

The background of the page is a dark, almost black, space filled with vibrant, glowing light streaks. These streaks are primarily in shades of blue and purple, with some white highlights, and they curve and flow across the page, creating a sense of motion and energy. The text is centered and rendered in a bold, white, sans-serif font with a subtle drop shadow.

The Art of Letting Go

Anna Margolina, Ph.D

THE ART OF LETTING GO

Voor een persoon die stottert; een gids om je spraak te deblokkeren en je leven naar vrijheid en flow.

Door Anna Margolina, Ph.D.

THE ART OF LETTING GO

Vrijheid, flow en plezier in je spraak en je leven

Door Anna Margolina, Ph.D.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

Hoofdstuk 1:	6
LOSLATEN	
Hoofdstuk 2:.....	10
EET JE MONSTER OP - EEN HAPJE PER KEER	
Hoofdstuk 3:	14
VIND JOUW GROTE BAAL HOOI	
Hoofdstuk 4:	17
DE KAART IS NIET HET GEBIED	
Hoofdstuk 5:	24
KOM UIT JE HOOFD	
Hoofdstuk 6:	30
MEEGAAN MET DE STROOM	
Hoofdstuk 7:	41
ALLES SAMENVOEGEN	
Hoofdstuk 8:	49
LEER RIJDEN MET JE BUS	
Hoofdstuk 9:	57
LEREN VANUIT JE ANDERE GEEST	
Hoofdstuk 10:	69
VERTROUWEN IS EEN MUST	

VOORWOORD

“Nee, ik kan er gewoon niet naar kijken!”

Mijn vriendin keek me aan met angstige, in tranen zwemmende ogen. Het leek erop dat ze het meende, ook al bleef de bron van haar angst voor mij een raadsel: “Waar maakte ze zich zorgen over?”

“Kom op, het is maar een video, en het duurt maar zeven minuten,” zei ik, in een poging zo geruststellend mogelijk te klinken.

“Doe niet net alsof je gek bent! Het is niet zomaar een video. Het is een video van mij! Mij!! Een speech gevend!! Ik kan er gewoon niet naar kijken!”

Logischerwijs kon ik begrijpen wat ze zei, maar ik voelde me nog steeds verbijsterd. Waar maakte ze zich zorgen over? Haar spraak was normaal. Ze was zelfs een goede spreker. Toch, om de een of andere duistere reden was ze niet in staat om naar haar opgenomen speech te kijken.

Dit was iets wat ik als kind al nooit heb begrepen: “Waarom voelen ze zich zo gespannen? Waarom aarzelen ze om te bellen of een vraag te stellen? Waarom kunnen ze niet naar deze persoon aan de andere kant van de kamer gaan? Waarom zijn ze zo nerveus terwijl *er niets mis is met hun spraak?*“

Voor mij was er maar één ding dat iemands hart in een afgrond van verschrikking kon sturen: stotteren. En volgens mijn logica had iemand die niet stotterde niet het recht om bang te zijn om te spreken.

Mijn stotteren was mijn monster. Terwijl andere kinderen monsters in hun kast hadden, had ik een monster in mijn keel. Elke keer dat ik iets wilde zeggen, greep het monster met zijn wrede klauwen mijn keel en blokkeerde het mijn adem. Ik zou er alles voor over hebben om vloeiend en onbelemmerd te kunnen spreken. Ik wist dat als iemand op de een of andere manier mijn stotteren zou wegnemen, zou ik niet te stoppen zijn. “Oh! Ik zou zo welsprekend, zo gedurfd, zo geestig en charmant zijn!”

En ik bleef mezelf afvragen: “Waarom kunnen ze niet genieten van hun wonder van vloeiende spraak? Wat kan hen mogelijk tegenhouden?”

Kijkend naar mijn vriendin, gefolterd door haar mysterieuze strijd, wilde ik zeggen: “*Waarom laat je het niet gewoon gaan?*”

Is het je ooit opgevallen hoe gemakkelijk het is je te verbeelden dat je de oplossing kent voor het probleem van anderen? Tegenwoordig weet ik dat dezelfde

barrières die mijn vrienden beletten ten volle te genieten van hun geschenk van vloeiende spraak, mij ook beïnvloedden.

Dit is een boek over inhouden en loslaten. Als je een persoon bent die stottert, zal je waardevolle inzichten vinden om je op jouw reis te helpen. Als je echter nooit hebt gestotterd, zult je door dit proces van deblokkering te volgen, ontdekken dat je in staat zult zijn om stress en strijd los te laten en meer vrijheid, spreekvaardigheid en plezier te vinden op veel gebieden van je leven.

Tegenwoordig weet ik dat loslaten een essentieel onderdeel is van elke uitvoering - of het nu gaat om spreken in het openbaar, acteren of improviseren. Het is ook een essentieel onderdeel van een gezonde relatie, inclusief jouw belangrijkste relatie - met jezelf.

Het helpt op alle gebieden van je leven waar je meer vrijheid, spreekvaardigheid en plezier kunt gebruiken. Het proces is hetzelfde. De toepassingen zijn oneindig.

Ik weet ook dat hoe meer je bewust naar voren duwt, hoe meer je je inhoudt. Hoe meer je het probeert, hoe minder je doet. De kunst van het loslaten is de kunst van moeiteloze verandering.

Maar loslaten gaat niet over passief zijn. Het gaat erom dat je je volledig in de stroom van het leven begeeft en beweegt in de richting van meer levendigheid en plezier. Het gaat niet om je verleden, het gaat erom dat je hier en nu iets doet. Het is een reis van zelfontdekking en zelfbekrachtiging.

Tijdens mijn reis gebruikte ik kennis die ik had verzameld uit boeken en wetenschappelijke studies, hypnose en neurolingvistisch programmeren, inzichten uit mijn ervaringen met Toastmasters, clownerie en improvisatie, evenals mijn eigen pad van vallen en opstaan.

Wat uit dit alles voortkwam, is een proces dat kan worden gevolgd door iedereen die zijn rijk van mogelijkheden wil uitbreiden, nieuwe deuren wil openen en nieuwe krachten in ons wil ontdekken.

Dit boek is voor jou als je het zat bent om het leven aan je voorbij te zien gaan. Het is voor jou als je het beu bent om bang te zijn, je minderwaardig te voelen, jezelf te vergelijken met andere mensen, onder je verwachtingen te presteren en het gevoel te hebben vast te zitten wanneer je probeert vooruit te komen.

Of je nu stottert of niet, dit gaat over het deblokken van je flow en het ontgrendelen van je magie. Zoals je zult ontdekken, is deze stroom altijd al in je aanwezig geweest. Het is alleen een kwestie van loslaten.

HOOFDSTUK 1

LOSLATEN

Ik zat in het kantoor van mijn logopedist. Heb je je ooit gefrustreerd en ellendig gevoeld? Dat is waar ik emotioneel was. Ik vocht tegen mijn monster sinds ik een kind was. Dat monster was 'stotteren'.

Nu, na bijna 40 jaar voortdurende inspanning, was mijn spraak erger dan ooit.

IK KAN NIET PRATEN

Als ik zeg "stotteren", wat komt er in je op? Als je een persoon bent die stottert, hangt het beeld van stotteren dat je in je hoofd hebt af van je ervaring met stotteren en zal je stotteren anders zijn dan mijn stotteren.

Als je echter niet stottert, kun je je iets grappigs of cartoons voorstellen, zoals de spraak van Porky Pig. Of misschien denk je aan iets dat je tienerdochter doet als ze zegt: "MMMaar, mam!" Ten slotte kan de film 'The King's Speech' (die zo briljant de benarde toestand van een ernstige stotteraar weergeeft) je geheugen een duwtje in de rug geven.

Mijn stotteren was van het soort 'King's Speech': gespannen, streng en vaak hopeloos geblokkeerd. En als dat gebeurde, als de spraakstroom volledig werd geblokkeerd, geloofde ik dat mijn enige optie was om met meer kracht te duwen. Ik trok een grimas. Ik haakte mijn handen ineen. Mijn ogen gingen op en neer en schoten wanhopig in het rond, alsof ze op zoek waren naar een ontsnapping, hulp inroepend of om genade smekend.

Soms had ik het gevoel dat ik voor altijd vast zou komen te zitten, permanent bevroren tot een standbeeld met een vreselijk verwrongen gezicht.

Zelfs nu, als ik deze woorden typ, voel ik een koude rilling over mijn ruggengraat gaan. Deze beangstigende gebeurtenissen liggen nog vers in mijn geheugen.

ER IS IETS VERSCHRIKKELIJK MIS MET MIJ

Ik kan me voorstellen hoe verbaasd en perplex een vloeiende spreker zich zou voelen als hij naar deze worsteling keek. Immers, spreken is wat bijna iedereen doet zonder ook maar een gedachte te hebben (het enige wat je hoeft te doen is je mond openen en laten stromen). Dit was voor mij jarenlang een onmogelijke droom.

Ik ben opgegroeid in de Sovjet-Unie, in de communistische staat. Dit betekende gesocialiseerde geneeskunde, gratis voor iedereen. Ik herinner me een keer dat mijn moeder me naar een spraakdokter bracht, een aardig uitziende dame met glanzend rood haar. Nadat ze naar mijn worstelende, moeizame spraak had geluisterd, zei deze dame: "Oh, arme meid! Zo'n mooi gezicht en zo'n vreselijk gestotter! We moeten haar helpen, anders zal ze misschien nooit trouwen! "

Onnodig te zeggen dat deze opmerkingen (in combinatie met bijna constant gepest) me pijnlijk bewust maakten van mijn tekortkoming. Ik kon niet praten. Ik was raar. En

ik kon er niets aan doen.

Stel je voor dat je opgroeit als een kind dat zich minder voelt dan andere kinderen, die herhaaldelijk faalt om zoiets eenvoudigs als spreken te doen, vooral als je vermoedt dat de mentaliteit van de luisteraar zoiets is als: 'Als deze persoon niet eens goed kan praten, dan is ze mogelijk ook niet zo intelligent.'

Mijn moeder vertelde me over een gesprek dat ze had met een van mijn doktoren waarin de dokter zei: "Eerlijk gezegd ben ik verrast. Haar IQ bleek erg hoog te zijn! Volgens haar tests zou ze een genie moeten zijn. Ik dacht altijd dat ze een beetje achterlijk was."

Ik heb geen idee waarom mijn moeder me dit vertelde, tenzij ze dacht dat het me zou opvrolijken. ("Zie je wel!! Een aardige dokter denkt dat je slim bent! ") Maar met typisch kinderlijke logica was mijn antwoord: " Hij dacht dat ik achterlijk was. Oh nee! Dit is wat iedereen gelooft als ze me horen spreken!"

En deze reactie was helemaal niet out-of-the-mainstream, volgens een verhaal dat een Amerikaanse vriendin me onlangs vertelde. Toen ze op de universiteit zat, volgde ze een college in spraakpathologie. Op een dag gaf hun professor hen een opdracht: bewust de hele dag stotteren om uit de eerste hand te ervaren hoe het leven is voor iemand die stottert.

Die dag liep mijn vriendin een winkel binnen en bestelde een kop koffie, bewust stotterend. Misschien overdreef ze het stotteren, want toen de kassamedewerker haar het wisselgeld gaf, zei ze: "Kijk, schat, die kleine muntjes zijn dubbeltjes en de grote munten zijn kwartjes."

IK HEB ALLES UITGEPROBEERD

Vanaf mijn vroege schooljaren tot ver in mijn tienerjaren heb ik verschillende intensieve therapieprogramma's geprobeerd, waaronder logopedie, hypnose, psychotherapie, modderbaden, acupunctuur en vele andere behandelingen. Ik leerde een breed scala aan vloeiendheidstechnieken en werd een behoorlijk expert op het gebied van stotteren.

Artsen informeerden naar mijn jeugd, maten mijn IQ, lieten me vreemde plaatjes zien, tikten met een hamertje op mijn knieën, plaatsten elektroden op mijn hoofd en schreven verschillende medicijnen voor. Sommige van de medicijnen die ze me gaven, maakten me slaperig en traag; andere schrikachtig en zenuwachtig. Maar niets nam mijn stotteren weg.

Mijn stotteren werd erger toen ik naar de Verenigde Staten verhuisde. Voor de toevallige toeschouwer nam mijn leven een positieve wending. Ten eerste trouwde ik op 33-jarige leeftijd met een computernerd, die blijkbaar niet zoveel om mijn stotteren gaf. Ten tweede nam mijn man me mee naar "The Land Of Dreams": Amerika.

Toch was het daar in "The Land of Dreams" waar ik uiteindelijk de hoop verloor en in donkere wanhoop viel. Zie je, nu moest ik stotteren in het Engels. Als je ooit hebt geprobeerd uit te leggen wat je bedoelt terwijl je een vreemde taal spreekt, weet je hoe moeilijk het is.

Dat alleen al is al moeilijk genoeg. Maar voeg nu nog een ander probleem toe aan de onbekendheid met een vreemde taal: worstelen om ieder woord uit je mond te krijgen.

Dus na 7 jaar worstelen met zowel de Engelse taal als een steeds ernstiger stotteren, besloot ik uiteindelijk een logopedist te zoeken.

Dat brengt ons naar het moment dat ik in mijn woonkamer op een zachte bruine bank zat met een krant op mijn schoot, een nummer draaide dat ik met een dikke rode stift

had omcirkeld, het nummer dat bij deze vermelding hoorde: “Logopedie. Accentvermindering”.

Mijn handpalmen zweetten, mijn hart bonkte en mijn keel voelde zo strak als een knoop.

“Hhhh, Hoi. Ik wwwwwwwwwwww wwwwwwwww www wwwwwwil graag mijn e-e-e-engels verbeteren”, begon ik.

Er viel een lange stilte aan de andere kant van de telefoon. Eindelijk antwoordde een diepe, goed gearticuleerde en enigszins bezorgde vrouwenstem: “Weet je zeker dat dit het enige probleem is waar je aan wilt werken?”

En toen was ik in haar kantoor. Na een paar maanden dezelfde vloeiendheidstechnieken te hebben geleerd die ik als kind in Rusland had geleerd, voelde ik me als altijd geblokkeerd en kreupel door mijn stotteren. En de oude vertrouwde ergernis kwam terug met mijn eigen duidelijke weten: “Het werkt gewoon niet!”

Als je ooit deze smart hebt gevoeld, weet je waar ik het over heb.

JE WILT DAT IK WAT GA DOEN ???

Mijn logopediste was eigenlijk een heel slimme en vriendelijke dame. Het was niet haar schuld dat haar arsenaal aan ‘stotter-wapens’ nutteloos bleek te zijn, althans in mijn geval.

Toch bleef ze zoeken naar andere benaderingen, totdat ze iets vond dat mijn leven veranderde.

Op een dag: “Anna, weet je wat er gebeurt als je blokkeert?” vroeg ze.

Ik antwoordde: “Ik heb geen idee. Het gebeurt gewoon. Ik heb er geen controle over!”

Ze zweeg even en vroeg toen: “Wat als je probeert om expres te stotteren?”

Als je jezelf in mijn plaats kunt voorstellen (zo wanhopig zijn om net als iedereen te spreken), hoe zou je dan op dit idee reageren? Right! Dat is precies wat ik deed. Ik zei, “Wat? Echt niet!” (Verhoog dat geluid een paar decibel in je verbeelding terwijl je je ook een uitermate geschokt gezicht voorstelt.)

Omdat ze de volhardende dame was die ze was, bleef ze hier nog een paar sessies over doorzeuren. Maar ik was onvermurwbaar. Dit was het stomste idee ooit en ik zou het niet doen.

