

VERTROUWEN IS EEN MUST

HOOFDSTUK 10

VERTROUWEN IS EEN MUST

"Denk nu eens aan die spin... Wat voel je?"

'Ik... ik voel niets. Het is maar een spin. Wauw!"

Dit is het meest lonende deel van mijn werk: daadwerkelijk mensen observeren in het loslaten van oude angsten, en mensen observeren die nutteloze overtuigingen en houdingen herzien. Het meisje met wie ik werkte, had zo'n intense angst voor spinnen dat ze niet in staat was een kamer binnen te gaan als ze vermoedde dat er een spin zou zitten. Ze kon niet naar foto's van spinnen kijken en kon zich zelfs geen spinnen voorstellen zonder een intense angstreactie. Het enige dat nodig was, was een NLP/hypnose-sessie van 60 minuten om vrij te worden. Later hoorde ik van haar vriendin dat haar reactie op spinnen inderdaad drastisch was veranderd.

Helaas zijn problemen met spreken en communiceren ingewikkelder en neemt meer tijd in beslag.

Dit is wat ik vaak van mijn cliënten hoor aan het begin van ons werk samen: "Ik begon te praten en in het begin zat ik helemaal in de flow, helemaal geen problemen. Ik voelde me zo zelfverzekerd. En toen begon ik te denken dat ik misschien zou kunnen blokkeren, mijn flow zou verliezen en het niet meer terug zou kunnen pakken".

Dus waarom is het mogelijk om de angst voor spinnen in één sessie weg te werken; terwijl het zes tot tien (of zelfs meer) NLP/hypnose-sessies kan duren voordat stabiele en blijvende resultaten worden bereikt voor degenen die stotteren of bang zijn om te spreken.

Voordat we deze vraag behandelen, wil ik je voorstellen aan mijn goede vriend en rolmodel, Alan Badmington.

ALAN BADMINGTON

Stel je jezelf voor als een vlieg op een muur van de rechtszaal. Met je groene veelzijdige ogen scan je de zaal, de mensen in het publiek, de magistratenbank, tenslotte richt je je aandacht op de getuigenbank. Daar zie je een jonge politieagent, knap, fris van gezicht, die zijn linkerhand op de Bijbel legt, zijn rechterhand opheft en zijn mond opent alsof hij zich voorbereidt om te spreken. Dan verwingt een vreemd spasme zijn knappe trekken en het enige wat hij kan zeggen is: "l sss..."

De naam van de jonge politieagent was Alan Badmington. Zoals je waarschijnlijk al geraden hebt, stotterde hij. Nu vraag je je misschien af hoe hij in staat was om zijn taken bij de politie uit te voeren. Wel, hij had een geheim wapen: Alan wist welke letters hem problemen konden bezorgen, dus ontwikkelde hij het vermogen om elk woord dat met een lastige letter begon snel te vervangen door een geschikt synoniem.

Zoals Alan het zegt: "Ik werd een wandelende thesaurus."

Op die ellendige dag in de rechtszaal werd hij echter genadeloos van zijn wapenschild ontdaan. Hoe goed hij ook was in woordvervanging, hij kon de woorden van de eed niet veranderen; de eed moest beginnen met: "Ik zweer..." Hij kon natuurlijk geen data, namen of plaatsen in zijn getuigenverklaring veranderen. Hij had geen andere keuze dan te worstelen... en te worstelen... en te worstelen.

Na dit incident schreef zijn superieure officier in het persoonlijke dossier van Alan: "Als deze agent voor de rechtbank een verklaring aflegt, is hij een schande voor iedereen".

Alan werd uiteindelijk overgeplaatst naar kantoortaken, waar hij veilig werd weggehouden van elke interactie met het algemene publiek.

WAAR BEN JE BANG VOOR?

Als je stottert, herken je waarschijnlijk het verhaal van Alan. Maar als je niet stottert maar angst hebt om in het openbaar te spreken, laat me je dan vragen: "waar ben je nu precies bang voor?"

Enkele van de redenen die ik van vloeiende sprekers heb gehoord waren: "Wat als ik mijn presentatie vergeet?" "Wat als mijn stem me in de steek laat?" "Wat als mijn broek afzakt?" Met andere woorden, je bent bang omdat je jezelf, je geheugen, je stem of zelfs je garderobe niet vertrouwt.

Het ergste van alles: je hebt dit zo goed leren doen dat je niet meer opmerkt hoe vreemd dit is. Je vraagt je niet af waarom je verwacht dat je geheugen het begeeft als je achter het spreekgestoelte staat, maar niet als je je verhaal doet aan de bar. Je vraagt je niet af waarom je dit wantrouwen handhaaft, ook al heb je je presentatie grondig ingestudeerd, voldoende water gedronken om je stembanden soepel te houden en je riem aangetrokken om te voorkomen dat je broek naar beneden zakt.

