

Mindfulness en Stotteren: Wat kan mindfulness doen?

Paul Brocklehurst PhD

Inleiding

In dit artikel wil ik me concentreren op de specifieke manieren waarop mindfulness-beoefening mensen kan helpen controle te krijgen over hun stotteren.

Ook leg ik uit hoe “mindful spreken” een rol kan spelen in therapie.

Ik ben niet van plan om uitgebreid in te gaan op wat mindfulness is, omdat er al genoeg publicaties zijn die dit doen.

Ik zal echter beginnen met een korte samenvatting van wat mindfulness-beoefening inhoudt. Deze samenvatting weerspiegelt mijn achtergrond, die geworteld is in de zen-beoefening, waarvan sommige aspecten misschien niet worden gedeeld door mindfulness-beoefenaars met een andere achtergrond.

Ik raad aan om meer over het onderwerp te lezen, zodat je uiteindelijk je eigen mening kunt vormen.

In de tweede helft van dit artikel beschrijf ik mijn eigen persoonlijke ervaring met mindfulness-beoefening en de impact ervan, door de jaren heen, op mijn stotteren en op mezelf.

Wat mindfulness-beoefening inhoudt en hoe het ons kan beïnvloeden

Simpel gezegd draait bij mindfulness-beoefening alles om aandacht.

Het kan worden onderverdeeld in:

- (1) passief observeren waar je aandacht op dit moment naartoe gaat, en
- (2) actief proberen je aandacht op iets in het bijzonder te richten.

Mindfulness-beoefening heeft het potentieel om significante en diepgaande veranderingen in ons leven teweeg te brengen. De mate waarin dit potentieel wordt gerealiseerd, hangt echter af van hoeveel we ervan doen. Het komt erop neer dat significante verandering een consistente praktijk-beoefening vereist over een periode van tijd - maanden of jaren. Het werkt in eerste instantie, door ons meer bewust te maken van waar onze aandacht naartoe gaat en door onze controle over waar het naartoe gaat te vergroten. Over een langere periode kan dit verbeterde bewustzijn en toegenomen controle zeer krachtige en diepgaande gevolgen hebben voor ons begrip en onze perceptie - van de wereld om ons heen, de mensen erin, en ook van onszelf en onze relaties met de wereld en de mensen erin. Onnodig te zeggen dat mindfulness na verloop van tijd ook een diepgaand effect kan hebben op onze spraak, hoewel, zoals hopelijk duidelijk zal worden, de relatie tussen mindfulness en stotteren niet rechtlijnig lineair is. Hoe dan ook, ik wil beginnen met het wegnemen van een paar veelvoorkomende misvattingen over wat mindfulness is.

Mindfulness is GEEN vorm van ontspanning

Mindfulness is bewustwording en we kunnen ons bewust zijn van elke staat waarin we ons bevinden. Dus, net zoals we ons bewust kunnen zijn van ontspannen, kunnen we ons ook bewust zijn van boos, gestrest of angstig zijn. Bewust zijn van iets betekent aandacht schenken aan dat iets en je bewust zijn van het feit dat je er aandacht aan schenkt. Een belangrijk doel van mindfulness-beoefening is om onze aandacht te trainen, zodat we volledig scherp en alert kunnen zijn op het huidige

moment en open staan voor de verscheidenheid aan potentiële ervaringen die zich op dat moment aandienen - wat ze ook mogen zijn.

Mindfulness houdt NIET in dat je je geest leegmaakt

Veel mensen stellen ten onrechte mindfulness gelijk aan het stoppen van de stroom van gedachten door hun hoofd. Hoewel de stroom van gedachten soms (tijdelijk) tot stilstand lijkt te komen tijdens sommige mindfulness-oefeningen, is het stoppen van de gedachtenstroom niet nodig om mindful te zijn, en gedachten vormen geen belemmering voor mindfulness.

Gedachten komen en gaan in onze geest, net zoals geluiden komen en gaan in de omgeving om ons heen. Het is niet nodig om dit te proberen te veranderen.

Desalniettemin kan mindfulness-beoefening je helpen meer controle te krijgen over hoeveel aandacht je besteedt aan de gedachten die in je hoofd opkomen, en dit kan nuttig zijn.

Mindfulness is geen vorm van morele, ethische of religieuze beoefening

In feite is een belangrijk resultaat van mindfulness-beoefening een toegenomen bewustzijn van de ultieme willekeur van waarden en waardeoordelen. Dus, het kan betekenen dat mindfulness ons waarschijnlijk minder dogmatisch maakt in onze overtuigingen en meer accepteren van de verscheidenheid aan verschillende morele en ethische waarden waaraan mensen zich houden.