Op een dag kwam ik vast te zitten. Het was een van die vreselijke blokkades die voelde alsof ik voor altijd in die positie zou bevroren. Ik voelde mijn gezicht blauw worden. Ik hoorde alarmbellen in mijn oren. Ik was buiten adem. En ik besloot, met mijn laatste sprankje intelligentie, als een drenkeling die zich aan rietjes vastklampt, expres te stotteren.

In plaats van te proberen mijn woorden eruit te duwen, deed ik een eerlijke poging om ze binnen te houden. En er gebeurde iets vreemds: mijn blokkering was verdwenen en mijn spraak begon vrijelijk te stromen.

Het was maar een moment van vrijheid, maar dit moment veranderde mijn leven. Ik vond een punt van verzet. Mijn hele leven had ik geen idee waar ik mee worstelde. Ik had geen idee hoe ik mijn monster moest bevechten. Ik had geen idee dat ik mijn hele leven wanhopig tegen een deur aan het duwen was die zei: “Trekken.”

En toen kwam het bij me op: is het mogelijk dat het mijn poging was om stotteren te vermijden die de strijd veroorzaakte? Zo ja, wat zou er gebeuren als ik het gewoon los zou laten?

Als ik terugkijk, moet ik toegeven dat het probleem waarmee ik werd geconfronteerd iets ingewikkelder bleek te zijn dan ik had verwacht. Toen ik begon met het ontmantelen van al die barrières die ik jarenlang had opgetrokken (tussen mij en mijn vloeiende spraak), ontdekte ik dat de barrières veel meer inhielden dan alleen angst om te stotteren.

Maar zonder dit punt van weerstand te hebben gevonden, zonder te beseffen hoeveel van mijn strijd door mezelf teweeg was gebracht, zou ik nooit de volgende stap hebben gezet.

OPDRACHTEN

1.

Leun achterover, ontspan, sluit je ogen en begin langzaam en ontspannen in en uit te ademen. Laat je lichaam ontspannen terwijl je doorgaat met in- en uitademen. Eerst je oogleden, dan de spieren rond je mond, en laat dan de stroom van ontspanning langs je lichaam, armen en benen stromen.

Nadat je jezelf in een staat van fysieke ontspanning hebt gebracht, stel je jezelf voor in de toekomst, wanneer je niet langer worstelt. (Als je bijvoorbeeld bang bent om te spreken, kun je je voorstellen dat je een briljante, dynamische speech houdt. Als je stottert, kun je je voorstellen dat je vloeiend en zelfverzekerd spreekt. Als je een verlegen persoon bent, kun je je voorstellen dat je met vreemden praat op een feestje waar je net in bent beland.)

Maak deze visie helder, kleurrijk en in 3D. Hoe voelt het? Stel je nu voor dat je recht in dit beeld vliegt en er deel van uitmaakt. Hoe voelt het?

Keer terug naar de huidige tijd en ruimte. Wat is het verschil? Haal diep adem en kom uit de ontspannen toestand. Denk na over deze oefening. Ga door met het visualiseren van jezelf in de toekomst. Zorg ervoor dat je een zo helder, groot en levendig mogelijk beeld hebt.

2.

Denk aan twee situaties. In het ene, spreek je zonder problemen en in het andere, heb je moeite. Zijn je emoties en attitudes in beide gevallen verschillend?

3.

Begin met opzet te stotteren. Zelfs als je niet stottert, vind je het misschien verhelderend.

Hoofdstuk 2

EET JE MONSTER OP - EEN HAPJE PER KEER

JOHN'S REIS

Waar ga jij heen om antwoorden te vinden? Ik ga naar Google. Dit is wat ik deed na mijn eerste ervaring met expres stotteren. Tijdens deze zoektocht kwam ik een heel ongebruikelijk boek tegen: "Redefining Stuttering", geschreven door John Harrison.

Ik kan je verzekeren dat ik sinds mijn tienerjaren veel boeken over stotteren heb gelezen. De meeste waren in het Russisch en hadden optimistische namen als 'Stotteren - een geneesbare ziekte'. Meestal was het een teleurstelling, omdat ze niets nieuws bevatten, zeker niets dat ik niet al wist uit mijn eigen ervaring met stottertherapie. Maar dit boek was anders, omdat het iets beloofde waar ik naar verlangde sinds ik een kind was: natuurlijke en moeiteloze vloeiendheid.

John Harrison begon op driejarige leeftijd te stotteren nadat zijn moeder terugkwam van een reis van zes weken. Toen de kleine Johnny zijn moeder meenam naar de tuin, wees hij naar wat bloemen en zei: "Mama, kijk ... kijk ... kijk ... kijk ... naar ... naar ... naar ... de bloemen."

Blijkbaar ging zijn spraak vanaf toen bergafwaarts. Tijdens zijn schooljaren maakte hij zich voortdurend zorgen over acceptatie, het behagen van anderen en hun reacties op hem.

En de blokkering in zijn spraak breidde zich uit tot in zijn twintiger jaren. Tot nu toe was het leven van John redelijk veilig en voorspelbaar. Hij woonde in een vertrouwde omgeving in New York en werkte bij het reclamebureau van zijn vader. We weten niet hoe zijn leven zich zou hebben ontvouwd als hij een vooraf bepaald levens- en carrièrepad had bewandeld. Maar op een dag, op 25-jarige leeftijd, maakte John abrupt een vliegtuigreservering en drie weken later verhuisde hij naar San Francisco.

Als je aan San Francisco in de jaren zestig denkt, zul je je realiseren dat John zichzelf in het centrum van de zelfactualisatiebeweging plaatste. John Harrison heeft het allemaal geprobeerd. Hij sprong uit vliegtuigen. Hij studeerde algemene semantiek en andere ontwikkelende disciplines. En hij verdiepte zich in persoonlijke transformatie-activiteiten, waaronder psychoanalyse, ontmoetingsgroepen, gestalttherapie, psychodrama, EST en Lifespring-training, zelfs een LSD-trip - totdat zijn interne landschap zo aanzienlijk was veranderd dat zijn oude manier van kijken naar zijn wereld dit niet meer kon ondersteunen. Dit alles had een grote impact op hem. Hij begon het oké te vinden om te zijn wie hij werkelijk was.

Oh, en als bij-product stopte hij met 'holding back' en blokkeren.

Uiteindelijk sloot John zich aan bij het nieuw gevormde National Stuttering Project (nu de National Stuttering Association genoemd) en heeft hij meer dan 27 jaar besteed aan het helpen ontwikkelen van programma's voor de stotterende gemeenschap. Tegenwoordig is John Harrison een ervaren spreker in het openbaar, een spraakcoach en een bedenker van een van de meest originele en provocerende theorieën over stotteren.

DE HEXAGON

Het belangrijkste dat Harrison in zijn boek suggereert is dat stotteren niet een solide, pathologisch fenomeen uit één stuk is: het is een systeem en moet als zodanig

worden aangepakt. Allereerst stelde hij voor om het woord "stotteren" te vermijden, omdat hij geloofde dat het echte probleem hierdoor werd verduisterd. In plaats daarvan concentreerde hij zich op een fysieke component van stotteren: blokkeergedrag (zoals het aanspannen van de stembanden of het op elkaar klemmen van de kaken).

Volgens Harrison lijkt dit gedrag te wijten aan de verweven invloeden van onze overtuigingen (zoals "stotteren is onaanvaardbaar en moet ten koste van alles worden vermeden"); percepties ("mensen beoordelen mijn spraak"); emoties (schaamte, woede etc.); verdeelde intenties (spreken of niet spreken); en fysiologische componenten (zoals gevoeligheid voor stress, nerveuze prikkelbaarheid enz.). Die zes componenten - gedrag, overtuigingen, percepties, intenties, emoties en fysiologische reacties - kunnen worden weergegeven als een stotter hexagon, waarin alle onderdelen een dynamische interactie onderhouden en elkaar versterken.



Dit was een geheel nieuwe benadering. In plaats van het stotteren als een enkel rotsvast fenomeen te bestrijden, stelde Harrison voor om het stotterstelsel stukje bij beetje te ontmantelen. Een ander nieuw idee was dat stotteren als zodanig slechts een deel was van het veel bredere probleem op het gebied van communicatie, met onze relatie tot andere mensen, de omringende wereld en onszelf.

HET DEMONTEREN

Stotteren was mijn monster. Maar nu kon ik zien dat het bestond uit diverse maar best beheersbare problemen waarvoor al oplossingen bestonden.

Zoals ik me nu realiseer, worden veel problemen veel beter beheersbaar en minder overweldigend als je ze niet meer als 'dingen' beschouwt en alle verschillende componenten waaruit ze zijn gemaakt, begint te zien. Zelfs spreekangst kan voortkomen uit vele afzonderlijke angsten, zoals faalangst, angst om een fout te maken, angst voor afwijzing, angst om te sterk over te komen, angst om anders te zijn, enz. Wat je alleen maar ziet is een enorm monster van een probleem, het enige wat je kunt doen is je hulpeloos en out of control te voelen. Wanneer je het in kleinere stukjes begint te breken, kun je jezelf deblokkeren en vooruit gaan. Ik hou niet zo van deze oude grap over het eten van een olifant (ik eet geen dieren), maar bij grote problemen werkt deze aanpak: als je besluit ze op te eten, doe het dan hap voor hap.

OPDRACHTEN:

1.

Teken de Hexagon van John Harrison. Bedenk een situatie waarin spreken gemakkelijk voor je is. Schrijf de verschillende delen van de Hexagon op. Teken nog een Hexagon en denk aan een situatie waarin spreken een worsteling is. Schrijf voor deze situatie alle delen van de Hexagon op. Let op het verschil.

2.

Denk aan je 'moeilijke' situatie. Stel je nu voor dat je het benadert met je gemakkelijke' Hexagon. Hoe denk je dat het jouw prestaties zal beïnvloeden?

3.

Hieronder staat John Harrisons eigen Hexagon, voor en nadat hij zijn stotteren had 'opgelost' (van een keynote speech van John C. Harrison voor de jaarlijkse bijeenkomst van de British Stammering Association London, 8 september 2002, How I Recovered from Stuttering). Vergelijk dit met je 'gemakkelijke' en 'moeilijke' Hexagons.

John, 15 jaar

OVERTUIGINGEN

Ik heb geen waarde (laag zelfbeeld)

Ik moet koste wat het kost aardig zijn.

Wat ik te zeggen heb, is onbelangrijk.

Ik moet iedereen behagen.

Mensen zijn op mij gefocust.

De wereld wil dat ik goed ben.

Gevoelens uiten is slecht.

De wereld moet voldoen aan de norm van mijn moeder.

Mijn behoeften komen altijd op de tweede plaats.

PERCEPTIES

Mensen beoordelen mij.

Ik meet me niet aan anderen.

Ik ben agressief.

De andere persoon spreekt de 'waarheid' (*en misschien ook niet*).

INTENTIES

Mijn intenties om te spreken en om niet te spreken, bestrijden elkaar.

FYSIOLOGISCHE REACTIES

Ik ben gevoelig en reageer snel.

FYSIEK GEDRAG

Ik pers mijn lippen op elkaar, stembanden gespannen en houd mijn adem in als ik me zorgen maak over spreken.

EMOTIES

Ik houd me in J

John, 35 jaar

OVERTUIGINGEN

Ik ben waardig (goed gevoel van eigenwaarde)

Ik moet echt mezelf zijn.

Wat ik te zeggen heb, is belangrijk.

Ik moet mezelf behagen.

Mensen zijn op zichzelf gefocust.

De wereld wil dat ik mezelf ben.

Gevoelens uiten is wenselijk.

De wereld is perfect zoals hij is.

Ik kan beslissen wanneer mijn behoeften prioriteit hebben.

PERCEPTIES

Ik ben degene die over mij oordeelt.

Ik doe mijn best.

Ik ben assertief.

De andere persoon spreekt *misschien* de waarheid

INTENTIES

Mijn intenties zijn in overeenstemming. Ik ben duidelijk wanneer ik wil spreken, en het is oké om te spreken.

FYSIOLOGISCHE REACTIES

Ik ben gevoelig en reageer snel.

FYSIEK GEDRAG

Ik houd alles los en soepel.

EMOTIES

Ik laat gaan.

"PLAN VOOR DE TOEKOMST, MAAR LEEF IN HET HUIDIGE MOMENT. HET IS HET ENIGE LEVEN DAT JE HEBT. SUCCES IS EEN REIS, GEEN BESTEMMING, GENIET VAN DE REIS!

HET IS ALTIJD TE VROEG OM HOOP OP TE GEVEN. " Mary Manin Morrissey

Hoofdstuk 3

VIND JOUW GROTE BAAL HOOI

JE VERGEET NOOIT JE EERSTE SPEECH

November 2009: een koude, regenachtige ochtend in Seattle. Mijn hele leven flitst voorbij.

Ja, inderdaad. Ik hield een speech!

Als je niet bekend bent met een organisatie genaamd Toastmasters, een 'ijsbreker' speech is de eerste speech die je in de club houdt. Zelfs de naam klinkt koud: ijsbreker. Voeg daar nu een gevoel van angst aan toe: trillende knieën, hartkloppingen, keelverstrakking.

Ik stotterde ernstig - rood gezicht, ellendig, niet in staat mensen in de ogen te kijken. Heb je enig idee hoe lang vier tot zes minuten lijken als je woorden uit je mond moet duwen en wanneer het aanvoelt alsof je je publiek martelt?

10 november 2012: slechts drie jaar later. Ik stond op een groot podium met een microfoon en keek naar de grote volle zaal met mensen die aten, dronken, zich amuseerden en wachtten op een show. En ik was de show! (Nou ja, een deel ervan in ieder geval.) Ik stond op het punt een humoristische speech te houden op de District Humorous Speech Contest. En weet je wat? Ik won! Niet alleen dat, maar mijn speech ging moeiteloos, was grappig en vloeiend. Hoe ben ik daar gekomen?

DUS JE DENKT DAT JE KUNT VERANDEREN

Wanneer je besluit een gedrag te veranderen dat je al tientallen jaren heeft geplaagd, zijn er een paar dingen waar je rekening mee moet houden. Ten eerste, wat je tot dan toe deed, was je strategie die werkte. Ja, het bezorgde je pijn, maar je redde het wel. Je hebt je kinderjaren overleefd, je bent door je volwassen jaren heen gegaan en je hebt een aantal relaties opgebouwd.

Welk nieuw gedrag je ook wilt ontwikkelen, het is "terra incognita". Je hebt er geen ervaring mee. Je hebt geen kaarten in je hoofd voor deze manier van leven. En je mag verwachten dat je tegen veel scherpe hoeken aanloopt als je in het donker rondwaalt. Je vrienden en familie kunnen, ook al wensen ze je het beste, overbezorgd zijn en proberen je ervan te weerhouden je inspanningen te steken in iets dat misschien niet werkt. Ze kunnen commentaar geven op bijzonderheden van je nieuwe gedrag. Ze maken misschien grappen zonder te beseffen dat ze pijn doen. En ze kunnen onbewust de omgeving creëren waarin je oude gedrag floreert. Wees daar klaar voor.

En aangezien oude gewoonten meestal moeilijk uit te roeien zijn en het enige tijd kost om nieuwe gewoonten onder de knie te krijgen, kunt je verwachten dat je op je gezicht valt.

Vaak. En hoe vaak je ook tegen jezelf zegt dat je hier klaar voor bent, het doet pijn. Veel.

Leren vliegen terwijl je vecht tegen de inertie van familie en lijdt aan een gekneusd ego, kan voor een persoon te veel zijn. Daarom is het van vitaal belang om jouw grote stapel hooi te vinden. Als je op je gezicht valt en ontdekt dat het pijn doet, is

het tijd om op zoek te gaan naar een zachte landingsplaats. Voor degenen die moeite hebben om hun spraak te deblokken, zou ik Toastmasters aanraden.