Het probleem van Alan lijkt misschien anders, maar het komt neer op dezelfde kwestie van vertrouwen. Hij wantrouwde zijn vermogen om alle woorden te zeggen die met 'moeilijke' letters begonnen. Ook wantrouwde hij zijn spraakvermogen in sommige situaties, zoals wanneer hij in het middelpunt van de belangstelling stond, net als op die dag in de rechtszaal.

Als je nu gelooft dat stotteren een genetische aandoening is die wordt veroorzaakt door schade aan de hersenen, kan je triomfantelijk uitroepen: "Maar het ging niet alleen om vertrouwen! Hij kon die letters echt niet zeggen. Hij had waarschijnlijk wat schade in hersengebieden, op de plek waar al die moeilijke letters stonden!" De reden dat ik het niet eens ben met zo'n uitleg, is dat Alan tegenwoordig al die letters prima kan zeggen. Bovendien kan ik uit eigen ervaring zeggen dat die lastige letters een fascinerende vloeibaarheid laten zien. Ze blijven niet altijd hetzelfde.

WHAT IS IN A NAME?

Een van de letters die Alan niet kon zeggen, was de eerste letter van zijn achternaam: "B".

Ik daarentegen worstelde altijd met de eerste letter van mijn voornaam: "A". Om blokkering te voorkomen, haalde ik diep adem (zoals ik in therapie had geleerd). Dan begon ik met uitademen om de letter "A" uit mijn mond te laten glijden met de luchtstroom: "HhhhhhhhhhhhhAnna".

In de Russische taal wordt de letter "a" uitgesproken als [ah]. Toen ik naar de VS kwam, ontdekte ik al snel dat elke keer dat ik mezelf voorstelde, mensen mijn naam als "Hanna" hoorden. "Nee, nee", hield ik vol, "Het is niet Hanna, het is HHHHanna, maar zonder de H." Dit resulteerde in rare blikken van anderen.

In wanhoop besloot ik over te schakelen naar de Amerikaanse uitspraak. Maar (wil je het geloven?) ook al was het begingeluid nu anders, mijn blokkade bleef hetzelfde. Ik hoorde eens een theorie dat onze hersenen afzonderlijke hersengebieden gebruiken om de klanken van vreemde talen te produceren. Als dit waar is, waarom bleef ik dan steken op deze verdomde eerste letter?

Toen mijn man en ik een naam moesten bedenken voor onze zoon, stond ik erop dat het niet met een "A" moest beginnen; geen Alex, geen Andrew. Uiteindelijk waren we het over Michael eens, want ik had geen moeite met de "M". En natuurlijk begon ik binnen enkele weken na de geboorte van mijn zoon te blokkeren op de "M". Het enige dat nodig was, was een gedachte: "Wat als ik blokkeer wanneer iemand vraagt hoe mijn zoon heet?" En inderdaad, ik blokkeerde.

KAN JE ME HOREN?

In 1977 kocht Alan Badmington een apparaat genaamd het Edinburgh Masker. Dit vreemde ding produceerde een luid zoemend geluid in zijn oren elke keer als hij sprak, het geluid van zijn stem overstemmend. Interessant is dat wanneer Alan zijn stem niet kon horen, hij veel minder stotterde. Alan schrijft over zijn ervaring: "Het was afschuwelijk - stel je een gewone geüniformeerde politieagent voor die een keelmicrofoon en een koptelefoon draagt, verbonden met een controledoos d.m.v. draden en slangen die verborgen zijn onder zijn kleding en haar." Hij droeg dit apparaat gedurende meer dan 20 jaar 10-14 uur per dag. Soms liet het apparaat hem in de steek door op de meest cruciale momenten niet goed te functioneren en verviel Alan weer in ernstige blokkades.

In 2000 was Alan in de vijftig. Hij ging vervroegd met pensioen; hij droeg het masker niet meer; hij doorstond gewoon zijn ellende. Toen zijn vrouw voorstelde iets te proberen dat het McGuire-programma heette, was hij onvermurwbaar. Hij had al genoeg teleurstellingen gehad! Zoals je misschien weet, kunnen sommige vrouwen behoorlijk volhardend zijn. Uiteindelijk gaf hij toe en schreef zich met tegenzin in. Binnen drie dagen was hij in de wolken, genietend van een zekere mate van vloeiendheid wat hij zich niet had kunnen voorstellen. Einde van het verhaal? Niet helemaal.