Hoe kan mindfulness-beoefening het stotteren beïnvloeden?

Mindfulness kan ons helpen te identificeren wat we precies doen als we stotteren.

Mindfulness-oefeningen kunnen ons helpen om precies te identificeren wat we doen als we stotteren. Zoals Van Riper opmerkte in de volgende citaten uit zijn leerboek 'De behandeling van stotteren', is dit vermogen om nauwkeurig te identificeren wat we doen als we stotteren essentieel als we er meer controle over willen krijgen:

- "Een van de merkwaardige kenmerken in de perceptie van de stotteraar van zijn stotteren is zijn neiging om een groot aantal ongelijksoortige gedragingen op één hoop te gooien, variërend van fronsen tot het zeggen van "ah-ah-ah" en dat alles bij elkaar "stotteren" te noemen.
- Een stotteraar vragen om onmiddellijk te beginnen met het veranderen van de manier waarop hij stottert, is vragen om mislukking, al was het maar omdat hij zelden weet hoe hij stottert.
- We beginnen onze therapie met het trainen van de stotteraar om de openlijke en geheime gedragingen te identificeren die zijn stoornis vormen."

(Van Riper 1973, pag. 245-246)

Het probleem dat Van Riper hier beschreef, komt voort uit de neiging van mensen om zich te concentreren op de verbale beschrijvingen van wat ze doen in plaats van op wat ze feitelijk doen. Hoewel handig en vaak nuttig, hebben de woorden die we gebruiken om dingen te beschrijven een onvoorzien gevolg van het afleiden van onze aandacht naar zichzelf en weg van de gebeurtenissen, activiteiten of objecten die ze beschrijven. Een belangrijke functie van mindfulness-beoefening is dus om ons te leren verder te kijken dan de woorden en direct de zintuiglijke ervaringen te observeren die eraan ten grondslag liggen.

Van Riper beschouwde deze identificatie van wat we eigenlijk doen als we stotteren als het essentiële startpunt van alle therapie voor stotteren, en mensen die zijn

cursussen volgden, kregen eerst een reeks taken toegewezen (waaronder bijvoorbeeld zichzelf voor een spiegel bekijken) om ze meer bewust te maken van wat ze echt doen als ze stotteren. De 'identificatiefase' van Van Rippers stottertherapie vormt een heel goed voorbeeld van op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie - hoewel hij het zelf nooit zo heeft genoemd.

Later in dit artikel zal ik enkele toepassingen van mindfulness-oefeningen schetsen die we kunnen gebruiken tijdens het spreken om ons bewustzijn te vergroten van wat we precies doen als we stotteren.

Mindfulness helpt ons precies te bepalen hoe luisteraars op ons reageren als we stotteren

Naast het helpen identificeren van wat we doen als we stotteren, kan mindfulness-oefening ons ook helpen ons bewustzijn te vergroten van hoe onze luisteraars op ons reageren wanneer we spreken en wanneer we stotteren. Ongetwijfeld is de praktijk van het aandachtig observeren van de reacties van onze luisteraars net zo belangrijk als het aandachtig observeren van onszelf. Dit komt omdat, net zoals "stotteraars zelden weten hoe ze stotteren", ze ook zelden weten hoe hun luisteraars echt op hen reageren. De realiteit is waarschijnlijk dat we in veel spreesituaties, vooral in meer uitdagende situaties, waarschijnlijk heel weinig waarnemen van hoe luisteraars op ons reageren. In plaats daarvan wordt onze aandacht op zulke momenten waarschijnlijk afgeleid door herinneringen aan hoe luisteraars in het verleden op ons hebben gereageerd in soortgelijke situaties. Deze herinneringen uit het verleden zijn misschien niet allemaal slecht, maar hoe dan ook, ze zijn tweedehands en ze leiden onze aandacht af van de realiteit van de huidige ontmoeting. Dit gebrek aan een nauwkeurig bewustzijn van de reacties van onze luisteraars vermindert ons vermogen om te bepalen wat de meest effectieve en geschikte manier is om met hen om te gaan. Het is dus waarschijnlijk dat het de effectiviteit van onze communicatie vermindert en de kans vergroot dat luisteraars niet begrijpen wat we proberen te zeggen. Dit proces kan een soort vicieuze cirkel vormen waarbij eerdere ervaringen met communicatiefouten ertoe leiden dat we on gepaste (en vaak onnodige) aanpassingen aan onze spraak maken, wat het netto-effect heeft om de kans op communicatiefalen in de toekomst te vergroten.