WAAROM TOASTMASTERS?

Er zijn veel redenen waarom Toastmasters-clubs zo behulpzaam zijn wanneer je begint met het opbouwen van nieuwe spreekgewoonten. Ten eerste zijn ze niet jouw familie en hebben ze geen diepgewortelde overtuigingen over jou. Jij, aan de andere kant, vertoont geen gewoonte om hen heen. Toastmasters zijn in de regel vriendelijke en vergevingsgezinde mensen. Ze houden ervan om een nieuw lid te zien opbloeien en voor veel doorgewinterde Toastmasters is luisteren naar een wankele en bevende beginner veel meer de moeite waard dan getuige zijn van een gepolijste, professioneel gehouden speech. Helaas kan een bevende beginner dit moeilijk geloven.

Zoals je wellicht al weet, is het onmogelijk om jezelf uit angst om te spreken te praten. Je kunt niet zomaar zeggen: "Doe niet zo gek, er is niets om bang voor te zijn." Als je jezelf echter traint om je Toastmasters-bijeenkomst te zien als een grote baal hooi (wat je val niet zal stoppen, maar de val zeker minder pijnlijk zal maken), zul je het gemakkelijker vinden om jezelf onder te dompelen in die ervaringen, en die ervaringen zullen je hersenen langzaam herprogrammeren.

De sleutel is om te onthouden dat er niets echt ergs kan gebeuren: je gaat niet dood. Je wordt niet ontslagen. En de kans is groot dat welke fouten je ook maakt, over twee of drie weken niemand het zich zal herinneren.

OH, HET IS GEWOON EEN SLANG!

Ik herinner me dat toen ik klein was, mijn moeder en ik aan het wandelen waren langs een meer in Rusland. Plots schreeuwde mijn moeder: "Slang!" Toen pakte ze mijn hand en we renden weg. Ik was heel lang erg bang voor slangen. Als ik iets in het gras zag kronkelen, zou ik schreeuwen en rennen.

Toen verhuisde ik naar Amerika, naar het westen van Washington. Het goede aan ons gebied is dat er geen giftige slangen zijn. In het begin maakte de aanblik van een slang me nog steeds gestrest, maar uiteindelijk zakte deze reactie weg. Als ik nu een slang zie, is mijn eerste gedachte: "Slang! Waar is mijn camera!" Omdat ik in een veilige omgeving was, werden mijn hersenen opnieuw geprogrammeerd en genas ik van mijn slangenfobie.

Als je besluit om veranderingen in je leven aan te brengen, zoek dan een omgeving die voedend en ondersteunend is. Als je kunt, word dan lid van Toastmasters. Als dit niet het geval is, zoek dan een steungroep of een online forum. Reik uit. Omring jezelf met positieve, warme en enthousiaste mensen. Verbreek tijdelijk de relaties met degenen die een negatieve en veroordelende houding hebben.

En zorg ervoor dat je je familie en vrienden vergeeft dat ze je het wat moeilijker maken dan je zou willen. Geloof me, ook al vind je het vandaag misschien moeilijk te geloven, op een dag zul je beseffen dat deze diepgewortelde angst die je ervoer, elke keer dat je moest spreken, wordt omgezet in iets geweldigs: opwinding en plezier.

Opdrachten

1.

Ga na of er een Toastmasters-club bij jou in de buurt is. Zo ja, meld je dan onmiddellijk aan. Als je kunt, word dan lid van twee of drie clubs. Het geeft je meer gelegenheid om te spreken en je zult dezelfde speech meerdere keren kunnen houden. Zorg ervoor dat je jouw nieuwe Toastmasters-vrienden laat weten aan welk probleem je werkt. Dit maakt het voor hen gemakkelijker om je feedback te geven en het zal minder stressvol voor je zijn om te experimenteren.

2.

Wat kan je nog meer doen? Is er een improvisatieklas? Clownerie? Waarom heb je het nodig? Wacht op hoofdstuk 5 om erachter te komen.

3.

Overweeg om lid te worden van een online support forum of een supportgroep.

Verzeker je ervan dat ze de mogelijkheid tot verandering accepteren. Zo niet, zoek dan een andere.

4.

Ga in eerlijk gesprek met je vrienden en familie. Leg uit waar je aan werkt. Vraag om hun steun.

5.

Leer op een positieve en ondersteunende manier tegen jezelf te praten. Elke keer dat je merkt dat je op een negatieve, onvriendelijke manier commentaar geeft op je prestatie, stop dan, haal diep adem en zoek naar ten minste drie redenen waarom je trots op jezelf zou moeten zijn. Hier is een goeie: "Je hebt het gedaan!" Ik hou van de uitdrukking die ik hoorde van een briljante spreker: "Gedaan hebben is beter dan perfect."

"THE MOST GLORIOUS MOMENTS IN YOUR LIFE ARE NOT THE SO-CALLED DAYS OF SUCCESS, BUT RATHER THOSE DAYS WHEN, OUT OF DEJECTION AND DESPAIR, YOU FEEL RISING IN YOU A CHALLENGE TO LIFE AND THE PROMISE OF FUTURE ACCOMPLISHMENTS."

Gustave Flaubert

Hoofdstuk 4

DE KAART IS NIET HET GEBIED

Is het je ooit opgevallen hoe emotionele reacties logisch redeneren tartten? Je weet heel goed dat er geen reden is om bang te zijn om een speech voor een vriendelijk publiek te houden. Je weet dat er geen reden is om van streek te raken als iemand je prestatie bekritiseert. Je weet dat er geen reden is om aan jouw capaciteiten te twifelen. En toch doe je dat.

IN OUDE VALLEN LOPEN

Dit ontdekte ik tijdens mijn gevecht tegen stotteren en het leren loslaten. Hoewel ik logischerwijs begreep dat de enige manier om vloeiende spraak te produceren was door mijn keel, kaak en middenrif te ontspannen, bleef ik precies het tegenovergestelde doen.

Hoewel ik het mechanisme van de stotter hexagon kende en begreep, bleef ik in dezelfde oude vallen lopen, meer en meer blokkades creërend. Is het je opgevallen dat het niet voldoende is om je probleem te begrijpen? Er zijn veel mensen die experts zijn geworden in hun omstandigheden en toch blijven doorgaan meer van hetzelfde te doen.

In het boek van John Harrison noemde hij iets dat General Semantics heet en vervolgens iets dat Neuro-Linguistic Programming of NLP wordt genoemd. Hij nam zelfs meerdere verhalen op van mensen die hun stotteren met succes hebben kunnen overwinnen. Sommigen van hen noemden NLP als een methodologie die hen hielp om vloeiend te leren spreken. Een van de meest indrukwekkende verhalen was die van Linda Rounds die haar spreekvaardigheid herwon na NLP-sessies met een therapeut genaamd Bob Bodenhamer. Ik sloot me eerst aan bij zijn webforum en heb uiteindelijk moed verzameld om een afspraak te maken.

BOB BODENHAMER

Bob Bodenhamer werd tegelijkertijd beroemd en berucht. Beroemd om zijn werk met mensen die stotteren en het boek dat hij schreef, dat aanvankelijk de titel had: "MASTERING BLOCKING AND STUTTERING." (Het heet nu "I HAVE A VOICE").

Dit boek was ook berucht, omdat een meerderheid van de therapeuten gelooft dat stotteren een spraakprobleem is met een waarschijnlijke genetische oorzaak, in welk geval stotteren niet kan worden behandeld met "mind technieken".

Deze mensen negeren op de een of andere manier het feit dat het onmogelijk is om te spreken zonder je mind te gebruiken en dat een meerderheid van de mensen die stotteren een aantal situaties kennen waarin ze zonder problemen spreken.

Toen ik voor het eerst met Bob sprak, had ik te kampen met ernstige blokkades en angst. In eerste instantie leek het erop dat we gewoon aan het praten waren en wat denkbeeldige spelletjes speelden. Maar tijdens onze derde sessie vertelde ik hem een verhaal uit mijn kindertijd. Ik was op een zomerkamp. We waren nog maar

kinderen, zaten rond een vuur en vertelden enge verhalen. Ik had een levendige fantasie. Ik wist dat ik een goed verhaal kon maken. Ik wist dat mijn verhaal hun de stuipen op het lijf zou jagen. Maar toen ik begon te praten, begonnen de kinderen, de een na de ander met elkaar te praten. Al snel luisterde niemand. Ik herinner me niet dat ik stotterde, maar ik herinner me dat gevoel van verlatenheid en afwijzing bij wat ik als de waarheid beschouwde: "Ze wilden niet luisteren!"

"Oké," zei Bob Bodenhamer: "Stap in deze ervaring. Voel dit gevoel. En 'val' er dan doorheen en vertel me wat je eronder vindt ... "

Ben je het er niet mee eens dat dit een raar verzoek was? Hoe kun je door een gevoel vallen? Maar het bleek dat als je door het gevoel valt, je een ander gevoel vindt. En een ander. En toen zag ik een enorme donkere lucht, bezaaid met stille sterren. En het volgende dat ik wist, wat leek op een enorm betonnen blok dat in mijn hoofd zat, plotseling bewoog, en mijn geblokkeerde spraak begon te stromen.

Hoewel mijn spraak nog steeds niet perfect was en het meer sessies vergde voordat ik tevreden was met het resultaat, zal ik dit moment van plotselinge, bijna wonderbaarlijke verandering nooit vergeten. Sinds dit moment behoren mijn meest ernstige, invaliderende blokkades tot het verleden en zijn nooit meer teruggekomen. Omdat mijn stotteren sterk verminderd was, kon ik me verdiepen in spreken in het openbaar, acteren, improviseren en vele andere activiteiten die mijn comfortzone verder uitbreidden en mijn leven verrijkten.

Als je net als ik bent, begin je je nu misschien af te vragen of deze wonderbaarlijke verandering die ik ervoer het gevolg was van een placebo-effect of dat ik inderdaad een modaliteit tegen was gekomen die het potentieel had om stotteren uit te bannen. Deze vraag leidde me tot vele jaren van studie, wat resulteerde in dat ik uiteindelijk NLP- beoefenaar en hypnotherapeut werd.

De volgende pagina's bevatten mogelijk iets meer informatie dan je wilt verwerken. Ik moedig je echter aan om het te lezen en er serieus over na te denken. Tegenwoordig geloof ik dat hypnose en NLP beide een groot potentieel hebben om spraakblokkades op te heffen en dat het gebruik van deze kennis je spraak kan veranderen, zelfs als je niet klaar bent voor formele NLP-therapie.

HET BESTE MODELLEREN

Zoals je weet, heb je meer kans om iets nieuws tegen te komen als je afdwaalt van de gebaande wegen. In de jaren zeventig raakte een jonge afgestudeerde student genaamd Richard Bandler geïnteresseerd in psychologie. In plaats van zich echter af te vragen wat de oorzaak was van verschillende problemen in menselijk gedrag, zoals andere psychologen deden, en nog een theorie toe te voegen aan de reeds bestaande, begon hij therapeuten te bestuderen die consequent wonderbaarlijke veranderingen bij hun patiënten bewerkstelligden.

Je bent het er misschien mee eens dat dit een ongebruikelijke benadering was. Hij bestudeerde ook die patiënten die hun probleem zonder enige hulp konden overwinnen. Hij bestudeerde bijvoorbeeld honderden mensen die in staat waren om zich te ontdoen van hun fobieën.

In die tijd waren er drie "tovenars": Milton Erickson, Virginia Satir en Fritz Perls. Milton Erickson was de eerste Amerikaanse psychiater die hypnose gebruikte in zijn medische praktijk (hij verloor bijna zijn medische vergunning, omdat het medische establishment niet in hypnose geloofde). Virginia Satir was een pionier op het gebied van gezinstherapie (die ze in het geheim moest beoefenen vanwege

vijandigheid van het medische establishment). En Fritz Perls was de vader van gestalttherapie (ook niet erkend door het medische establishment).

Deze drie therapeuten waren heel verschillend, maar ze hadden iets gemeen: hun patiënten ervoeren ingrijpende veranderingen na slechts een paar sessies, wat ongehoord was op het gebied van psychologie. Dit plaatste hen in een categorie van kwakzalvers of genieën, dus niemand nam de moeite om hun methoden te bestuderen.

Richard Bandler had een nogal ongebruikelijke benadering. Hij was niet geïnteresseerd in het "waarom". Het werkte. De vraag was hoe deze methodologie te destilleren zodat anderen deze resultaten konden reproduceren. Hij noemde deze benadering 'modellering'.

Ten slotte ontwikkelde hij samen met een taalkundige, John Grinder, een revolutionaire methodologie voor snelle verandering: Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP).

Zoals je misschien al geraden hebt, verwijst "Neuro" naar neurologie, Linguïstisch verwijst naar taal en Programmeren verwijst naar een proces van het veranderen van diepgewortelde gedragspatronen (programma's).

Als je echt nieuwsgierig bent naar hoe louter woorden het gedrag, de emoties en de attitudes van mensen kunnen veranderen, wil je misschien meer weten over iemand die Alfred Korzybski heet.

DE KAART IS NIET HET GRONDGEBIED

In 1933 schreef Alfred Korzybski een enorm boek "WETENSCHAP EN GEESTELIJKE GEZONDHEID", dat eerlijk gezegd bijna onmogelijk te lezen is zonder in slaap te vallen. Het duurde even voordat dit boek lezers vond, maar de impact ervan was enorm. Korzybski begon met de observatie dat alles wat we zien, horen, voelen, ruiken of proeven het eindresultaat is van interactie tussen een externe (of interne) prikkel en ons zenuwstelsel. Het lijkt duidelijk dat we op geen enkele manier kunnen vermijden dat ons zenuwstelsel erbij is betrokken wanneer we proberen onze realiteit te begrijpen, maar op de een of andere manier is dit idee erg moeilijk te vatten.

Korzybski concludeerde dat onze kennis van de werkelijkheid beperkt wordt door onze neurologie. Infraroodstraling zie je bijvoorbeeld niet, maar voel je wel (als warmte). Je kunt geen radiogolven zien of voelen. Je hoort of voelt geen echografie. Zelfs als we verschillende apparaten gebruiken, hebben we ons zenuwstelsel nodig om de metingen af te lezen. Daarnaast hebben we woorden om objecten, gevoelens, gebeurtenissen te benoemen en in zekere zin creëren we deze objecten.

Je zult een vreemd gedraaid stuk pijp anders zien als het 'moderne kunst' wordt genoemd. Ik maak mijn vogel-spottende vriendin gek door elke vogel die zwemt een "eend" te noemen ("Anna, het is geen eend, het is een dikbekfuut.") Ze noemt het niet alleen anders, ze ziet het ook anders.

Met woorden kunnen we zelfs iets creëren dat niet bestaat. Er is een oud grapje:

"Wat is groen en eet stenen?"

"Ik heb geen idee."

"Het is een groene steeneter."

Heb je je dit ongrijpbare wezen al voor de geest gehaald ("Een groene steeneter")? Dr.Seuss was vooral goed in het produceren van een groot aantal fictieve, vreemde, levensechte wezens in zijn boek 'The Cat in the Hat'.

Korzybski stelde vervolgens voor dat onze 'realiteit' slechts een verzameling is van onze interne representaties van de realiteit - onze kaarten van de realiteit. Maar net

zoals de kaart niet het territorium is, zijn onze interne representaties van de werkelijkheid ook niet de werkelijkheid. Voorstellingen zijn altijd eenvoudiger, kleiner en bevatten tal van vertekeningen van de werkelijkheid. Op dit punt zou je kunnen uitroepen: "Ik niet, ik weet wat echt is." Maar heb geduld met mij.