GEEN SPRAAKPROBLEEM

De reden dat ik het McGuire-programma nooit heb willen proberen is dat het me erg deed denken aan alle vloeiendheids trainingen die ik in Rusland had gehad. Ook al weet ik dat er mensen zijn wiens leven door dit programma is veranderd, uit mijn ervaring in Rusland wist ik drie dingen. Ten eerste vond ik het niet fijn om te spreken op een constant gecontroleerde luchtstroom. Ik had hier echt een hekel aan.

Ten tweede, binnen enkele weken na het afronden van die programma's, vond mijn stotteren zijn weg terug, ondanks alle technieken, en ik hervatte het blokkeren. Ten derde, ik voelde mij nog altijd ontoereikend, anders en raar wanneer ik die kunstmatige technieken gebruikte. Ik was nog steeds angstig.

De reden dat ik zo onder de indruk van Alan's verhaal ben is dat hij niet alleen vloeiendheid heeft ontwikkeld, maar zich uiteindelijk los heeft gemaakt van zijn speciale techniek en zijn natuurlijke flow gevonden heeft. Net als ik kwam Alan het Hexagon-concept van John Harrison tegen en realiseerde hij zich dat stotteren niet alleen maar een spraakprobleem was. Hij besloot zijn overtuigingen, gedachten en emotionele reacties rondom spreken te hervormen.

DE ONGELOOFLIJKE REIS

Allan startte zijn ongelooflijke reis met vele uren per dag telefoongesprekken aan te gaan met deelnemers en oud-deelnemers van het McGuire programma - velen van deze mensen waren compleet vreemden voor hem. Hij belde ook naar bedrijven uit de Gele Gids - maakte reserveringen om ze daarna weer te cancelen, informeerde naar prijzen etc.

Niet lang na het afronden van het McGuire programma reisde hij naar de VS om daar te helpen het McGuire-programma op te starten. Tijdens dit bezoek nam hij contact op met tal van tv-stations, krantenbureaus en radio-stations. (Hij ontmoette ook John Harrison en ze brachten veel uren met elkaar door, non-stop pratend).

Dit, terwijl hij nog niet zo lang geleden niet kon bellen of een vraag kon stellen in de winkel. Nu telefoneerde hij in de rondte (vaak in openbare ruimtes waar anderen hem konden horen), benaderde hij vreemden op straat en stormde tv-studio's, radiostations en krantenkantoren binnen en eiste aandacht. Niet veel vloeiend sprekende mensen zijn hiertoe in staat.

Toen hij terugkwam van zijn Amerikaanse reis, sloot hij zich aan bij drie spreekclubs waar hij iedere week sprak. Daarnaast richtte hij zich op acteer- en improvisatielessen, en ondernam hij vele andere activiteiten die uitdagingen creëerden om te kunnen spreken voor vreemden.

Alan herinnert zich dat hij een klein stemmetje bleef horen dat zei: "Alan, waarom stotter je niet, je zou moeten stotteren." Maar uiteindelijk verstomde deze stem.

Sinds het jaar 2000 werd Alan een inspirerende spreker, die honderden presentaties hield voor verschillende organisaties. Onlangs reisde hij naar de VS om een presentatie van een uur te houden op ASHA Convention (American Speech Language Hearing Association). Zijn presentatie is beschikbaar op YouTube. Ik raad je ook aan om de vele artikelen te lezen die hij heeft gepubliceerd en die gratis online te lezen zijn.

Ik ben van mening dat een van de belangrijkste redenen waarom Alan in staat was om over te schakelen van de kunstmatige vloeiendheidstechniek naar natuurlijk vloeiende spraak, is dat hij veel moeite deed om vertrouwen te ontwikkelen in zijn vermogen om vloeiend te spreken in alle situaties.

Interessant is dat, zoals wetenschappelijke studies aantonen, de behoefte aan vertrouwen is ingebed in onze spreekmachinerie.

HOW THE BRAIN LETS GO

In 2011 kwam ik een fascinerend artikel tegen van Tasko S.M. en Guenther F.H. (J. Fluency Disorders, 2010), waaruit ik heb geleerd dat er twee hoofdmodi voor spraakproductie zijn. Een daarvan is de feedback modus, waarin de hersenen constant elk geluid monitoren terwijl we spreken, in een poging fouten op te vangen. De andere modus is de feed-forward modus, waarbij de hersenen goed aangeleerde commando's naar de articulatie spieren sturen erop *vertrouwend* dat ze het juiste resultaat produceren.