Mindfulness vermindert onze neiging om nutteloze waardeoordelen te vellen

Een belangrijk neveneffect van het focussen op intense zintuiglijke ervaringen, in plaats van op gedachten, is dat het de neiging tot waardeoordelen vermindert. Zo zijn we bijvoorbeeld minder geneigd om over dingen te denken in termen van goed of slecht, goed of fout, enz. Deze vermindering treedt op omdat dergelijke oordelen grotendeels verbonden zijn met de taal die we gebruiken, terwijl zintuiglijke en emotionele ervaringen waarde vrij zijn. Hoe sterker we ons richten op directe zintuiglijke ervaringen en gevoelens, hoe minder ruimte er is voor dergelijke waardeoordelen.

Dit is een heel belangrijk issue voor mensen die stotteren, omdat stotteren nauw verbonden is met de oordelen die we vellen over de kwaliteit van onze spraak. We hebben de neiging om het meest te stotteren als we anticiperen of waarnemen dat onze spraak op de een of andere manier "niet goed genoeg" is en we het gevoel hebben dat we het beter moeten doen.

Het is belangrijk om deze relatie tussen taal, waardeoordelen en stotteren te begrijpen, want als we dat doen, wordt al snel duidelijk dat we veel kunnen doen om

onzelf te helpen. Naar mijn mening zijn veel van de adviezen die therapeuten in dit opzicht geven niet nuttig. Ik ben me er in het bijzonder van bewust dat veel therapeuten pleiten voor het focussen op positieve gedachten (over iemands prestaties) in plaats van negatieve, en zichzelf prijzen voor zijn "successen". Hoewel dit op het eerste gezicht misschien redelijk lijkt om te doen, is het in directe tegenspraak met de mindfulness-beoefening die ik tijdens mijn zen-training heb geleerd. Het probleem is dat positieve en negatieve oordelen twee kanten van dezelfde medaille vormen. Als je één aspect van iets als positief bestempelt, impliceer je daarmee dat de niet-gelabelde aspecten negatief zijn (of je suggereert in ieder geval dat ze minder positief zijn). Dus als je jezelf prijst voor de keren dat je erin slaagt iets goed te zeggen, loop je nog steeds in de val om je uitingen te categoriseren in hokjes met goed en slecht. Dus, terwijl je rekening houdt met jouw spraak en de reacties van mensen erop, vermijd dan verbale labels. Observeer gewoon - wees een passieve waarnemer, en weersta de verleiding om te categoriseren wat je waarneemt. Passieve observatie van de ervaringen is genoeg. Dat gezegd hebbende, wees geduldig met jezelf. We hebben allemaal de neiging om onze ervaringen te categoriseren en waarden toe te kennen, die zo diep geworteld zijn, dat het niet van de ene op de andere dag verdwijnt. Dus, als je merkt dat je nog steeds waardeoordelen hebt, geef er niet teveel aandacht aan. Laat het gewoon dienen als een herinnering om sterker te focussen op de intense ervaringen. Onthoud dat hoe meer je je concentreert op de ervaringen, hoe minder ruimte er voor je geest is om dergelijke oordelen te vullen.

Mindfulness kan ons gebruik van nutteloze secundaire symptomen helpen verminderen

Secundaire symptomen van stotteren zijn gedragingen die we oppikken als het stotteren een gewoonte is geworden. Deze gedragingen raken over het algemeen verankerd omdat ze ons soms helpen om onze woorden naar buiten te brengen en om onaangename ervaringen van worstelen met onze spraak te vermijden. Ze kunnen ons ook helpen onaangename reacties van luisteraars te vermijden. Daardoor worden ze versterkt en merken we dat we ze steeds opnieuw gebruiken, met een toenemende mate van automatisme. Soms raken ze zo stevig verankerd dat ze volledig automatisch lijken te gaan. Ondanks de schijn hebben we echter de capaciteit om ze weer onder vrijwillige controle te brengen, op voorwaarde dat we ons voldoende bewust zijn van het feit dat we ermee bezig zijn.