ELKE KAART BEVAT VERWIJDERINGEN

Stel je een gewone kaart voor - degene die je gebruikt als je gaat wandelen. Als je een kaart wilt maken die net zo nauwkeurig en gedetailleerd is als het echte territorium, zou je een kaart moeten tekenen zo groot als het territorium zelf. Een 100% nauwkeurige kaart van Seattle zou bijvoorbeeld zo groot zijn als Seattle en elke straat, elk huis, elke boom en elk gat in het trottoir bevatten. Maar heb je dit echt nodig? Niet echt. Zo'n kaart zou nutteloos zijn. Wat je echt nodig hebt is iets dat het territorium vertegenwoordigt, zodat je gemakkelijk je weg kunt vinden.

Dit betekent dat je bepaalde informatie moet schrappen (negeren).

Hetzelfde gebeurt wanneer je hersenen jouw interne kaarten van de werkelijkheid maken. Je hebt geen vrachtwagenlading sensorische informatie nodig die je neurale circuits blokkeert. Je wilt dat je brein selectief is. En het van dienst is, om zijn best te doen om alles eruit te filteren dat niet belangrijk is.

Dezelfde vriendin die er bezwaar tegen heeft dat ik een fuut een "eend" noem, heeft me eens het verschil laten zien tussen kijken en zien. Terwijl we door een van onze prachtige parken liepen, gleden mijn ogen terloops over een enorme boom zonder te focussen.

"Zie je het? riep ze opgewonden uit. Ik keek opnieuw: "Oh, er zit een reiger in de boom!" zei ik. "Een reiger? Anna, kijk, er zijn er tientallen! "

Mijn vriendin had gelijk. Nu kon ik zien dat deze boom een kolonie nestelende reigers herbergde. Hoe kon ik ze eerst niet zien? Het zijn hele grote vogels. Maar ik zou wel langs deze boom zijn gelopen zonder er een tweede blik op te werpen, was het niet voor de opmerking van mijn vriendin, want ik had niet verwacht iets ongewoons te zien.

ELKE KAART BEVAT GENERALISATIES

Je moet ook een deeltjes informatie samenvoegen. Moet je elke weg echt anders tekenen? Nee. Je kunt gewoon aangeven dat sommige ervan snelwegen zijn en andere verkeersaders of B-wegen. In werkelijkheid kan de ene B-weg comfortabel breed zijn en de andere nauwelijks breed genoeg om twee auto's elkaar te laten passeren. Toch kunnen ze er op jouw kaart precies hetzelfde uitzien.

Voor een bange spreker kan ieder publiek beangstigend zijn, zelfs die die je enthousiast supporten. Voor een persoon met een spinnenfobie zijn alle spinnen, zelfs de kleine, angstaanjagende monsters, klaar om je te bespringen.

ELKE KAART BEVAT VERVORMINGEN

En tot slot hoeven objecten op kaarten er niet eens uit te zien als echte objecten. Ze zijn vervormd. Het huis op een kaart is bijvoorbeeld tweedimensionaal, terwijl het echte huis driedimensionaal is. Jouw kaarten van de werkelijkheid zijn ook

vervormd. Wat je bijvoorbeeld denkt dat jouw luisteraar hoort, kan heel anders zijn dan wat jouw luisteraar werkelijk hoort.

Als je nog steeds volhoudt dat jouw realiteit de echte is, troost je dan in de wetenschap dat ja, sommige kaarten van de realiteit nauwkeuriger zijn dan andere. Toch bevatten alle kaarten verwijderingen, generalisaties en vervormingen, simpelweg omdat we anders gek zouden worden.

Soms is vervorming nuttig en stelt het ons in staat aandacht te schenken aan wat echt belangrijk is, en soms bezorgen onze sterk vervormde kaarten ons onnodige pijn. Net zoals de geest van Dr. Seuss "The Cat in the Hat" creëerde, is jouw geest in staat om illusionaire barrières te creëren die je spraak verstoren.

IN DE OGEN VAN DE AANSCHOUWER

"Als ik stotter, denkt iedereen dat ik dom ben" is een korte zin die tegelijkertijd verwijdering, generalisatie en vervorming omvat. Het verwijdert (negeert) alle informatie die dit idee tegenspreekt. Het generaliseert, omdat het impliceert dat iedereen hetzelfde denkt. En het vervormt de werkelijkheid door een element van gedachtenlezen toe te voegen.

Als dit te verwarrend lijkt, stel je dan maar één zintuig voor, zoals gezichtsvermogen. Als je om je heen kijkt, zie je alle objecten buiten je hoofd. (Dit is waar ze werkelijk zijn, tenzij je hallucineert.) Maar om je deze buitenwereld te laten zien, ontvangen je ogen het signaal en zenden het naar je hersenen, wat het in een plaatje vertaalt. Wat je eigenlijk ziet, is dit plaatje dat in je hersenen is gemaakt. Als je ogen infrarood licht zouden kunnen detecteren, zou het beeld in je hersenen er heel anders uitzien.

Hetzelfde geldt voor andere zintuigen. Je zenuwen detecteren signalen en sturen ze naar je hersenen, wat min of meer nauwkeurige interpretaties oplevert. Het universum dat je waarneemt, zit in je hoofd.

HET UNIVERSUM BINNENIN JE HOOFD

Volgens een Duitse wetenschapper, Alfred Zimmerman, pikken onze zintuigen meer dan 300 miljoen bits aan informatie per seconde op, terwijl onze hersenen slechts 11 miljoen bits per seconde kunnen verwerken. Van al deze oceaan van sensorische informatie kan je aandacht slechts 40 bits informatie per seconde oppikken. Omdat je brein niet bewust kan letten op elk klein beetje informatie in je omgeving, heeft ieder van ons een mechanisme om de belangrijkste stukjes informatie te selecteren. Helaas zijn het niet voor iedereen dezelfde stukjes. Dit is de reden waarom sommige mensen zulke vreemde overtuigingen hebben dat je je schouders ophaalt, je hoofd schudt en vraagt: "Hoe kan iemand zoiets geloven?"

Omdat het universum dat je waarneemt zich in je hoofd bevindt, is het uiteindelijk veel kleiner en eenvoudiger dan het universum dat onafhankelijk van je ideeën en percepties bestaat (dit zou niet in je hoofd passen). Evenzo zijn jouw ideeën en percepties van jezelf veel kleiner en eenvoudiger dan de echte jij.

Dit betekent dat je kunt veranderen hoe je naar jezelf kijkt en uiteindelijk hoe je je gedraagt en je verhoudt tot het universum, andere mensen en jezelf door te

leren aandacht te schenken aan andere stukjes sensorische informatie die op elk moment voor je beschikbaar zijn.

Het probleem is dat het heel moeilijk is om dit bewust te doen, omdat de manier waarop we omgaan met onszelf, andere mensen en het universum in onze hersenen wordt geprogrammeerd door de krachtigste programmeur aller tijden: onze eigen levenservaring.

OUDE KAARTEN HERZIEN

Als je kaarten zijn geprogrammeerd in je hersenen door ervaringen, moet je ervaringen gebruiken om je hersenen te herprogrammeren.

Als je je bijvoorbeeld uit je comfortzone gaat bewegen, zal je geest uiteindelijk zijn kaarten moeten aanpassen. Voordat ik aan mijn reis begon, zou ik nooit hebben geloofd dat ik een speechwedstrijd zou kunnen winnen. Nu, nadat ik er een paar had gewonnen, heb ik mijn kaarten herzien.

Er is ook nog een andere mogelijkheid. Er is opgemerkt dat onze geest echt niet zo goed is in het onderscheiden van levendig ingebeelde gebeurtenissen van iets dat echt is gebeurd. Je kunt jezelf denken in bezorgdheid, je kunt jezelf denken in ziekte, je kunt jezelf in woede denken en je kunt jezelf denken in jezelf fantastisch voelen.

Er zijn miljarden-dollar-industrieën die gevoelens verkopen. Je kunt een thriller kijken en jezelf erg bang maken. Je kan een actiefilm bekijken en je spieren voelen samentrekken en de adrenaline door je aderen voelen stromen. Of je kunt een prikkelend tijdschrift pakken en jezelf seksueel opwinden. NLP en hypnose zijn hulpmiddelen die dit vermogen van je geest gebruiken.

DE KAART IS HET GRONDGEBIED

Er was het genie als Korzybski voor nodig om te zeggen dat de kaart niet het territorium is. Er was het genie als Richard Bandler voor nodig om te zeggen dat de kaart het territorium is. Verwarrend? Ook al zijn onze ideeën over de werkelijkheid geen werkelijkheid, ze beïnvloeden ons gedrag, onze relatie met anderen en zelfs onze fysiologie. Als je verliefd bent, beschouw je de wereld misschien als een prachtige plek. Je kunt er ook beter uitzien en je beter voelen.

Als je denkt dat je lelijk bent, zal dit te zien zijn in je lichaamstaal en gezichtsuitdrukking, wat van invloed is op hoe anderen met je omgaan. Als je denkt dat je geen controle over je leven hebt, laat je anderen de controle overnemen.

Als je denkt dat jouw probleem niet kan worden opgelost, zal dat waarschijnlijk ook niet zo zijn. In zekere zin creëren we onze realiteit.

NLP en andere modaliteiten waarbij taal en verbeeldingskracht zijn betrokken (zoals hypnose, tijdlijntherapie en andere) veranderen onze interne representaties van de werkelijkheid en als resultaat transformeren ze onze emoties, percepties en overtuigingen ... Zoals je je misschien herinnert, emoties, perceptie en overtuigingen zijn drie punten in de Hexagon van John Harrison.

Als je geïnteresseerd bent in NLP-technieken, kun je een NLP-coach zoeken of gewoon een groot aantal boeken over dit onderwerp lezen. Maar voor nu zijn hier enkele ideeën die je meteen kunt gebruiken.

1. Wat er ook in je hoofd omgaat, het is niet wat er werkelijk gebeurt. De kaart is niet het territorium.

2. Als je verandert wat er in je hoofd omgaat, verander je wat er in je leven omgaat. De kaart is het territorium.

3. Elke keer dat je iets nieuws doet en de uitdaging aangaat, vergroot je je realiteit. De beste manier om je kaarten te herzien, is door ervaring.

4. Als je niet tevreden bent met hoe je leven verloopt, kijk dan op je kaarten. Waarschijnlijk moeten ze worden bijgewerkt.

OPDRACHTEN

1. Stel je voor dat je een speech houdt. Hoe voel je je? Stel je nu voor dat je publiek uit honden bestaat (als je honden eng vindt, stel je dan kittens of konijntjes voor). Hoe verandert het je gevoelens?

2. Stel je voor dat je vol zelfvertrouwen spreekt. Maak de afbeelding twee keer zo groot. En verdubbel het opnieuw. Verdubbel het opnieuw. Stap nu in dit beeld en stel je voor dat je erin groeit totdat je net zo groot wordt als je denkbeeldige lichaam. Hoe voelt het?

3. Heb je iemand met wie het bijzonder moeilijk is om te praten? Stel je voor dat je nu met deze persoon praat. Hoe voel je je? Stel je nu voor dat deze persoon een clowns-neus heeft. Hoe voel je je nu? Stel je voor dat je heel groot bent, terwijl deze persoon heel klein wordt. Hoe voelt het?

4. Denk aan jezelf terwijl je voor een publiek spreekt. Hoe dichtbij is de afbeelding? Maak het kleiner en duw het weg. Hoe voelt het? Merk op hoe je jouw gevoelens kunt veranderen door je interne weergave van een gebeurtenis aan te passen.

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 verlamdende, 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 plateuzolen 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 muziknoot. 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 gêne toesloeg. Toen liet hij het los. Nadat iemand uit het publiek hem een riem had gegeven, vervolgde hij zijn speech.

Als hij zijn gêne 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 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 gebeurt.

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 gebeurt.

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.

"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 improvisatieworkshop 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 vervolg educatie 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.changinglifep.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 trancetoestand 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 complex 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 "Spraaak 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. Spraaak 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 hersenhelften 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 je stroom deblokkeren.

WAAROM VALLLEN 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 hoef 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?

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.

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 plaatsen, 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.

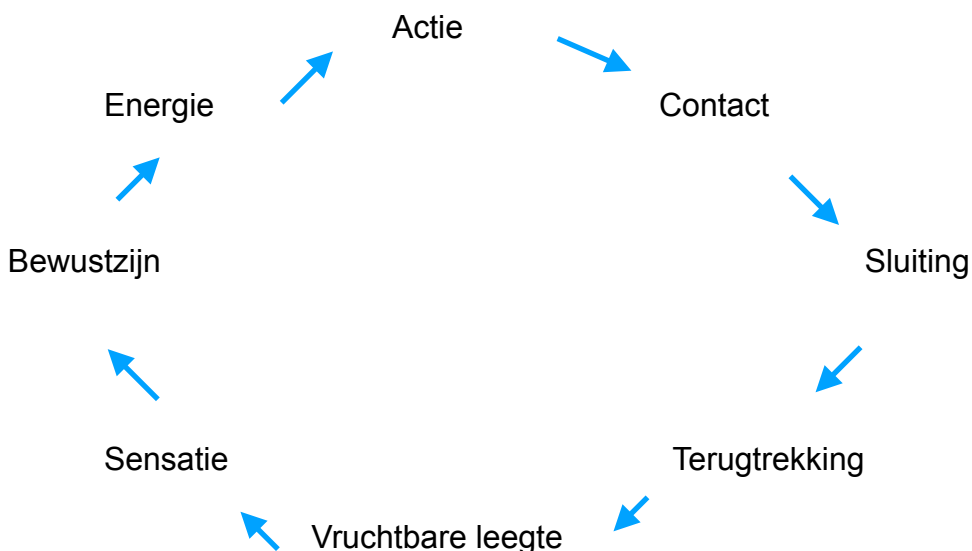
Gestalt is een modaliteit ontwikkeld door Fritz Perls. Zoals je je wellicht herinnert, was Perls een van de 'tovenaars' die door Dr. Richard Bandler werden gemodelleerd. Perls was zeer ontevreden over de huidige psychotherapie, omdat hij vond dat die te veel gericht was op het achterhalen van wat er 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 opwinding 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.”)

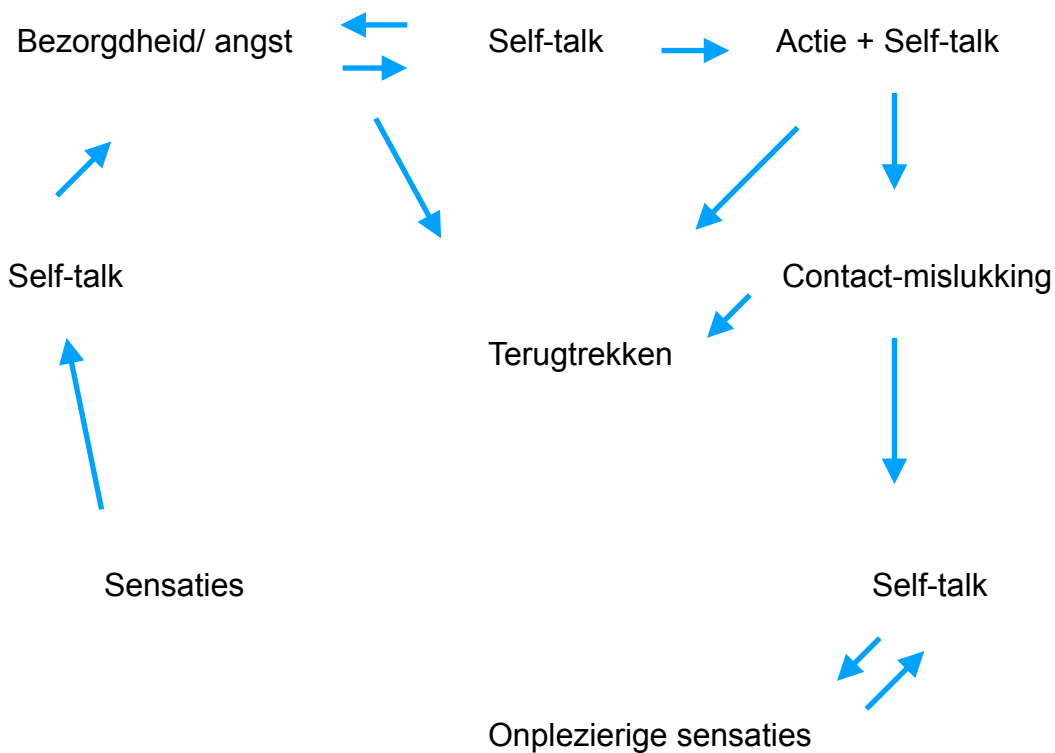
Heb je gemerkt wat er net gebeurde? Ja, in plaats van in actie te komen, stort hij zich in self-talk. En dit is precies het soort self-talk dat gewoonlijk angst met zich meebrengt.