De auteurs creëerden een computermodel voor spraakproductie en toonden aan dat wanneer dit systeem de zin "good dog" produceerde in overwegend feed-forward modus, het geen problemen gaf. Toen ze de feedback modus echter dominant maakten, zei het systeem: "g-g-good dog." (Ja, ze lieten een machine stotteren. Dit zijn gewoon het soort dingen dat wetenschappers graag doen).

Zoals ze het uitlegden, de feedback modus is te traag. Het maakt spraak onstabiel. Natuurlijk kon de machine de onderzoekers niet vertellen hoe het voelde. Maar terwijl we spreken, is het gemakkelijk op te merken dat elke keer dat we te veel gefocust zijn op het vermijden van fouten, onze spraak onstabiel wordt. Het voelt anders. Het is niet leuk. Maar als we onze angsten verliezen, stoppen met luisteren naar elk woord dat we zeggen en erop vertrouwen dat onze geest voor onze spraak zorgt, voelt het als flow. Het voelt als loslaten.

Als je wilt dat je geest loslaat, is vertrouwen een must.

HOE HET VERTROUWEN IS VERLOREN

Je vraagt je misschien af: "Waarom hebben we de feedback modus nodig als deze onze spraak onstabiel maakt?"

Het blijkt dat deze modus cruciaal is voor de taalontwikkeling. Een baby begint de taal te leren door eerst naar spraak te luisteren (zelfs voor de geboorte), en een geluidsdatabase op te bouwen in de hersenen. Dan begint de baby te brabbelen en produceert een breed scala aan geluiden. Elke keer dat een geluid wordt uitgesproken, wordt het vergeleken met een overeenkomstig geluid in de hersendatabase. Als er een fout wordt gedetecteerd, wordt de positie van articulatoren gecorrigeerd en wordt een nieuw geluid gekoppeld aan het "juiste antwoord".

Met een dergelijke op fouten gebaseerde monitoring kan een baby de bewegingen van de tong, kaken en lippen aanpassen tot het punt waarop ze het juiste geluid kunnen produceren. Het mooiste is: baby's doen dit onbewust en moeiteloos. Dit is leren zonder te studeren, omdat het wordt uitgevoerd door het impliciete geheugen (zie het vorige hoofdstuk). Het gaat gewoon dag in dag uit door als een baby brabbelt en gorgelt en giechelt. Ik wou dat ik op deze manier Engels kon leren!

Ten slotte besluit het brein: "Ik heb het begrepen" en begint de overgang naar de modus "loslaten". Vanaf nu hoef je niet meer naar elk geluid te luisteren. In plaats daarvan blijven de hersenen een gestage stroom van commando's sturen in de verwachting dat ze precies zo worden uitgevoerd als nodig is. Het brein leert te vertrouwen. Maar soms ook niet.

Als je je een sensitief kind voorstelt met een grote verbeeldingskracht en een neiging tot perfectionisme (de eigenschappen die je vaak tegenkomt bij mensen die stotteren en mensen die een intense angst hebben om in het openbaar te spreken) dat probeert vertrouwen op te bouwen in zijn of haar vermogen om te spreken zonder bewuste controle, dan zul je beseffen hoe het hedendaagse leven deze taak voor allerlei uitdagingen stelt. Het kan een overijverige ouder zijn die elke fout die een kind maakt corrigeert. Het kan een logopedist zijn die erop staat dat een kind met ontwikkelingsstotteren, haar spraak moet controleren. Het kan een incident zijn waardoor een kind gelooft dat loslaten gevaarlijk is. De scenario's zijn eindeloos.

Ik geloof dat de beste preventie van stotteren bij volwassenen is om een kind te helpen vertrouwen op te bouwen en te behouden in haar spraakvermogen. David Seidler - de scenarioschrijver voor de film "The King's Speech" zei ooit dat de enige therapie die hij aan zijn twee dochters heeft gegeven toen ze begonnen te stotteren, liefdevol en aandachtig luisteren was. Het deed wonderen.

Trouwens, de feedback/feed-forward theorie verklaart waarom de Edinburgh Masker Alan hielp om vloeiend te spreken. Wanneer auditieve feedback niet mogelijk is, moet het systeem overschakelen naar de modus "loslaten". Het heeft nu geen andere keuze dan te vertrouwen.

