalig vredige kalmte en tevredenheid.. De huidige situatie met het coronavirus is illustratief. Overweeg je gevoelens en hoe je bent omgegaan met de pandemie die de wereld nog steeds doormaakt terwijl ik dit boek schrijf. Je hebt misschien een heel scala aan emoties doorgemaakt toen je meer over het virus begon te begrijpen.

Dertig jaar zijn verstreken sinds het eerste medische onderzoek naar stotteren, maar de oplossing is nog steeds niet gevonden. Niet alleen dat, maar er is nog steeds geen consensus over wat stotteren is - geen enkele definitie. De meest recente studies zijn stevig verankerd in een paradigma verlamming, gedachteloos vonden opwerpend op basis van verouderde opvattingen over stotteren, als zou het door een organisch disfunctionerend spreekapparaat komen, wat als een ziekte wordt beschouwd.

Vertrouwen op autoriteiten die dergelijke ideeën als feiten presenteren, leidt ons op een dwaalspoor en verwacht ons door deze veelheid aan tegenstrijdige ideeën. We worden ertoe gebracht te geloven dat stotteren te complex en daarom onoplosbaar is. We worden aangemoedigd om niet alleen te leven met stotteren en het te accepteren, maar om het te verheerlijken, er trots op te zijn, sociaal te zijn, onze leefruimte te labelen met stickers die het promoten, dus het probleem te laten groeien, onze geest er 24/7 in beslag door te laten nemen om het nooit

vergeten, of ooit een leven voor te stellen zonder de strijd om onszelf uit te drukken.

Niet alleen dat, maar we worden aangemoedigd om te doen alsof het er niet is en om met ons hoofd te knikken en ons te verzoenen met het 'bullshit' feit dat we gehandicapt zijn. Zodra het idee is geaccepteerd, worden PDS gewoon bij de hand genomen en verder geleid in het labrynt van complexiteit en hopeloosheid waaruit nu zeker geen uitweg meer is.

Wat daarna gebeurt, is dat onze aandacht gefixeerd raakt op niets anders dan de onmiddellijk waarneembare manifestatie van het probleem, de verstoorde stroom van spraak. Deze beperking op ons denken stelt ons niet in staat om voorbij het ogenschijnlijke, voorbij onvloeiendheid, een breder perspectief te observeren, een volledig onbegrensd prisma.

En het antwoord? Genialiteit zit in de eenvoud! De oplossing ligt buiten de grenzen van stereotiep denken en benaderingen van traditionele spraakpathologie.

Dit boek vertegenwoordigt geen nieuwe theorie. De hier gedeelde informatie is niet gebaseerd op traditionele opvattingen. Het doel is een revolutie teweeg te brengen in de manier waarop spraak- en taaltherapeuten en PDS tegen stotteren aankijken, door te wijzen op de fouten in de waarneming door fundamenteel nieuwe, niet gestandaardiseerde manieren om stotteren te benaderen te presenteren en om jezelf ervan te bevrijden door het gewenste resultaat te bereiken - moeiteloze spraak in iedere situatie.

Herstellen van stotteren is een epische reis, en voordat je aan de reis begint en dieper graaft, is het van cruciaal belang dat je alle oude informatie die je weet over stotteren achter je laat. Vergelijk de hier gepresenteerde informatie niet met enig 'geaccrediteerd' of ander onderzoek dat elders is gedaan. Een open geest hebben is een must. In dit boek vind je geen standaard set van oefeningen, vermijdingstrucs of ademhalingstechnieken om je stotteren onder controle te krijgen. Het doel is om je ogen te openen, zodat je de essentie van stotteren kunt zien en begrijpen zodat je de werking kan zien, gestript tot de kern van de brokstukken van geconstrueerde complexiteit van eerder onderzoek.

Het boek is gebaseerd op zeven jaar empirisch veldonderzoek door middel van diepte-interviews met 283 deelnemers van over de hele wereld. Deze deelnemers deelden hun persoonlijke verhalen en herinneringen, die werden vastgelegd en geanalyseerd. De paradigma verschuiving kwam toen ze diep persoonlijke verhalen deelden over hoe zij met stotteren waren begonnen. De omstandigheden rond het ontstaan ervan, hun ervaringen met het leven met stotteren en het opbouwen van carrières en relaties. Sommige verhalen waren verontrustend, maar leverden de baanbrekende inzichten die nodig waren om het begrip te vergroten en te bevestigen dat ik als onderzoeker en voormalig stotteraar inderdaad op de goede weg zat.

Na analyse van alle verzamelde primaire gegevens, was ik in staat om het patroon te distilleren dat naar voren kwam in 99 procent van de gevallen van stotteren. Ik

realiseerde me dat stotteren wordt aangedreven en onderhouden door het mechanisme, dat identiek is voor alle PDS, ook al zijn de omstandigheden rond de ontwikkeling van stotteren anders.