“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 Hexagontheorie. 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 gestaltecirkel. 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 Gestaltecirkel 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 besepte 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

HOOFDSTUK 8

LEER TE RIJDEN MET JE BUS

Stel je voor dat je in een bus zit als passagier. Nadat je een paar hobbels op de weg hebt ervaren, besluit je een kijkje te nemen in de bestuurderscabine om te zien wat er gaande is. Tot je schrik ontdek je dat de chauffeur, die eruitziet als een fatsoenlijke intelligente vent, niet de enige is die de bus bestuurt. Af en toe checkt hij uit, doet een dutje of bewondert het uitzicht, terwijl andere chauffeurs het overnemen.

Bovendien zijn de assistent-chauffeurs niet eens menselijk: je ziet een aap, een computer en zelfs... een reptiel! Verdere observatie leert dat:

1. De menselijke chauffeur heeft geen idee dat iemand anders de bus bestuurt. Dit is de reden waarom de arme man er zo vaak volkomen verbijsterd uitziet en de neiging heeft om te huilen: "Waarom ik?" en "Waarom overkomt mij dit steeds?"

2. De aap is sterk genoeg om de hele bus te kapen en er een wilde rit mee te maken. Elke keer dat het gebeurt, roept de menselijke bestuurder: "Waarom ik? Waarom overkomt mij dit steeds?"

3. Meestal bestuurt de computer de bus. Dit zou een goede zaak zijn, behalve het feit dat sommige van zijn kaarten hopeloos verouderd zijn. Elke keer dat de computer de bus van de weg rijdt, roept de menselijke chauffeur: "Waarom ik? Waarom overkomt mij dit steeds?"

4. Het reptiel kan niet spreken of denken; toch krijgt het de belangrijkste taak toevertrouwd. Het houdt de motor draaiende. Als het reptiel uit checkt, stopt de bus... voor altijd. Elke keer dat de motor begint te sputteren, roept de menselijke bestuurder: "Waarom ik? Waarom overkomt mij dit steeds?" Als je denkt dat dit een gekke rit is, heb je gelijk. En dit is een zeer nauwkeurige analogie van wat er werkelijk in je hoofd omgaat.

HET REPTIEL

De meeste van de volgende ideeën over de hersenstructuur zijn afkomstig uit een boek "A GENERAL THEORY OF LOVE" door T. Lewis, MD, F. Amini, MD, en R. Lannon, MD. Ik vertel ze in een zeer beknopte en sterk vereenvoudigde vorm, dus als je nieuwsgierig bent, lees dan het boek.

Het lijkt erop dat ons brein het resultaat is van een nogal chaotisch en rommelig evolutionair proces. Als je in creationisme gelooft, dan is het een chaotisch en rommelig scheppingsproces. Het lijkt erop dat de kracht die verantwoordelijk is voor de schepping (wat het ook was) één eenvoudige regel volgde: "Als het niet kapot is, repareer het dan niet."

Ik herinner me dat ik dit concept leerde in mijn tijd aan de Russian State Medical University en probeerde me te concentreren op het idee dat in de loop van

de evolutie, in plaats van onze hersenen voortdurend te verbeteren, de natuur gewoon nieuwe hersenstructuren over de meer primitieve hersenstructuren plaatste. Stel je voor dat je een modern huis koopt met alle toeters en bellen, alleen om te leren dat het is gebouwd boven een middeleeuwse kerker met de skeletten nog steeds vastgeketend aan de muren.

De oudste structuur in je geest is het reptielenbrein - de vergrote voortzetting van je ruggenmerg of hersenstam. Dit brein denkt niet, maar zorgt er toch voor dat je ademt, je hart klopt, chemicaliën goed in balans zijn en dat andere systemen en organen goed functioneren. Het is ook verantwoordelijk voor slik- en schrikreflexen. Als een persoon hersendood is, is het reptielenbrein het enige dat actief is. Elk trauma aan dit deel van je hersenen is dodelijk.

DE AAP

Ik weet niet of je je hiervan bewust bent, maar je bent voor 96% een chimpansee. Wat je mens maakt, is slechts 4% verschil in de genetische code. Zoals Frans de Waal, een primatewetenschapper aan de Emory University in Atlanta, Georgia zei: "We zijn in alle opzichten apen, van onze lange armen en staartloze lichamen tot onze gewoonten en ons temperament."

Wat we hebben geërfd van onze voorouders van primaten is het limbische brein. Dit is een verzameling hersenstructuren die uniek is voor zoogdieren. Reptielen of amfibieën hebben het niet. Wetenschappers geloven dat het limbische systeem het hart van je hersenen is - de emotionele motor.

Het is nogal zinloos om een kikker te kussen - hij zal je niet begrijpen. Maar als je je hond kust die net als jij is begiftigd met het limbische brein, zal hij het niet alleen willen ontvangen, maar ook vaak enthousiast reageren (probeer het niet met vreemde honden).

Als je een aap-mama haar apenbaby ziet knuffelen en kussen, begrijp je wat er gaande is, omdat je limbisch systeem dezelfde taal spreekt. Het limbische brein stelt je in staat om verliefd te worden, om om andere mensen en dieren te geven, te spelen, van het leven te genieten, angst te voelen en emotionele pijn te voelen.

Een aap met een beschadigd limbisch brein verliest zijn moederinstinct en kan op een andere aap gaan staan, zich totaal niet bewust van zijn bestaan, zonder mededogen of genegenheid. Sommige mensen worden zo wanneer ze signalen van hun limbische brein weten te blokkeren. Ernstig misbruik of speciale training (waaronder vaak ernstig misbruik) kan de limbische communicatie verstoren en een mens in een wandelend reptiel veranderen.

Je denkt misschien dat het apenbrein (als een meer primitieve hersenstructuur) volledig ondergeschikt is aan je denkende brein, maar dit is niet waar. In feite heeft je limbische brein een enorme kracht omdat het zijn taak is om je in leven te houden. Dit is de reden waarom dezelfde structuur die je in staat stelt om verliefd te worden of mededogen te voelen, je ook in onbeheersbare primaten woede of hersenloze paniek kan doen schieten, je hele lichaam kapen en je logische vermogen afsluiten.

DE ACCOUNTANT EN DE KUNSTENAAR

Zie tenslotte het kroonjuweel van de evolutie: de neocortex. Dit is de meest recente structuur die alle andere hersenstructuren bedekt, zoals een enorme geplooid deken, die in je schedel is gestopt. De neo-cortex is wat in ons opkomt als we denken aan een menselijk brein met zijn diepe groeven en voren.

Dankzij de neocortex kunnen we spreken, schrijven, lezen, logisch redeneren, muziek en poëzie componeren, schilderen, bewuste bewegingen maken, opletten, liegen, gezichten van andere mensen herkennen, onthouden, leren, dromen over de toekomst, een zelf-beeld, zelf-twijfel, zelf-haat en zelf-acceptatie hebben.

Het blijkt dat zelfs deze hersenen in twee verschillende hersenen kunnen worden verdeeld: de linkerhersen helft en de rechterhersen helft. Je linkerhersen helft is je Accountant (het redenerende, symbolen makende, logische, sprekende, lezende en schrijvende brein). En je rechterhersen helft is je Artiest (het creatieve, emotionele, visuele, voelende, spontane, intuïtieve en inzichtelijke brein). Je ziet hoe ingewikkeld alles is.

DE COMPUTER

Ben je benieuwd hoe al deze verschillende hersenstructuren communiceren en samenwerken? Dit is een mysterie dat de wetenschap nog steeds probeert op te lossen.

Maar wat al bekend is, is dat een aanzienlijk deel van je hersenactiviteit geautomatiseerd is. Je hoeft niet bewust na te denken over ademen of je hart bloed laten pompen. Je balanceert niet bewust de chemische stoffen in je bloed.

Wanneer je opstaat om je uit te rekken, hoef je niet over elke spier en elke beweging na te denken. Als er iets groots en snel bewegend op je afstormt van achter de struiken, schreeuw je en ren je weg (voordat je denkende brein kan registreren wat er gebeurt.) Als je in je huis een donkere kamer binnenkomt, zet je automatisch de lichtsakelaar om. In mijn huis heb ik beneden naast de kast een lichtsakelaar, die in feite het licht boven aandoet (de vorige eigenaren hebben het huis op een zeer ongebruikelijke manier aangesloten). Ik kan je niet vertellen hoe vaak ik die sakelaar heb omgedraaid voordat ik de kast opende. Logischerwijs weet ik dat deze sakelaar het licht in de kast niet aandoet, maar toch werken mijn automatische reflexen voor mij.

Sommige programma's zijn ingebouwd, zoals de fascinatie van een baby voor een menselijk gezicht, de behoefte om dicht bij haar moeder of een verzorger te zijn, de behoefte om aangeraakt en geknuffeld te worden, de behoefte om naar volwassenen te luisteren en hun spraak te imiteren, een verlangen om te verkennen, om haar bewegingsbereik uit te breiden - kruipen, opstaan, voorwerpen grijpen, lopen en rennen.

Alle baby's doen dit ongeveer in dezelfde volgorde en ongeveer op dezelfde leeftijd.

Andere programma's worden gemaakt naarmate we opgroeien en jeugdervaringen opdoen. Deze programma's geven vorm aan onze persoonlijkheid, ons gedrag en ons zelfbeeld.

Sommige programma's zijn gemaakt door herhaaldelijk te leren (op dit punt kunnen we ons de hond van Pavlov herinneren, in staat om het geluid van een bel te associëren met eten, en te kwijlen telkens wanneer de bel gaat). Maar de menselijke geest heeft ook het vermogen om in een keer te leren of in te prenten, wanneer een enkele ervaring een onuitwisbare indruk vormt. Dit gebeurt het gemakkelijkst tussen de geboorte en de leeftijd van 7.

Terwijl we door het leven gaan, voert onze perfecte computer een groot aantal geautomatiseerde processen tegelijk uit. Het bepaalt onze houding en balanceert spanning in verschillende spieren. Het regelt de meeste van onze dagelijkse activiteiten, zoals tanden poetsen, eten, afwassen, autorijden enz. Het vormt onze communicatie met anderen. Het bepaalt waar we bang voor zijn en wat ons boos maakt, etc.

Iemand die besluit om op dieet te gaan en merkt dat ze midden in de nacht haar koelkast opent en cake in haar mond stopt, hoeft zich niet schuldig te voelen. Het is een heel menselijk vermogen om op de automatische piloot te gaan en te bezwijken voor gewoonten. (Vergeet niet dat gewoonten zijn als treinrails.)

Een ander kenmerk van je interne computer is binaire logica. Wanneer je denkt in termen van "goed of slecht", "goed of fout", "zwart of wit", "slim of dom", "winnaar of verliezer", negeer je alle complexiteiten van de echte wereld en werk je met simpele programma's. Een voorbeeld is: ALS MIJN SPRAAK NIET PERFECT WAS -> ga naar -> IK FAALDE, -> ga naar -> IK BEN MINDER DAN ANDERE MENSEN -> voer uit -> VOEL DE REST VAN DE DAG SLECHT.

Hier komt NLP om de hoek kijken: zoals Richard Bandler opmerkte, wordt elke ervaring en elke emotionele reactie in onze geest gecodeerd als een reeks beelden, geluiden, lichamelijke sensaties enz. Omdat niet alle delen van onze hersenen menselijke taal spreken of menselijke logica begrijpen, gebruikt onze interne computer zijn eigen codering om ervoor te zorgen dat alle delen van onze hersenen op dezelfde pagina staan.

Stel je nu eens voor dat we zouden kunnen leren hoe we deze code kunnen gebruiken om onze innerlijke computer te herprogrammeren? Stel je dat eens voor!

STEL JE VOOR

Maxwell Maltz, de auteur van Psycho-cybernetics, was waarschijnlijk de eerste die het menselijk brein vergeleek met een computer. Hij zei ook dat we onze hersencomputer kunnen programmeren met behulp van verbeeldingskracht:

“Want verbeelding bepaalt het doelbeeld waarop ons automatische mechanisme werkt. We handelen, of falen in te handelen, niet vanwege de wil, zoals algemeen wordt aangenomen, maar vanwege onze verbeeldingskracht.”

Hij was ook de eerste (voor zover ik weet) die voorstelde dat ons zelfbeeld en onze overtuigingen over onze capaciteiten in hoge mate bepalen wat we wel en niet kunnen bereiken. “Het 'zelfbeeld' is de sleutel tot de menselijke persoonlijkheid en menselijk gedrag. Verander het zelfbeeld en je verandert de persoonlijkheid en het gedrag.”

veranderingsfilosofie te ontwikkelen die verbeeldingskracht gebruikt als ons krachtigste hulpmiddel voor zelfprogrammering.

Nu, hier stop ik met verwijzen naar neurowetenschap en richt ik me op een praktische benadering van NLP. Een van de redenen waarom wetenschappers en medische professionals hun wenkbrauwen fronsen bij NLP, is dat de technieken niet gebaseerd zijn op wetenschappelijke theorieën - alleen op scherpe observatie en gedurfde experimenten. NLP-methodologie is niet bedoeld om een wetenschappelijke hypothese te bewijzen, maar om snelle veranderingen teweeg te brengen.

Zoals ik al eerder zei, is het begrijpen van je probleem niet voldoende. Als je iets op intellectueel niveau begrijpt - gefeliciteerd, je hebt je Accountant overtuigd.

Maar je gedrag en emotionele reacties zullen niet veel veranderen tenzij je dit begrip communiceert met De Artiest, De Aap, De Computer en Het Reptiel. En de beste manier om dat te doen, lijkt het, is om dezelfde universele taal te gebruiken die onze hersenen gebruiken - door manipulatie van beelden en geluiden in ons hoofd.

Zoals Bandler zegt in zijn boek "The Ultimate Introduction to NLP" (pagina 47): "In je hoofd moeten foto's een plaats hebben, ze moeten een afstand hebben, ze moeten een formaat hebben; ze zijn ofwel in zwart in wit of ze zijn in kleur, ze zijn een film of ze zijn een dia. Geluiden moeten van rechts en/of van links komen; ze klinken ofwel alsof ze binnen komen of alsof ze naar buiten gaan. Dit lijken mij de belangrijke onderscheidingen die we over dingen moeten maken. Dat zou in onze gebruikershandleiding moeten staan.

Helaas hebben we er geen, dus we moeten er zelf een maken."

Hieronder bespreek ik enkele eenvoudige technieken, waarvoor geen specifieke training vereist is en die door iedereen veilig kan worden gebruikt. Als je geïnteresseerd raakt en dieper wilt graven, kun je NLP-therapie verkennen of een NLP-training volgen van een gerenommeerde trainer.