THE FLOW MODE

Ik geloof dat de feed-forward, "letting go" modus de ultieme flow modus is en niet beperkt is tot spraak. Het is hetzelfde systeem waarmee atleten automatisch en zonder vertraging kunnen presteren. Denk aan een turnster die een salto maakt op een balk. Het is duidelijk dat ze geen tijd heeft om te denken of op fouten te letten; ze moet haar lichaam vertrouwen. Dus de geest blijft goed geleerde commando's sturen, erop vertrouwend dat ze goed zullen worden uitgevoerd. Voordat een turnster dat kan, moet ze natuurlijk vele uren oefenen om de vaardigheid te ontwikkelen. Wanneer het vertrouwen is opgebouwd, kan een atleet loslaten.

Kortom, de flow tijdens het spreken verschilt niet zo veel van die van een atleet die vertrouwt op automatische, goed aangeleerde bewegingen. Als een turnster van de balk valt en de volgende keer begint te denken: "Oh, ik ben gevallen tijdens de laatste uitvoering, wat als ik vandaag weer val", zal het een ramp zijn. Vertrouwen moet worden hersteld voordat de geest weer kan loslaten.

Voor mensen die stotteren of mensen met ernstige spreekangst, is het niet eenvoudig om dit soort vertrouwen op te bouwen na tientallen jaren van pijn en schaamte. Als Alan Badmington, John Harrison en Ruth Mead (evenals vele andere mensen die hun natuurlijke flow vonden) dit echter konden, dan kun jij het ook. Het beste deel is dat je niet hoeft te leren hoe je moet praten. Als je in één situatie goed kunt praten, kun je in alle situaties goed praten. De vaardigheden zijn er. Wat ontbreekt is vertrouwen.

FLOW VS FOUTLOZE VLOEIENDHEID

De allereerste stap bij het ontwikkelen van vertrouwen is het inzicht dat wanneer we 'flow' zeggen, dit niet '100% vloeiend' of '100% foutloos' betekent. Sterker nog, hoe meer je je concentreert op het bereiken van vloeiende of 100% onberispelijke spraak, hoe kleiner de kans dat je vertrouwen opbouwt en flow bereikt.

Zoals je uit vorige hoofdstukken weet, moet je geest, wanneer hij iets op een diep niveau moet begrijpen, woorden vertalen naar beelden, sensaties of herinneringen. Dus als we zeggen "vloeiendheid" wat betekent dat?

Als je een persoon bent die stottert, zie je vloeiendheid hoogstwaarschijnlijk als een afwezigheid van stotteren. Hoe dan ook, onze geest kan "afwezigheid" echter niet verwerken. Het werkt niet op emotioneel niveau. In plaats daarvan klampt het zich vast aan iets dat het kan begrijpen, iets dat het heel goed weet, wat natuurlijk stotteren is. Dit betekent dat wanneer je je op vloeiendheid concentreert, je geest denkt "stotteren" en zich verplicht voelt om te letten op alles wat klinkt, voelt en eruit ziet als stotteren. De enige manier om dit te doen is door over te schakelen naar de feedback modus. Zoals je je herinnert, maakt dit flow onmogelijk.

Daarom stel ik voor dat je verwachtingen loslaat. Maak er in plaats daarvan een duidelijke intentie van om in de flow te zijn. Als je je voorstelt hoe het voelt om in de flow te zijn, zijn er veel beelden om uit te kiezen. Je geest kan zich de rivier

voorstellen, of het kan het beeld van de Zen-boogschutter oproepen, of het herinnert zich misschien een van die momenten waarop alles gewoon in elkaar klikte. Het merkwaardige is dat je in de flow kunt zijn, maar niet 100% vloeiend. Je kunt 100% vloeiend zijn, maar de flow niet voelen. Door verwachtingen los te laten en je te concentreren op de ervaring zelf, in het moment te zijn en plezier te hebben, kun je genieten van je spreekervaring, ondanks incidentele blokkeringen.

Het helpt ook om vertrouwen te ontwikkelen.

Na een tijdje denk je misschien: "Ik ben een paar keer gestruikeld, maar dat had geen invloed op het algehele resultaat. Ik had nog steeds plezier en ik was nog steeds in staat om mijn publiek te raken. Misschien wordt perfectie overschat." Dan ben je stevig op weg naar vrijheid.

MASTERING YOUR GAME

Terwijl ik dit hoofdstuk schrijf, volg ik weer een maskercursus bij mijn oude leraar Arne Zaslove. In de loop der jaren heb ik 5 of 6 lessen bij hem gevolgd, waaronder clownerie, expressiemaskers, neutraal masker, Commedia Dell'Arte. In elk van zijn lessen vertelt hij: "Elke entertainer moet de artiest, het dier en de atleet zijn."

Volgens Arne is de artiest ons vermogen om te improviseren en ons aan te passen aan een veranderende omgeving. Het is onze vrije wil en onze intuïtie.