Het probleem met secundaire symptomen is dat, hoewel ze ons lijken te helpen wanneer we ze voor het eerst gaan gebruiken, ze over het algemeen bijdragen aan het probleem; het spreken kost meer moeite en maakt het moeilijker voor anderen om ons te begrijpen. Deze secundaire symptomen kunnen in twee soorten worden verdeeld:

- "vermijdingsgedrag" zoals haperen voor een verwachte blokkade of het vervangen van woorden, en
- "ontsnappingsgedrag" zoals het gebruiken van meer geweld om door een blokkade heen te duwen.

Er zijn oneindig veel manieren waarop deze secundaire symptomen zich kunnen manifesteren. (Ik zal in de nabije toekomst een artikel plaatsen dat zich richt op secundaire symptomen).

Mindfulness is op verschillende manieren nuttig bij het verminderen van deze symptomen. Ten eerste maakt de mindfulness-oefening van het passief observeren van ons spreken/stotteren ons bewuster van de secundaire symptomen waar we mee te maken hebben. Dat was een behoorlijke eye-opener voor mezelf, want voordat ik mindfulness beoefende, dacht ik dat ik al heel goed door had waar ik mee bezig was. Toen ik echter stopte met de meer voor de hand liggende secundaire symptomen, zoals het samentrekken van mijn gezichtsspieren, mijn vuisten die ik balde en het schudden met mijn hoofd, werd ik me geleidelijk bewust van vele subtiele secundaire symptomen die ik nog nooit eerder had opgemerkt. Veel van deze hadden betrekking op subtiele tactieken, zoals het vastlopen of het uitstellen voor verwachte blokkades, en abnormale prosodie (d.w.z. abnormale nadruk, toonhoogte en intonatie). Veel van deze nutteloze symptomen begonnen spontaan af te nemen, zodra je je ervan bewust wordt dat je ze doet. Het voelt echter misschien niet alsof ze op dat moment afnemen, omdat je er meer van bewust bent dan vroeger. Actief ingrijpen om te voorkomen dat je sommige van die dingen doet, kan uiteindelijk noodzakelijk blijken, maar het is niet nodig om er een eerste redmiddelstrategie van te maken.

Mindfulness vermindert ook secundaire symptomen die vormen van vermijding vormen, omdat alleen al het bewust zijn van iets iemands vermijding ervan vermindert. In veel opzichten impliceert mindfulness inderdaad het niet-vermijden.

Mindfulness bevordert de ontwikkeling van een realistisch gevoel van eigenwaarde

Dit is een veel verkeerd begrepen functie van mindfulness. Hoe nauwkeuriger we ons leven en de manier waarop we reageren op situaties en andere mensen observeren, hoe meer we ons ervan bewust worden dat onze reacties grotendeels buiten onze controle liggen. De paradox hier is dat hoe meer we ons bewust worden van (en accepteren van) ons ultieme gebrek aan controle over onze gedachten en acties, hoe meer ze spontaan lijken te kloppen met wat we zouden willen dat ze zijn. Er zijn meerdere mogelijke redenen hiervoor. Het kan bijvoorbeeld zijn dat naarmate we bewuster worden, onze idealen veranderen en realistischer worden, of het kan zijn dat onze reacties veranderen en adaptiever worden, of misschien een beetje van beide. Maar hoe dan ook, het gevoel is dat dergelijke veranderingen spontaan plaatsvinden naarmate de aandacht toeneemt, en het is niet echt 'ik' die aanzet tot die veranderingen.

Samen met deze veranderingen komt er een toenemend besef dat in feite niemand van ons volledige controle heeft over wat we doen. Dus in dit opzicht zijn we allemaal onderhevig aan een vergelijkbare hachelijke situatie. Naarmate dit bewustzijn groeit, brengt het een toenemend gevoel van empathie met zich mee voor de mensen die we in ons dagelijks leven tegenkomen. Dit gevoel van empathie dat voortkomt uit mindfulness helpt ons om te communiceren, omdat we daarmee niet langer het gevoel hebben dat we zo sterk moeten vertrouwen op de daadwerkelijke woorden die we spreken. In plaats daarvan ontwikkelen we het vertrouwen dat, zelfs als de woorden er niet helemaal uitkomen zoals gepland, de boodschap toch zal overkomen. Naarmate dit geloofsgevoel toeneemt, neemt de angst voor blokkeren en stotteren af.

Mindfulness-oefeningen

In wezen zijn er twee soorten oefeningen:

- formele meditatie; en
- mindfulness tijdens het uitvoeren van de handelingen in het dagelijks leven.