STAP UIT DEZE FOTO

Het volgende is een citaat uit "The Ultimate Introduction to NLP" door Richard Bandler, Alessio Roberti en Owen Fitzpatrick (pagina 46):

"Toen ik begon als informaticus, pakte ik dingen anders aan dan alle anderen. Ik keek verder en plaatste een advertentie in de krant, waarin ik vroeg naar mensen die van fobieën af waren gekomen. Er kwamen ongeveer 100 reacties op en ik zei tegen iedereen: 'Oké, je had een fobie. Hoe ben je er vanaf gekomen?' En ze vertelden me allemaal hetzelfde verhaal. Het ging ongeveer als: 'Nou, na jaren en jaren kreeg ik er zo genoeg van dat ik zei: "Het is genoeg geweest. Ik kan er niet meer tegen. Dit was de laatste druppel die de emmer deed overlopen".

En toen ze stopten ze er allemaal mee, sloegen zichzelf tegen het voorhoofd en zeiden: "Op dat moment keek ik naar mezelf en zag ik hoe stom het was om bang te zijn". En ik schreef het volgende:

1. Sla jezelf tegen het voorhoofd (waarschijnlijk optioneel)
2. Disassocieer - dat wil zeggen, zie jezelf in de afbeelding.
3. Kijk naar wat je doet vanuit een gedissocieerd standpunt.”

Hierna begon Bandler deze aanpak uit te proberen bij mensen die nog steeds kampten met fobieën (dit noem ik gedurfd experimenteren, in tegenstelling tot een goed opgezet wetenschappelijk experiment). Uiteindelijk ontwikkelde hij een techniek genaamd Fast Phobia Cure (we gebruiken deze naam niet vanwege juridische implicaties), waaronder dissociatie (stap uit het beeld), je gedrag op een filmscherm bekijken vanaf een veilige afstand en spoel vervolgens de film terug, vele malen.

Ik ga hier niet de hele techniek bespreken, maar laten we iets heel eenvoudigs doen. Wat ik zou willen dat je doet, is denken aan een opwindend romantisch moment in je leven.

Het kan iets zijn dat je hebt meegemaakt of iets dat je je voorstelt. Zie het in een geassocieerde weergave - dat wil zeggen, bekijk het door je ogen alsof je het opnieuw beleeft. Stap nu uit dit plaatje en zie jezelf erin. Begin nu afstand te scheppen tussen de afbeelding totdat deze erg ver weg is. Merk op dat het niveau van emoties veranderd.

Nu, als je bang bent om in het openbaar te spreken, zie jezelf dan spreken voor een publiek. Kijk door je eigen ogen naar het publiek; wees daar in een volledig geassocieerde weergave. Nu, hoe dichtbij is het beeld van het publiek? Je ziet het waarschijnlijk heel dichtbij en het is nogal groot. Verplaats het nu, terwijl je het kleiner maakt. Hoe veranderen je gevoelens? Stap nu uit dit plaatje en zie jezelf spreken voor een publiek.

Maak de afbeelding kleiner, maak het zwart-wit en duw hem weg. Hoe veranderd dit je gevoelens?

Wat als je elke keer dat je je voorbereidt om in het openbaar te spreken, in plaats van je voor te stellen dat je faalt en bang bent, je dissocieert van dit beeld, het kleiner maakt, zwart-wit maakt en het wegduwt? Wat als je je dan zou kunnen voorstellen dat je zelfverzekerd spreekt, het plaatje groter en helderder zou maken en je dan zou associëren met dit plaatje?

WIJS HET AF

Dezelfde mind-truc kan met geluiden, namelijk met verschillende stemmen in je hoofd. Als je bijvoorbeeld dit boek leest, hoor je misschien een stem die zegt: "Waarom zou je je tijd verspillen? Van deze angst kom je nooit af. Het is hopeloos. Kruip gewoon onder de steen en voel je ellendig." Nu, merk op waar de stem vandaan komt. Let op het volume, de toonhoogte, het tempo. Denk nu aan je favoriete stripfiguur die een grappige en dwaze stem heeft. Stel je voor dat deze stem tegen je spreekt, van dezelfde plaats komt, dezelfde woorden zegt, maar met een cartoonachtige stem. Hoe voelt het nu?

Je kunt je ook een volumeregelaar voorstellen en deze lager zetten. Alleen omdat het je geest is, wil dat nog niet zeggen dat je moet luisteren naar alles wat het zegt. Je kunt de instellingen aanpassen.

DRAAI DIT GEVOEL IN DE RONDTE

Een andere eenvoudig te gebruiken techniek lijkt misschien magie, en in zekere zin is dat ook zo. Net als andere Bandler-technieken werd het ontdekt door zowel observatie als gedurfde experimenten.

Bedenk iets waar je je goed bij voelt. Associeer met de herinnering, zodat je de gevoelens echt als sensaties in je lichaam kunt ervaren. Merk nu op waar in je lichaam dit gevoel is gelocaliseerd. Let op of het beweegt of stil blijft staan. Als het een bruisend goed gevoel is, zul je voelen dat het in een bepaalde richting gaat. Stel je deze beweging voor als een stroom van energie. Gebruik je hand om het gevoel daadwerkelijk in dezelfde richting rond te draaien als het van nature beweegt totdat het sterker begint te worden. Ja, ik zei het je al, bij NLP draait alles om het gebruik van je verbeeldingskracht op ongebruikelijke manieren. Blijf ronddraaien totdat het gevoel zich over je hele lichaam verspreidt en je een goed gevoel geeft.

Stel je nu eens voor dat je goede gevoelens in jezelf ronddraait vlak voordat je een moeilijk gesprek moet aangaan of een presentatie moet houden. Wat als je je lichaam zou kunnen verzadigen met goede gevoelens elke keer dat je op het punt staat iets te doen waar je voorheen onwillig of bang voor was?

NLP IS GEEN WONDER ... HET VOELT ALLEEN ZO

Wat ik uit eigen ervaring ontdekte, is dat NLP geen wonder is. Je kunt in een paar sessies een zeer snelle en indrukwekkende verandering bereiken, maar het effect kan afnemen als je je geest weer op de oude manier gebruikt. Wat echt een verschil maakt, is dat je NLP inpast als een attitude en er een gewoonte van maakt om het consequent in het dagelijks leven te gebruiken. Het volgende is van Richard Bandler: "Je begint met je gedachten, dan worden gedachten acties, acties worden gewoonten en gewoonten worden een deel van wie je werkelijk bent. Dus nu is het tijd om nieuwe gedachten om te zetten in nieuw gedrag, in nieuwe dingen uitproberen." ("De ultieme introductie tot NLP", pagina 109)

Ik ontdekte ook dat wanneer je een gezonde communicatie tot stand brengt tussen je Accountant, Artiest, Aap, Computer en Reptiel, niet alleen je spraak, maar je leven gemakkelijker, levendiger, opwindender en bevredigender wordt.

Wanneer we in ons hoofd leven en vooral naar onze Accountant luisteren, missen we het plezier, de gekte en de verwondering van onze artistieke kant en missen we de vitaliteit en lichamelijke sensaties van ons dierlijke deel (animal en animated komt voort uit dezelfde root). En wanneer we vergeten onze interne software bij te werken en door het leven gaan met behulp van verouderde kaarten, lijden we vaak onnodige pijn en voeren we onnodige strijd.

Zelfs ons reptielen brein wordt beïnvloed door deze miscommunicatie omdat we last hebben van vreemde pijnen, ademhalingsstoornissen en bloeddrukschommelingen.

Ter afsluiting een ander verhaal van Richard Bandler dat ik van hem hoorde tijdens het bijwonen van een van zijn seminars in 2014.

Hij ontmoette eens iemand uit het publiek met een zeer confronterende houding. Deze persoon vroeg Dr. Bandler of hij zijn magie kon gebruiken om hem door een muur heen te kunnen laten lopen. Bandler vroeg hem op het podium te komen en vertelde hem dat hij hem zou hypnotiseren en hem door een muur heen zou laten lopen. Toen de man dat daarna probeerde, botste hij er gewoon met zijn hele lichaam tegenaan. "Sorry, laat me het opnieuw proberen, kijken of het deze keer wel zal werken." Dezelfde uitkomst. Toen de persoon hoe langer hoe meer geïrriteerd raakte, zei Dr. Bandler: "Nou, dit lukte niet."

Wat dacht je ervan om gewoon de DEUR te gebruiken?" Nu ik erover nadenk, hoe vaak maken we dingen al te ingewikkeld door te proberen door de muur heen te lopen in plaats van gewoon de deur te openen? Bij NLP draait het allemaal om het vinden van de deuren, terwijl anderen tegen de muren blijven smakken.

OPDRACHTEN

1. Oefen jezelf te zien in een geassocieerde of gedissocieerde positie in verschillende herinneringen. Denk aan een toekomstige gebeurtenis die je bezorgd maakt. Zie jezelf in een gedissocieerde kijk. Maak er een gewoonte van om je te distantiëren van angstaanjagende of onaangename herinneringen wanneer dat gepast is. Onthoud dat sommige angsten er met een reden zijn: ze houden je in leven.

2. Oefen met het veranderen van de grootte van de mentale beelden en de afstand. Maak er een gewoonte van om afstand te nemen van onaangename gevoelens waarvan je weet dat ze je geen goed doen. Nogmaals, gebruik je gezond verstand. Mensen die geen onaangename gevoelens hebben als ze met andere mensen omgaan, worden sociopaten genoemd.

3. Merk op wie je bus bestuurt. Let op momenten waarop je als een primaat, in woede vervalt. Wat dacht je van momenten waarop je gewoon een knuffel nodig hebt? Merk op wanneer je "zwart of wit" denkt en automatische programma's uitvoert zoals een computer. Merk op wanneer je je artistieke intuïtie en creativiteit gebruikt. Doe dan iets voor je artistieke kant (tekenen, schilderen, iets creatiefs doen). Doe iets voor je aap - knuffel bijvoorbeeld iemand of sta jezelf toe medelevend te zijn. Doe iets voor je reptiel - doe wat ademhalingsmeditatie of laat je masseren. Maak er een gewoonte van om in het heden te blijven en in je lichaam te zijn.

4. Oefen ronddraaiende gevoelens. Als je zeker weet hoe je het moet doen, gebruik het dan elke keer als je je goed wilt voelen. Zoals Bandler graag zegt: "Goede gevoelens leiden tot goede beslissingen."

5. Bedenk hoe je deze kennis kunt gaan toepassen op alles wat je in de vorige hoofdstukken hebt geleerd.

"BEING MYSELF INCLUDES TAKING RISKS WITH MYSELF, TAKING RISKS ON NEW BEHAVIOUR, TRYING NEW WAYS OF BEING MYSELF, SO THAT I CAN SEE HOW IT IS I WANT TO BE." Hugh Prather

HOOFDSTUK 9

LEER VAN JE ANDERE GEEST

EEN HELDER INZICHT

Op de ochtend van 10 december 1996 werd Dr. Jill Bolte Taylor, een neurowetenschapper, wakker met een bonzende pijn achter haar linkeroog. Naarmate haar ochtendroutine vorderde, opstaan, douchen en wat calorieën verbranden op een fitnessapparaat, groeiden haar symptomen van alarmerend naar bizar, wat wees op een beroerte in haar linkerhersen helft. Toen haar linkerhersen helft begon uit te vallen, betrad Dr. Taylor de betoverende wereld van haar rechterhersen helft bewustzijn.

In het vorige hoofdstuk maakte je kennis met een concept in de neurobiologie. Volgens dat concept hebben we niet één verenigd brein, maar eerder een verzameling van verschillende breinen. Je leerde ook dat elk van deze breinen zijn eigen intelligentie, zijn eigen agenda en zijn eigen manier van 'denken', functioneren, communiceren en verwerken van informatie heeft.

Het is echter iets anders om over zoiets te lezen dan om daadwerkelijk te zien wat er gebeurt als het meest bekende deel van je hersenen - je linkerhersen helft of "denkende brein" - uitcheckt, waardoor je in het "terra incognita" van je andere bewustzijn achterblijft.

Dr. Taylor had als neurowetenschapper een unieke kans om getuige te zijn van wat er in haar eigen brein gebeurde toen de beroerte steeds meer van haar linkerbrein bewustzijn opeiste. Haar TED-talk "A stroke of Insight" geeft een aangrijpend verslag van haar ervaring.

EEN ANDERE WERKELIJKHEID

Een vertrouwd iets wat we elke dag ervaren, is ons zelfgevoel. We zien onszelf als afzonderlijke entiteiten en we weten waar wij eindigen en waar de buitenwereld begint. Als we bijvoorbeeld in het openbaar spreken, voelt het heel anders dan als we alleen tegen onszelf praten. We voelen het verschil. Maar toen Jill Taylor op de ochtend van haar beroerte naar haar arm keek, kon ze dit onderscheid niet meer maken. Het was alsof de moleculen van haar arm plotseling niet meer te onderscheiden waren van de moleculen van de muur. Ze kon niet langer herkennen waar de vertrouwde grenzen van haar lichaam eindigden - ze werd een uitgebreid grenzeloos wezen in de kwantumrealiteit van het universum.

Een ander vertrouwd onderdeel van ons bestaan is een continue interne monoloog die doorlopend commentaar levert op al onze acties. Het is dit stemmetje dat constant heen en weer schiet tussen ons verleden en de toekomst en de structuur van ons heden weeft.

Maar op de ochtend van de beroerte werd haar linkerhersen helft volkomen stil. Stel je voor hoe het zou voelen om niet het bekende gechatter van gedachten te

ervaren dat je geest vult vanaf je wakkere uur tot je nachtelijke rust. Terwijl Jill zich verwonderde over de enorme omvang van haar nieuwe bewustzijn, realiseerde ze zich dat ze zich totaal losgekoppeld voelde van relaties en stress in haar leven. Ze zegt: "Stel je voor hoe het zou zijn om 37 jaar emotionele bagage te verliezen."

Terwijl haar linkerbrein intelligentie steeds minder werd, verloor ze het vermogen om te schrijven, spreken en gesproken taal te begrijpen. In gedachten wist ze wat ze wilde zeggen; ze kon het echter niet onder woorden brengen. Toch vond ze in de stilte van haar linkerhersen helft iets wat ze niet had verwacht: een andere realiteit.

"Het was prachtig daarbuiten", roept Jill uit, terwijl ze zich haar kosmische kijk op zichzelf herinnert.

JE ANDERE GEEST

Ik herinner me dat het me als kind fascineerde om te horen dat de maan, die 's nachts zo duidelijk zichtbaar is aan de hemel, overdag nergens heen gaat, maar alleen vervaagd wordt door de verblindende zon. Als je goed oplet, zie je op een zonnige dag vaak een vage omtrek van de maan aan de helderblauwe lucht.

Net zoals we de maan weer zien als de zon ondergaat, begon Jill Taylor het licht van haar rechterhersen helft bewustzijn pas te zien toen haar linkerhersen helft donker werd. Het was geen illusie; het was iets dat er altijd al was buiten haar bewustzijn.

We leven nu in fascinerende tijden, waarin de neurowetenschap eindelijk haar aandacht begint te richten op dit maanlandschap van onze geest: ons onderbewuste. In tegenstelling tot de echte maan heeft het een eigen licht. Zoals je in dit hoofdstuk zult ontdekken, kan het openen van de deur naar een ander bewustzijn een ander krachtig hulpmiddel zijn op je reis van 'letting go'. Het goede nieuws is dat je niet eerst een beroerte hoeft te krijgen om je andere geest te ontmoeten. Het kan veilig gebeuren in een ontspannen, prettige omgeving.

NEE, NIET DAT ONDERBEWUSTE!