Het dier is ons vermogen om in ons lichaam te zijn, in het moment, zonder aarzeling en twijfel. "De kat die op het hek wil springen, aarzelt nooit. Je ziet nooit een kat die op het hek wil springen en er dan overheen springt of er tegenaan botst. Het is één precieze beweging." Arne's weergave van een kat die over het hek springt, krijgt altijd een lach van zijn publiek.

Dier zijn betekent vertrouwen op je natuurlijke automatische mechanismen.

Wie is de atleet? Nu gaan we naar een impopulair gebied. De atleet is iemand die vele uren in oefening steekt totdat hij of zij er echt goed in wordt en het eindelijk kan loslaten. Als je zelfverzekerd, grappig en onderhoudend wilt zijn op het podium, moet je vaardigheden ontwikkelen. En dit is iets wat mensen die stotteren en bang zijn om in het openbaar te spreken vaak vergeten. Ik heb het niet over mechanica van spreken - je hoeft dit niet te leren. Ik heb het over vaardigheden die het verschil maken tussen een verbluffend saaie presentatie en een presentatie waarbij je op het puntje van je stoel gaat zitten, hangend aan elk woord dat de spreker uitspreekt.

Toen ik last had van ernstig stotteren, dacht ik dat ik op het moment dat ik er vanaf was, grappig en welsprekend en fascinerend zou zijn. Toen ik het punt bereikte waarop ik een speech kon houden zonder te blokkeren of flauw te vallen van angst, dacht ik serieus dat ik het Wereldkampioenschap kon winnen (Oh, mijn verhaal was zo meeslepend!). Ik behaalde de tweede plaats op Divisie-niveau, wat niet zo slecht was. Ik moest echter de harde waarheid onder ogen zien - ik was toch niet

zo'n goede spreker. Ik had veel te leren. Vanaf toen ben ik aan een reis begonnen om alles te leren over spreken in het openbaar en veel praktijk uren erin gestoken. Het is hierdoor en niet vanwege mijn vloeiendheid of afwezigheid van angst dat ik de District Humoristisch Kampioen werd.

Hetzelfde gold voor mijn sociale vaardigheden. Na decennia van hevig stotteren merkte ik dat ik de elementaire vaardigheden miste die nodig waren om een goed gesprek te voeren. Ik wist niet hoe ik moest luisteren. Ik bleef mensen onderbreken. Ik sprak te snel of te veel, waardoor mijn luisteraars uitgeput achterbleven. De reden dat ik besloot mijn eerste NLP-opleiding te volgen was niet omdat ik therapeut wilde worden. Ik wilde leren communiceren.

Leren wat er nodig is om een band met het publiek te ontwikkelen, hoe je zelfverzekerd overkomt, hoe je je ideeën organiseert en presenteert zodat mensen ze kunnen verwerken, hoe je moet luisteren, hoe je kunt spreken vanuit het perspectief van jouw publiek, hoe je jouw stem effectiever kunt gebruiken, hoe je lichaam te bewegen, enz., lijkt nu misschien te veel moeite voor je. Maar neem één vaardigheid tegelijk en kijk wat het doet voor je zelfvertrouwen en comfort tijdens het spreken. Je zult versteld staan hoeveel het je zelfvertrouwen zal vergroten en hoeveel het je zal helpen om vertrouwen op te bouwen.

Eén ding om in gedachten te houden: er is een heel belangrijk verschil tussen training en prestatie. Wanneer je een nieuwe vaardigheid leert, kan het zijn dat je onhandiger, trager of meer gespannen bent. Het is belangrijk dat je bereid bent om daarheen te gaan, deze pijn te ervaren en de mogelijkheid van mislukking te accepteren. Zoals Alan graag zegt: "Tegenslagen zijn opstapjes naar succes." Wanneer de vaardigheid echter is aangeleerd, is het even belangrijk om de bewuste controle los te laten.

ALS JE HET KUNT ZIEN, KUN JE HET ZIJN

Een gevolg van het hebben van een menselijke geest is dat je niet gestrand bent op een klein eiland van het huidige moment. Je geest zoomt voortdurend in op het verleden en in de toekomst. Dit betekent dat elke keer dat je op het punt staat een taak uit te voeren, je geest in je verleden gaat en alle ervaringen beoordeelt die vergelijkbaar zijn met wat je gaat ervaren. Dan gaat het je toekomst in en maakt een film over een mogelijke uitkomst.

Als je tientallen jaren van pijnlijke en gênante spreekervaringen hebt meegemaakt, kun je je voorstellen wat een horrorfilm je geest creëert elke keer dat je gaat spreken.