We zijn tenslotte allemaal verschillend, maar het probleem is hetzelfde. Naast het gebruik van primaire data heb ik de bevindingen van geaccrediteerd wetenschappelijk onderzoek gebruikt, maar anders geïnterpreteerd, in het licht van mijn nieuwe aanpak en visie die ik heb ontwikkeld. Ik vond ruimschoots bewijs om mijn standpunten en die van mijn informanten te bevestigen, die allemaal hielpen de bevindingen van mijn onderzoek te versterken.

Je hebt misschien het punt in je leven bereikt waarop je denkt dat je alles onder de zon hebt geprobeerd - cursussen, logopedie, stottertherapie, medicijnen en traditionele methoden, maar je hebt de hoop verloren om ooit een oplossing te vinden. Maar subliminaal zou je nog steeds het gevoel kunnen hebben dat er iets anders is - dat ontbrekende puzzelstukje dat je moet vinden.

Dit boek is dat ontbrekende stukje van de puzzel dat alle vragen beantwoordt die je ooit hebt gehad over stotteren. Dit boek is niet alleen voor PDS. Het is gericht op een breder publiek: spraak- en taaltherapeuten, onderzoekers, studenten, docenten, collega's, vrienden, ouders van kinderen die stotteren, etc.

Eigenlijk iedereen die ooit direct of indirect met stotteren te maken heeft gehad en de werking ervan wil begrijpen.

De fundamentele verschuiving die de informatie teweegbrengt in percepties en attitudes ten opzichte van stotteren, garandeert dat degenen die op zoek zijn naar vrijheid in staat worden gesteld dit eerder te kunnen vinden, en leidt je door en uit het labirint naar onvoorwaardelijke vrijheid, de vrijheid die je altijd al in je had.

Ik heb dit boek niet alleen geschreven. We hebben het samen geschreven.

Mijn enorme dankbaarheid gaat uit naar alle mensen die dit project direct en indirect mogelijk hebben gemaakt en voor het beschikbaar stellen van de oplossing voor iedereen. Dit zijn de mensen die ik heb ontmoet en gesproken op mijn eigen reis naar vrijheid. Bedankt voor je diepe inzichten, ervaringen en verhalen. Dit boek biedt een uniforme kijk op spraakmoeilijkheden en helpt bij het elimineren van stotteren in het leven van mensen, en vervangt het volledig door een onwankelbaar, rotsvast vertrouwen en levensvreugde die de mogelijkheden van elke op controle gebaseerde spreektherapie te boven gaan.

Voor sommige lezers, vooral als ze zijn geconditioneerd om stotteren te zien als een fysieke disfunctie, en vertrouwen op geavanceerde intellectuele systemen die worden gepropageerd door de reguliere spraakpathologie, zijn de gepresenteerde concepten misschien niet onmiddellijk duidelijk en begrijpelijk. Het duurt minstens zes keer voordat informatie die je leest onderdeel wordt van je bewustzijn en dagelijkse ervaring. Je moet informatie testen en toepassen in alledaagse sociale situaties om geïnternaliseerde kennis te worden. Daarom raad ik aan het boek minstens twee te herlezen om de informatie volledig te verwerken en om te zetten in kennis.

## Support groepen voor stotteren

Ik raad mijn lezers ten zeerste aan om alle discussiegroepen (steungroepen) in welke vorm dan ook, online of offline, te verlaten om één simpele reden: blinden kunnen blinden niet leiden. Bovendien is het pessimisme in de meeste van deze groepen vrij hoog, wat niet bevordelijk is voor vooruitgang. Tenzij ze duidelijk ondersteunen dat stotteren geen ziekte is en dat vrijheid haalbaar is, door een topic “vrij worden” te plaatsen loop je het grote risico dat je zelfvertrouwen wordt ondermijnt, gepest wordt omdat je vrij wilt zijn, of een ableist te worden genoemd omdat je weigert de ideologie te steunen van ‘hoe geweldig het is om met stotteren te leven’.

Wat PDS permanent aan hun stotteren gebonden houdt, zijn precies die fatalistische mentale houdingen en conventionele opvattingen over stotteren waar ze naar toe blijven bewegen. Als je dit doet, zal je nooit vrij worden. Dus, verlaat alsjeblieft de discussiegroepen over stotteren en stop met het gebruik van technieken die je voortgang niet ondersteunen.

Dus, als je vastbesloten bent om vrij te worden, blijf dan bij de winnaars! Mensen die dit al hebben gedaan, hebben succes geboekt en zijn nu trots.

Vermijd klagers en aanklagers.

Zoals ik benadrukte, houd een open geest tijdens het lezen, en wees erop voorbereid dat je onder de indruk zult zijn.