Op dit punt begin je misschien te denken: "Heeft ze het over het onderbewustzijn? Is het niet iets waar Freud over sprak?" Dus laat me absoluut duidelijk zijn: "Niet DAT onderbewustzijn!"

Ik ben zo blij dat ik niet in een tijd leef waarin Freuds ideeën regeerden in de geest van zowel wetenschappers als het grote publiek. Ik kan me niet voorstellen hoe iemand zou kunnen kijken naar een jongetje dat zich gelukkig aan de borst van zijn moeder vastklampt, zich koesterend in een gevoel van veiligheid en liefde, en dit tafereel zou kunnen interpreteren in termen van een onschuldig kind met moorddadige bedoelingen jegens zijn vader. Gelukkig, net zoals vampiers in vlammen opgaan wanneer ze worden blootgesteld aan zonlicht, begonnen Freuds ideeën uit elkaar te vallen in het licht van moderne ontdekkingen.

Tegenwoordig weten we dat ons onderbewustzijn geen donkere kelder is in ons mentale huis dat bevolkt wordt door monsters. Het is gewoon alles in onze geest dat meestal buiten ons bewustzijn blijft. Op elk willekeurig moment nemen je

hersenen miljoenen stukjes zintuiglijke informatie op, die worden verwerkt en ergens in je geest worden opgeslagen zonder dat je je er bewust van bent. Er is een oceaan van herinneringen in je hoofd; toch krijg je nooit toegang tot meer dan een paar druppels.

Als ik je bijvoorbeeld vraag: "Herinner je je eerste liefde?" Dan kan je een flashback van het geheugen ervaren - je kan een gezicht zien, je kan je een naam herinneren of zelfs een warm gevoel uit het verleden voelen. Maar voordat ik het vroeg dacht je er niet aan, het was niet in je bewustzijn.

Je kan je een groot magazijn voorstellen - zoals Costco. Stel je nu een nachtwaker voor die met zijn kleine zaklamp langzaam door de gangpaden loopt. Zijn zaklamp verlicht enkele objecten, maar de uitgestrektheid van het magazijn en zijn schatten blijven verborgen in de duisternis. Dit is hoe je bewuste geest werkt. Stel je eens voor dat je toegang krijgt tot het hele magazijn.

Je kunt het ook zien als een huis met veel kamers. Je bewoont maar een paar kamers en je kunt maar één kamer tegelijk zien. Dit betekent echter niet dat de rest van het huis niet bestaat. Je hebt er alleen geen toegang toe. Stel je nu voor dat je een magische sleutel krijgt.

Ja, er is een sleutel die de deur opent naar een andere dimensie van je geest - het is een speciale gemoedstoestand die een hypnotische trance wordt genoemd.

HET WERKT NIET!

Op dit punt kom je misschien in de verleiding om de volgende paar bladzijden over te slaan, mompelend: 'Hypnose! Iedereen weet dat het niet werkt. Het volgende dat je me wil laten doen is als een kip te tokken!'

Heb hier geduld met mij. Zie je, een tijdje geleden had ik hetzelfde idee over hypnose.

Kort nadat ik was begonnen met sessies met Bob Bodenhamer, stelde iemand op zijn online forum een vraag: "Wat vind je van hypnose? Kan het helpen om van stotteren af te komen?" Waarop ik antwoordde: "Sorry dat ik je teleurstel, maar voor mij werkte het niet."

Ik had een goede reden om zo'n antwoord te geven.

Ik werd voor het eerst gehypnotiseerd toen ik 12 jaar oud was en nog in Rusland woonde. Ik onderging in die tijd verschillende intensieve stotterbehandelingen, die soms enkele weken of zelfs maanden duurden. Een daarvan in het bijzonder was bij een grote gerenommeerde live-in kliniek die zelfs een eigen school had. De kinderen gingen naar de klas en brachten de rest van de dag door met logopedie, ademhalingsoefeningen en andere activiteiten. Het hoogtepunt van deze cursus die enkele weken duurde, was een hypnose sessie met een beroemde Russische hypnotherapeut, Boris Drapkin.

Ik herinner me hoe we tegen een witte muur stonden met een zachte bekleding. Er was zelfs publiek: andere artsen, vrienden, familieleden en ouders. De

grote Dr. Drapkin kwam de kamer binnen, sprak het publiek kort toe en liep toen de rij af en stopte een paar minuten voor ieder van ons.

Eindelijk was het mijn beurt. Hij stopte voor me, legde mijn hoofd in zijn grote zachte handpalmen en keek in mijn ogen - zijn ogen waren groot, lichtgrijs en hadden een vreemde mistige uitdrukking. Toen duwde hij plotseling mijn hoofd naar achteren (daarom hadden ze zachte bekleding tegen de muur!)

Ik sliep niet. Ik kon eigenlijk alles zien. Maar toen haalde hij lange naalden tevoorschijn en begon ze in mijn onderarmen te steken! Dit was het raarste ooit. Ik kon die lange naalden zien die langzaam boven mijn huid wiegden, als lange grassprietten, maar er was geen bloed en geen pijn.

Je zou het vast ook een indrukwekkende vertoning hebben gevonden. Na de sessie kregen we te horen dat we de komende 24 uur niet mochten praten en je kunt je voorstellen hoe bang ik voor het resultaat was. Die 24 uur wachten leek een eeuwigheid te duren. Stel je voor hoe teleurgesteld ik was toen ik eindelijk mijn mond open deed om te ontdekken dat mijn stotteren er nog steeds was.

Nu, ik ben zelf een gecertificeerde hypnotherapeut, weet ik dat wat ik toen ervoer een vroege vorm van hypnose was, die werd gebruikt door pioniers van hypnose en alles draaide om mind control.

NU, KIJK IN MIJN OGEN!

Om een cliënt in een hypnotische trance te brengen, vroeg een hypnotiseur van vroegere tijden hem of haar om strak naar een glanzend voorwerp te staren; het kan de punt van een pen zijn, een zakhorloge of zelfs de niet knipperende ogen van een hypnotiseur. Bij zeer hypnotiseerbare personen veroorzaakte deze techniek een staat van trance, waarin ze extreem beïnvloedbaar werden en enkele interessante verschijnselen vertoonden, zoals armlevitatie (het vermogen om hun arm zonder enige moeite in de lucht te houden), geheugenverlies (bijvoorbeeld het onvermogen om zich hun naam te herinneren of te herinneren wat er tijdens de sessie was gebeurd), of gevoelloosheid (net zoals ik had ervaren met naalden.)

Dit is een vorm van hypnose die nog steeds wordt gebruikt in toneel shows en meestal wordt geportretteerd in films. Je zou mensen zien die elk commando van een hypnotiseur opvolgen en gekke of gênante dingen op het podium doen. Geen wonder dat zoveel mensen bang zijn voor hypnose.

Om gewenste veranderingen in een persoon teweeg te brengen, zou een hypnotiseur hen directe bevelen of suggesties geven met de meest autoritaire stem. Hij zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: 'Je zult niet van een sigaret kunnen genieten. Elke keer dat je het naar je mond brengt, voel je walging en afkeer.'

Het probleem met dit soort hypnose was dat het alleen voor sommige mensen werkte en heel vaak was het resultaat niet blijvend.

Het was het genie van Dr. Milton Erickson M.D., die ons een ander soort hypnose bracht. MILTON ERICKSON, MD

Milton Erickson groeide op als een boerenjongen, die oprecht van plan was op de boerderij te blijven. Deze droom werd vernietigd toen hij op 17-jarige leeftijd in contact kwam met poliomyelitis en volledig verlamd raakte.

Gedurende de lange maanden dat hij in bed lag en geen enkel deel van zijn lichaam kon bewegen behalve zijn ogen, vermaakte hij zichzelf door de gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal van de mensen om hem heen te observeren. Dit vermogen om aandachtig te luisteren en te observeren, terwijl hij volledig ontspannen bleef en elke kleine verandering in lichaamstaal opmerkte, hielp hem later een uitzonderlijke psychiater te worden.

Op een dag, toen hij in bed lag, herinnerde hij zich een bijzonder levensechte jeugdherinnering uit de tijd dat hij zich nog vrij kon bewegen. Plotseling voelde hij een van zijn verlamde spieren trillen. Hoe kan dat nou? Hij was niet in staat om zijn spieren door wilskracht te bewegen, en nu, hier was hij, reagerend op de beelden in zijn geest, zich concentrerend op het zich voorstellen dat zijn onbeweeglijke ledematen bewogen. Het duurde even, maar uiteindelijk (tot ongeloof van iedereen) kon hij weer lopen.

Zoals je ziet, was de verbinding tussen geest en lichaam voor Milton Erickson geen abstract concept. Hij wist hoe taal en denken door onze krachtige verbeeldingskracht konden worden omgezet in lichamelijke gewaarwordingen. Hij wist hoe woorden, aangedreven door verbeeldingskracht, echte veranderingen in lichaamsfuncties en gedrag teweeg konden brengen.

Ten slotte ontwikkelde Milton Erickson zijn unieke hypnose systeem dat gebruik maakte van levendige mentale beelden, metaforen en de eigen herinneringen van de cliënt om verandering teweeg te brengen. Hij geloofde dat mensen problemen hadden door zelfopgelegde beperkingen. Zijn manier om hiermee te dealen was om eerst te dealen met het mentale gechatter en de overpeinzingen van de cliënt en vervolgens de eigen bronnen van de cliënt uit de enorme opslagplaats van het onderbewustzijn te gebruiken om een oplossing te vinden.

Tegenwoordig is de methode van Milton aanzienlijk geëvolueerd en zijn er veel denkrichtingen die hypnose blijven ontwikkelen. In mijn praktijk gebruik ik meestal de benadering van Milton met een vleugje magie van Dr. Bandler. Het is eenvoudig en het is mooi.

In tegenstelling tot vroegere autoritaire hypnose, waarbij een cliënt werd gezien als een zwakzinnig en disfunctioneel persoon die suggesties van een hypnotiseur nodig had (die natuurlijk wist welke suggesties een cliënt nodig had), ziet Milton elke persoon als een held op een reis - een reis dat moed vereist, nieuwsgierigheid en een avontuurlijke geest.

Meestal wordt niet alleen het ongewenste gedrag, maar ook veel andere gebieden in het leven van die persoon op magische wijze getransformeerd.

GEEST, BETOVERD

Ik las onlangs een boek van Stephen Gilligan "Generative trance". Stephen Gilligan studeerde bij Milton Erickson en deed ook enige tijd vrijwilligerswerk als

proefkonijn aan de Stanford University in Hilgard's hypnotische studies. Hij herinnert zich hoe trances met Erickson als magische avonturen waren - nooit hetzelfde, altijd opwindend en inspirerend - terwijl trances veroorzaakt door standaard inductiemethoden in een laboratoriumomgeving nogal saai waren. Het is niet eenvoudig om "trance" te definiëren en het is ook niet gemakkelijk om het in een steriele omgeving van een wetenschappelijk laboratorium in te passen.

Voor zover wetenschappelijke studies gaan, weten we echter dat tijdens een hypnotische trance de elektrische activiteit van de hersenen inderdaad naar de rechterhersen helft verschuift, hoewel de linkerhersen helft nooit volledig uitschakelt (dus een gehypnotiseerde cliënt hoeft niet per se dezelfde kosmische staat te ervaren zoals Jill Taylor deed).

ONTSPAN GEWOON!

Laten we eens kijken wat er werkelijk gebeurt tijdens een typerende hypnotische staat. Zoals je zult opmerken, heeft het veel elementen die helpen de linkerhersen helft af te leiden, te verwarren en te overbelasten, terwijl het de rechterhersen helft uitnodigt, verleidt en aanspreekt.

Je kunt bijvoorbeeld worden gevraagd diep in te ademen, vast te houden en vervolgens weer uit te ademen. Dit leidt onmiddellijk je aandacht af van je interne dialoog (linkerhersen helft) naar je lichamelijke gewaarwordingen (rechterhersen helft). Dan kan je aandacht worden gericht op verschillende delen van je lichaam, omdat je suggesties krijgt om eerst de spieren rond je ogen te ontspannen, dan rond je mond en vervolgens in je lichaam: in je armen en benen.

Terwijl je je blijft ontspannen en je op je lichaam concentreert, zal een hypnotiseur speciale hypnotiserende taal gebruiken: woorden en zinnen die beelden, herinneringen en lichamelijke sensaties oproepen, waardoor je steeds dieper in het rijk van je rechterhersen helft komt.

Om deze dissociatie tussen twee hersenhelften te vergroten, kan je worden gevraagd om enkele eenvoudige taken uit te voeren, zoals terugtellen terwijl je een denkbeeldige activiteit voortzet. Dit is om je linkerhersen helft af te leiden en te overbelasten om te voorkomen dat deze interfereert.

PRATEN TEGEN DE JUISTE

Heb je je ooit afgevraagd hoe sommige woorden je hart raken en je gevoelens beroeren, terwijl andere woorden gewoon afketsen zonder impact te maken?

Wanneer woorden en zinnen worden verwerkt door je linkerhersen helft, begrijp je de woordelijke betekenis, de logische verbanden, intellectuele concepten en wiskunde. Ze raken je echter nooit emotioneel. Het is heel anders als je rechterhersen helft erbij betrokken raakt.

Je rechterhersen helft verbindt woorden met beelden, sensaties en herinneringen, zodat ze tot leven komen. Als ik bijvoorbeeld zeg: "Stel je de appeltaart van oma voor", zal je reactie afhangen van het feit of je een oma had; of ze inderdaad appeltaarten heeft gebakken; en of je van appeltaart houdt of niet.

Met behulp van verbale beelden en het oproepen van je ervaringen uit het verleden, maakt hypnose gebruik van je rechterhersenhelft, richt je aandacht naar binnen, leidt je van de ene herinnering naar de andere, totdat je wegdrijft in de magische wereld van je onbewuste geest.

DE VELE GEZICHTEN VAN TRANCE

Er zijn veel soorten hypnotische inducties en het hangt natuurlijk ook af van de specifieke methode die je hypnotherapeut gebruikt. Als het echter goed wordt gedaan, kan een hypnotische trance aanvoelen als een reis naar een betoverend land. Je mentale gechatter verstomt, je fantasie slaat op hol en je zorgvuldig geconstrueerde kaarten van de werkelijkheid worden wazig en vervagen.

Sommige trances zijn erg licht en je merkt misschien geen verandering in hoe je je voelt totdat je uit de trance komt en je realiseert dat je niet helemaal jezelf bent. Sommige trances voelen aan als een droom en sommige voelen als slaap, waarbij je helemaal uitcheckt en je niets meer kunt herinneren van wat er is gezegd of gedaan. Meestal laat ik elke cliënt beslissen hoe diep hij/zij wil gaan.

Ongeacht de diepte, heeft de trance staat bepaalde kenmerken:

- Lichamelijke ontspanning, kalmeren van mentaal gechatter
- Activering van de verbeelding - dagdromen
- Tijdreizen - je kunt teruggaan naar een eerdere herinnering en het zal lijken alsof je het nu opnieuw beleeft. Het zal ook gemakkelijker voor je zijn om jezelf in de toekomst voor te stellen met alle kwaliteiten die je wilt ontwikkelen.
- Tijdsvervorming - je kunt het gevoel hebben dat je een paar seconden in trance bent geweest terwijl er in werkelijkheid een uur is verstreken, of je kunt het gevoel hebben dat je een paar uur weg bent geweest, terwijl het maar 30 minuten waren.
- Verlaging van analytisch, logisch functioneren - een trance staat maakt het gemakkelijker om veranderingen in je kijk op de werkelijkheid te accepteren.

WAT ALS IK NIET GEHYPNOTISEERD KAN WORDEN?