Een manier om hiermee om te gaan, is door het gewenste resultaat te visualiseren. Een probleem hiermee is echter dat het voor veel mensen niet gemakkelijk is om zich voor te stellen dat ze met vertrouwen en kracht spreken als ze het nog nooit eerder hebben gedaan. Dit is waar een NLP-techniek genaamd The New Behaviour Generator van pas komt.

Je begint met het bereiken van een goede staat van ontspanning met behulp van een zelfhypnosetechniek die in het vorige hoofdstuk is beschreven. Dan stel je jezelf voor dat je een privé bioscoop binnenloopt - speciaal voor jou. Terwijl je gaat zitten, zie je het scherm en op dat scherm zie je een filmpje over je volgende spreeksituatie waarin je beter wilt presteren. In plaats van jezelf wordt jouw rol echter gespeeld door een persoon die deze taak buitengewoon goed uitvoert. Het kan een filmster zijn, een beroemde spreker of zelfs een superheld. Terwijl je naar de film kijkt, observeer je alles wat je rolmodel doet. Vervolgens maak je het scherm weer leeg.

Vervolgens zie je dezelfde film, maar deze keer zie je jezelf op het scherm; je speelt je eigen rol. Je doet echter alles precies zoals jouw rolmodel net deed. Vervolgens maak je het scherm weer leeg.

Ten slotte stel je jezelf voor dat je rechtstreeks het scherm in vliegt en jij het wordt in de film. Je ziet alles door je ogen, je beleeft alles in je lichaam en je hoort alles als je het zegt. Zie hoe het voelt om in deze ervaring te zijn en je op deze nieuwe manier te gedragen. Speel dit een paar keer zo snel als je kunt.

Zoals met alle NLP-technieken, zijn ze veel effectiever wanneer ze worden uitgevoerd door een professional die speciale taalpatronen gebruikt (en die je de verantwoordelijkheid ontnemt om de stappen te onthouden). Als je echter niet wilt investeren in professionele sessies, is deze visualisatie zeer handig. Hoe meer je het doet, hoe meer je geest dit nieuwe gedrag zal accepteren. Hoe gemakkelijker het zal zijn om te vertrouwen op je vaardigheden en je vermogen om los te laten.

VERTROUW "HET"

Mijn zoontje van 5 springt met een opgewonden gegil in mijn armen. Hij weet dat ik hem op vang, zodat hij zich geen zorgen hoeft te maken. Op een speelplaats kijkt hij me af en toe aan, vooral als hij zich onzeker voelt. Hij gelooft dat ik hem veilig houd. Wie houdt jou nu veilig?

Dit is een interessante vraag. Wanneer je met je auto op een snelweg rijdt met een dunne gele lijn in het midden die de twee tegenovergestelde rijstroken scheidt, wat maakt het dat je gelooft dat geen van de bestuurders die in de tegenovergestelde richting rijden jouw rijstrook op zal rijden en tegen je auto zal opbotsen? Als je over een brug rijdt, wat maakt het dat je gelooft de controle niet te verliezen en over de rand valt? Sommige mensen hebben zelfs een fobie voor bruggen, omdat ze dit vertrouwen zijn kwijtgeraakt. Als je op de rand van de klif staat, hoe weet je dan dat je lichaam niet plotseling zijn evenwicht verliest?

Er moet iets zijn dat je dit gevoel van confidentie geeft, gevoel van vertrouwen. Er moet een onzichtbare kracht zijn waaraan je onbewust je veiligheid toevertrouwt, net als een kind dat in de armen van zijn moeder springt.

Als iemand die opgroeide in de Sovjet-Unie, heb ik mezelf nooit als religieus beschouwd. Als wetenschapper vond ik het moeilijk om in de spirituele wereld te

geloven. Maar terwijl ik door het stotteren reisde, leerde ik dat om volledig los te laten, ik mijn spraak en mijn persoonlijke veiligheid tijdens het gesprek aan "Het" moet toevertrouwen. Je kunt dit Het Universum of Het Creatieve Onbewuste of het Universele Bewustzijn noemen - het maakt niet uit. Het zou dus oneerlijk zijn tegenover jou, mijn trouwe lezer, om deze zeer krachtige bron van vertrouwen niet te noemen.