Sommige cliënten zijn bezorgd dat ze niet gehypnotiseerd kunnen worden. Dus ik vraag ze meestal: "Droom je? Heb je herinneringen aan je verleden? Verplaats je je in de toekomst met je verbeelding?" Als je in staat bent je fantasie te gebruiken, dan kan je prima in trance.

Het is niet essentieel om heel diep te gaan. In de meeste situaties zal lichte trance net zo goed werken als een diepe trance. Hoe dan ook, voor zeer linkerhelft, zeer analytische mensen met zeer aanhoudend mentaal gechatter, is het misschien niet gemakkelijk om los te laten en over te schakelen van denken naar fantaseren. In dit geval moet iemand misschien wat tijd besteden aan het leren hoe hij in trance kan gaan.

Als een persoon eenmaal heeft geleerd hoe hij in deze speciale staat kan komen, is hij er meestal dol op. Zoals Albert Einstein het zei: "Verbeelding is belangrijker dan kennis. Want kennis is beperkt tot alles wat we nu weten en begrijpen, terwijl verbeelding de hele wereld omvat, en alles wat er ooit zal zijn om te weten en te begrijpen." Niet alle trances zijn zo.

Echter, wanneer ervaren door een sterk en moedig persoon, die klaar is voor verandering met een vriendelijke en deskundige hypnotherapeut als gids, kan een hypnotische trance een levens veranderende ervaring zijn, waarbij je bewustzijn de hele wereld omarmt, je verbindt met de bron van je diepe wijsheid, je ware zelf.

HERINNERINGEN

Ooit geloofde men dat als een persoon zich een onderdrukte herinnering herinnert, zijn of haar problemen op magische wijze zouden verdwijnen. Nu weten we dat het geheugen niet zo werkt. Vaker zijn onze hardnekkige gedragingen en overtuigingen niet gekoppeld aan één bepaalde herinnering, maar eerder aan een reeks gerelateerde ervaringen, met elkaar verbonden door onzichtbare banden die worden gecreëerd door een afzonderlijk geheugensysteem - ons impliciete geheugen.

Het was een schok voor wetenschappers om te ontdekken dat het menselijk brein twee geheugensystemen heeft die onafhankelijk van elkaar werken. Je expliciete geheugen registreert gebeurtenissen zoals ze zijn. Het neemt de stem van je vader op, de zonsondergang boven je oude huis en de geur van de appeltaart van je oma.

Maar naast dit geheugenproces werkt een ander stil en heimelijk, sorteert gebeurtenissen in je leven, zet ze bij elkaar, merkt overeenkomsten, maakt logica, detecteert patronen en haalt verborgen regels eruit. Dit is het systeem dat uitzoekt hoe je je spieren moet coördineren als je leert fietsen. Weet je het moment nog dat je het eindelijk "begreep"? En je ontdekte dat je nooit meer vergeet hoe je moet fietsen.

Het maakt logica uit een complexe structuur van gesproken taal, het stelt je in staat om het met vol vertrouwen te kunnen gebruiken lang voordat je de grammaticale regels leert.

Dit geheugen stelt kleine Johnny ook in staat om precies de juiste hoeveelheid gejammer in zijn stem te gebruiken om te krijgen wat hij wil van zijn tante. Dit systeem is volledig functioneel wanneer je wordt geboren en het vervaagt nooit. Een kind is de eerste jaren van zijn leven niet in staat tot logisch redeneren, maar vanaf de geboorte werken de hersenen van het kind hard om erachter te komen hoe de dingen in dit universum werken. Omdat dit systeem begint te functioneren lang voordat je in staat bent om je ervaring te analyseren en te evalueren, kan het je in de problemen brengen.

"Het tegenkomen van een vroege reeks consistente gevallen kan een foutieve algemeenheid in de geest van een kind implanteren. De mentale machine destilleert en evalueert niet; het kan niet detecteren of de grotere wereld in overeenstemming is met het schema dat het heeft opgesteld uit de emotionele microkosmos van een gezin." ("A GENERAL THEORY OF LOVE" T. Lewis, et al.)

Omdat impliciete herinneringen buiten ons bewustzijn worden gevormd, voelen ze als "waarheid". Je hebt deze verbindingen niet bewust gemaakt, dus het lijkt alsof ze onafhankelijk van je geest bestaan. En zo is het ook. Ze kunnen niet worden beïnvloed door redeneren of begrijpen. Hypnose stelt je echter in staat om terug te gaan naar de bron met je volwassen bronnen om ze te ontmantelen, nieuwe overtuigingen te vormen en nieuwe geüpdate kaarten van de werkelijkheid te maken.

DE IDENTITEIT OPLIFTEN

Ieder van ons heeft iets dat we 'identiteit' noemen, wat een reeks ideeën en overtuigingen over onszelf is. Dit identiteitsgevoel, deze kennis van wie we zijn, is erg nuttig, omdat het ons in staat stelt om in deze wereld te functioneren, met andere mensen om te gaan en min of meer ons eigen gedrag te voorspellen. Maar omdat dit identiteitsgevoel zo belangrijk is, kan onze interne 'identiteitspolitie' ons een erg ongemakkelijk gevoel geven wanneer we proberen af te wijken van ons gebruikelijke gedrag.

Toen ik met een nieuwe mate van vloeiendheid begon te spreken, werd ik plotseling overweldigd door gevoelens van ongerustheid en angst. Het was geen angst voor iets in het bijzonder; het was slechts een opkomend gevoel van dreigend gevaar. Elke keer dat ik een terugval had, voelde dat als een opluchting voor mij.

Dr. Richard Bandler, een mede-bedenker van NLP, schreef ooit een zeer ongebruikelijk boek met de titel "The Adventures of Anybody". Dit is een fabel over een prins die een probleem had - hij voelde dat alles om hem heen oud was en dat er nooit iets nieuws gebeurde. De koning, een bezorgde vader, liet uiteindelijk een tovenaarskonein die in een ver land woonde. Toen de tovenaarskonein kwam, vertelde hij de verbaasde koning dat hij de prins niet kon helpen, omdat er geen prins was en ze allemaal deel uitmaakten van een droom die iemand anders droomde. De volgende ochtend werd de prins wakker en had geen idee wie hij was, dus moest hij op reis om zijn nieuwe identiteit te vinden.

Stel je voor hoe het zou zijn om te vergeten wie je bent, je emotionele bagage, je ideeën over jezelf te vergeten en gewoon de nieuwe jij te omarmen - met nieuwe overtuigingen, gedragingen en emotionele reacties. Helaas kan in het echte leven je oude identiteit erg resistent blijken te zijn tegen nieuwe overtuigingen en gedragingen. Hoe goed je ook begrijpt "Oude kaarten van de werkelijkheid dienen mij niet meer", het voelt nog steeds erg onveilig om bekend terrein te verlaten en vrijmoedig te gaan waar nog geen mens eerder is geweest.

Hypnotische trance stelt je in staat tijdelijk buiten je realiteitskaarten te stappen, je drukke linkerhersen helft tot zwijgen te brengen en een staat van verruimd bewustzijn te ervaren. Hoe meer tijd je doorbrengt in dit betoverende land, hoe makkelijker het is om oude overtuigingen en een achterhaald zelfbeeld los te laten.

DE BRON VAN CREATIVITEIT

Een andere reden om nieuwsgierig te worden naar je onbewuste geest is dat het de thuisbasis is van creativiteit, intuïtie en inzicht - allemaal onbewuste processen. Het maakt niet uit hoe hard je probeert, je kunt creativiteit niet forceren, je

kunt jezelf niet intuïtief maken of je een weg naar inzicht beredeneren. Dichters beschrijven inspiratie als flitsen of flow - iets dat bij hen opkomt.

Heel vaak manifesteren ontdekkingen en uitvindingen zich eerst aan het bewustzijn als beelden of dromen. Zo zag een Duitse chemicus Friedrich Kekule, terwijl hij probeerde een structuurformule van benzeen te bedenken, in zijn droom een slang in zijn staart bijten. In een flits realiseerde hij zich dat de structuur van benzeen een zesledige ring van koolstofatomen zou moeten bevatten. Een Russische chemicus Dmitri Mendelejev zag, na het mislukken van alle bewuste pogingen om dit probleem op te lossen, in zijn droom hoe alle chemische elementen in het periodiek systeem konden worden georganiseerd.

Van Aldous Huxley, de auteur van "The Brave New World", was bekend dat hij regelmatig een speciale staat betrad die hij de Deep Reflections noemde, waarin zijn lichaam volledig ontspannen was en zijn aandacht naar zichzelf werd getrokken. Deze zelf-geïnduceerde trance-achtige staat stelde hem in staat om creatieve bronnen van zijn geest aan te boren en de stroom van inspiratie te ontgrendelen.

Ik geloof dat niet alleen mensen die problemen hebben, maar bijna iedereen baat zouden hebben bij regelmatige ontmoetingen met hun creatieve bewustzijn. Wanneer je mentaal gechatter tot zwijgen brengt, fysieke spanning ontspant en je andere geest toestaat om naar voren te stappen, gebeuren er prachtige dingen.

TRANCE VERKENNEN

Als je kunt, raad ik je ten eerste aan om te investeren in een professionele hypnotische sessie. Ook als je dan besluit om door te gaan met zelfhypnose of hypnotische tapes, is het beter om eerst je betoverende land binnen te gaan met een ervaren gids om de beste ervaring te garanderen.

Controleer de referenties van de therapeut. Helaas is hypnotherapie dat grijze gebied waarin er geen strikte regels zijn, dus sommige hypnotherapeuten beginnen met praktiseren na het voltooien van een paar uur durende online cursus. De standaard is 100 uur, waarvan minimaal 50 uur oefenen. Mensen die echt om hun klanten geven, streven er meestal naar om deze vereisten te overtreffen. Zoek naar lidmaatschap van beroepsverenigingen - ze hebben een bepaald niveau van expertise nodig om lid te worden en elk jaar is een bewijs van permanente educatie vereist.

Verwacht niet dat hypnose je angst om te spreken of te stotteren in één sessie zal genezen. Lees in plaats daarvan hoofdstuk 2 over John Harrison's Hexagon nog eens en bedenk welke gevoelens, angsten, overtuigingen en percepties je vermogen om het los te laten in de weg staan.

Onthoud dat het niet gaat om een onmiddellijke genezing, het gaat erom te leren communiceren met je andere geest, gebruikmakend van je verbeeldingskracht. Zie het als naar de universiteit gaan. Hoe meer tijd je in trance doorbrengt, verbonden bent met je universele bewustzijn, hoe meer wonderbaarlijke veranderingen je in je echte leven zult ervaren.

Als professionele hypnose niet is wat je wilt, dan kan je audio-opnames van hypnotische inducties of zelfhypnose gebruiken.

ZELFHYPNOSE

Er zijn veel technieken voor zelfhypnose. Hier is er een die volgens mij gemakkelijk te volgen is. Maak eerst jouw affirmatie. Het kan bijvoorbeeld zijn: "Ik laat mijn spraak gaan. Mijn spraak is een rivier. Ik vertrouw mezelf. Ik laat het gaan." Terwijl je het zegt, verbeeld wat je zegt. Als je het je niet kunt voorstellen, herzie dan de woorden totdat je een beeld kunt vormen en sensaties in je lichaam kunt voelen.

Zoek dan een comfortabele houding en observeer je ademhaling terwijl je langzaam en diep in- en uitademt. Verleg vervolgens je aandacht van top tot teen naar verschillende delen van je lichaam. Terwijl je dit doet, herhaal je enkele eenvoudige mantra's zoals "Ontspan jezelf", of "Ontspan nu", of zelfs "Blauw". Als je "blauw" kiest, stel je een rustgevend blauw licht om je heen voor terwijl je het woord zegt.

Begin dan heel langzaam te tellen van 100 tot 1 en wanneer je 95 hebt bereikt, herhaal je je affirmatie (in je geest) een paar keer. Ga dan verder met aftellen, waarbij je jezelf toestaat getallen over te slaan totdat je gewoon wegzweeft en je in een slaapachtige toestand afdaalt.

Je kunt een wekker zetten of gewoon tegen jezelf zeggen dat je na een bepaalde tijd, bijvoorbeeld 10 of 20 minuten, uit de trance moet komen. Je zult versteld staan dat je geest dan ook wakker wordt zoals je dat had gevraagd.

EEN LAATSTE GEDACHTE

Albert Einstein zei ook: "Geen probleem kan worden opgelost vanuit hetzelfde bewustzijnsniveau dat het heeft gecreëerd."

Ik heb onlangs John Harrison's boek *Redefining Stuttering* (zie hoofdstuk 2) opnieuw gelezen en was verbaasd hoeveel concepten ik gewoon niet kon bevatten omdat ze te ver buiten mijn realiteitskaarten lagen. Ik kon me niet echt voorstellen hoe het mogelijk was om te vertrouwen op mijn spraak. Ik kon me niet voorstellen hoe het mogelijk was om verbonden te blijven met mijn emoties. En bovenal, zijn beschrijvingen van Zen-boogschutters die moeiteloos pijlen de lucht in stuurden en het doel raakten zonder te proberen, vlogen over mijn hoofd.

Door het gebruik van NLP, mijn ervaringen in Toastmasters, clownerie, acteren en improvisatielessen, was ik in staat om langzaam mijn realiteitskaarten te veranderen en mijn zelfbeeld aan te passen. Toch probeer ik me soms voor te stellen hoe mijn reis eruit zou zien als ik vanaf het begin al deze benaderingen zou hebben kunnen combineren met het verkennen van mijn andere bewustzijn.

Jij hebt deze kans. Ook al is hypnose geen magische remedie, het is een prachtige manier om te beseffen dat je groter bent dan je denken, je bent groter dan je zelfbeeld en je bent zeker veel groter dan je angsten. Diep van binnen heb je al alles wat je nodig hebt om jeflow te vinden en de zelfverzekerde, krachtige en complete persoon te worden die je bedoeld was te zijn.

OPDRACHTEN

1. Oefen met zelfhypnose zoals beschreven in het hoofdstuk. Merk op hoe je je voelt.
2. Schrijf een brief aan je rechterhersenhelft waarin je de ervaring beschrijft die je zou willen hebben als je spreekt. Onthoud - het moet in een levendige taal worden geschreven die beelden, herinneringen en lichamelijke sensaties oproept. Lees het hardop voor, sta jezelf toe om sensaties te voelen en beelden te zien. Hoe voel je je?
3. Zoek op YouTube een hypnotische inductie. Kijk hoe je je daarbij voelt.
4. Maak indien mogelijk een afspraak met een professionele hypnotherapeut. Verzeker je ervan dat de persoon een klantgerichte benadering hanteert en je het gevoel geeft een held op reis te zijn. Je moet je te allen tijde absoluut comfortabel, veilig en in controle voelen, anders ga je op zoek naar een uitgang.
5. Creëer een metafoor om het idee van loslaten te communiceren naar je hersenen. Een goed voorbeeld is Ruth Mead's "Speech is a river. Het stroomt vanzelf." Zoek een metafoor die bij je past. Reflecteer je metafoor terwijl je zelfhypnose beoefent. Hoe ziet de ervaring van loslaten eruit, hoe voelt het, klinkt het voor jou? Lees het boek, "The tall lady with the iceberg" van Anne Miller, waarin de kracht van metaforen wordt uitgelegd en hoe je ze kunt creëren.
6. Bekijk "Stroke of Insight" een TED-talk door Dr. Jill Bolte Taylor op YouTube. Als je deze staat van verruimd bewustzijn zou ervaren, hoe zou het je relatie met je spraak en jezelf veranderen?

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: "I 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 verdorpe 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 vloeïendheid 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 articulators 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 het 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.

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.

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.