Als ik terugkijk, zie ik hoe schijnbaar toevallige ontmoetingen belangrijke onderdelen van mijn herstel werden. Ik zie leraren, mentoren en boeken die me hebben geholpen essentiële stukjes kennis te vinden, wat een belangrijke rol speelde in mijn succes. Het lijkt allemaal een goed verteld sprookje waarin een magisch hulpmiddel te vinden is om elk obstakel te overwinnen. Het komt allemaal samen. Het lijkt makkelijker om gewoon te ontspannen en te accepteren dat ik niet alles over de wereld weet en dat het logischer is om gewoon op mijn reis te vertrouwen.

Dit geldt ook voor spraak. Ik werd me ervan bewust dat ik niet over alles controle kon hebben in mijn leven of over mijn spraak. Het is gemakkelijker om het toe te vertrouwen aan iets groters dan ik en te accepteren dat ik niet over alles hoeft na te denken of alles te weten. Ik kan het leven accepteren als een prachtig avontuur. Ik kan het loslaten. Deze manier van leven is veel leuker, spannender en bevredigender dan mijn oude gecontroleerde en voorzichtige bestaan.

Dit is de reden waarom ik spirituele hypnose en elementen van de generatieve trance, ontwikkeld door Stephen Gilligan, aan mijn gereedschapskist met helende hulpmiddelen heb toegevoegd. Dit is niet voor iedereen weggelegd, maar het lijkt mij essentieel om in contact te komen met dat deel van ons onderbewustzijn, dat hunkert naar spirituele verbinding, dat zich wil uitstrekken tot in het universum. Je zult misschien merken dat als je sterke religieuze overtuigingen hebt of als je je verbonden voelt met de spirituele wereld of het Universele Bewustzijn (welke term dan ook met jou resoneert), het gemakkelijker maakt om te vertrouwen en los te laten. Aan de andere kant, als je, net als ik, bent opgegroeid in een linkse, pragmatische familie, moedig ik je aan om de terra incognita van je spiritualiteit te gaan verkennen.

Het lijkt erop dat om de stroom te ervaren, we bereid moeten zijn om ons open te stellen, ons schild te laten zakken en volledig aanwezig te zijn in onze geest, lichaam en spirit. Soms betekent het dat we eerst onze spirit moeten ontdekken.

DE SLOTOPMERKINGEN

Mensen vragen me vaak: "Hoe lang heb je erover gedaan om je flow te vinden?" Ik moet toegeven: ik heb geen idee. Toen ik net aan mijn reis begon, had ik zeker niet verwacht dat het vijf jaar zou duren. Ik hoop dat mijn ervaring je zal helpen om behoorlijk wat tijd te besparen. Maar als je merkt dat je op een monumentale reis van zelfontdekking bent, zou ik zeggen: "Veel succes, het is het absoluut waard!"

Zoals John Harrison zei toen hij reageerde op een van de berichten op het internetforum: *"De echt heldhaftige mensen zijn degenen die door blijven gaan, zelfs als ze een terugslag krijgen. Als een ontdekkingsreiziger in de jungle die op zoek is naar de kist met juwelen in de verborgen tempel, moet je bereid zijn om nieuwe en donkere hoeken te betreden en plezier en betekenis vinden in het ontdekkingsproces."*

Mijn reis heeft me getransformeerd, me sterker gemaakt. Het heeft me geholpen mezelf te ontdekken en in contact te komen met mijn emoties. Ik lach vrijer en ik moet vaak huilen als ik naar een sentimentele middeleeuwse ballade luister of naar een ontroerende film kijk. Tegelijkertijd voel ik me meer geaard, completer als persoon, opener en spontaner.

Wat nog belangrijker is, alles wat ik heb gedaan om de flow te bereiken, heeft mijn leven een gevoel van doel en avontuur gegeven. Het maakte mijn leven leuk. En als ik het niet had ondernomen, zou ik mijn levenspassie niet hebben ontdekt: de geestmagie van hypnotherapie en NLP.

Ik word nog steeds dronken van mijn flow. Het verliest nooit zijn betoverende kwaliteit voor mij. Telkens wanneer ik voor een publiek spreek, de telefoon beantwoord zonder erbij na te denken of een hypnotische inductie voor mijn cliënten doe, voel ik nog steeds een aangename tinteling van binnen. Het voelt nog steeds fris en aantrekkelijk aan. Ik ben bang dat ik soms te veel praat. Ik ben hierin niet de enige. Als ik met Alan Badmington praat via de telefoon, hoor ik in zijn stem dezelfde levensvreugde, dezelfde verwondering en opwinding: "Er is zoveel te doen! Er is zoveel te beleven!"

Ik hoop dat je door in mijn voetsporen te treden dezelfde geweldige ontdekking zult doen als ik deed:

You do not have to go far in search for your flow - it has been always within you, it is yours to have. All you have to do is to let it go.