Deze twee praktijken ondersteunen elkaar en, in mijn ervaring, zijn beide even belangrijk. Ik bespreek de belangrijke punten van beide benaderingen hieronder.

Formele zitmeditatie

Dit houdt in dat je wat tijd vrijmaakt, bij voorkeur dagelijks, om te oefenen je aandacht ergens op te richten.

De praktijk is zeer eenvoudig. In wezen houdt het in:

- (a) besluiten om je aandacht ergens op te richten (bijvoorbeeld op je ademhaling);
- (b) blijven proberen jouw aandacht erop te vestigen; en
- (c) jouw aandacht er weer op vestigen zodra je merkt dat het is afgedwaald.

Het gaat onvermijdelijk gepaard met het proces waarbij je je aandacht keer op keer terugtrekt naar wat je ook hebt besloten je op te richten. Het maakt niet uit hoe vaak je aandacht afdwaalt. Het enige dat telt is dat zodra je merkt dat hij is afgedwaald, je hem terugtrekt. Onthoud dat het in de aard van de geest zit om af te dwalen, dus wees niet teleurgesteld als dat gebeurt. Elk geval van afdwalen is een kans om het terug te trekken, en elke keer dat je het terugtrekt, boek je vooruitgang.

Persoonlijk denk ik dat de houding die je aanneemt bij het doen van deze formele meditatie belangrijk is. Hoewel ik me ervan bewust ben dat beoefenaars het enigszins oneens zijn over hoe belangrijk het is. Sommige houdingen – zoals het behouden van een rechte rug – moedigen ons aan om op te letten en wakker te blijven. Sommige houdingen zijn ook gemakkelijker voor je bloedsomloop en dus is het gemakkelijker om je comfortabel te voelen terwijl je stil zit. Liggend is over het algemeen niet bevorderlijk voor alert zijn en opletten. En hoewel liggend mediteren niet onmogelijk is, is het naar mijn mening logisch om een houding aan te nemen die het gemakkelijker maakt om je te concentreren en niet af te dwalen.

Ten tweede vind ik het handig om van tevoren te beslissen hoe lang je precies gaat zitten en een klok of timer bij je te hebben om ervoor te zorgen dat je aan je oorspronkelijke plan houdt. Als je deze dingen niet van tevoren besluit, zul je waarschijnlijk veel tijd besteden aan het nadenken over het al dan niet stoppen en iets anders doen.

Ten derde: beweeg niet! Of in ieder geval alleen verplaatsen als het echt moet. Blijf zo stil mogelijk. Als we onszelf toestaan te bewegen, is de kans groter dat we gaan friemelen om enkele van de vele vormen van ongemak te vermijden die onvermijdelijk komen en gaan tijdens meditatie. Vergeet niet dat we onszelf trainen in de kunst van het niet vermijden. Dus hoe minder we onszelf toestaan te bewegen, hoe effectiever de niet-vermijdingstraining zal zijn.

Ten vierde, en tot slot, zou ik willen voorstellen om het, indien mogelijk, samen met (minstens) één andere persoon te doen. Als er een mindfulness-/meditatiegroep is waar je lid van kunt worden, is dat geweldig - zolang ze het maar echt doen. Maar houd er rekening mee dat veel mindfulness-groepen een beetje slap zijn. Ik ben bij

nogal wat groepen geweest die een paar minuten mindfulness-oefeningen doen en daarna veel langer (gedachteloos) kletsen en thee drinken. Je kunt ook zelf een groep starten en/of deze om de beurt hosten met andere mensen. In mijn ervaring is het succes bij het vinden van andere mensen die het met je willen doen vaak een beslissende factor bij het al dan niet slagen in het handhaven van een stabiele krachtige training. Je kunt het alleen doen, maar het is veel moeilijker.

Mindfulness tijdens het uitvoeren van de handelingen in het dagelijks leven

Kort gezegd houdt dit in dat je een bewuste beslissing neemt om je aandacht te richten op de taak/taken die je aan het doen bent, en je aandacht terug te trekken naar die taak zodra je je realiseert dat deze is afgedwaald. Het is het gemakkelijkst om te oefenen als je maar één ding tegelijk doet, en daarom hebben mindfulness-leraren traditioneel hun studenten aangemoedigd om zoveel mogelijk 'op één punt' te richten. Vandaar het beroemde gezegde van Linji:

Als je loopt, loop dan gewoon

Als je zit, gewoon zitten

Vooraf niet wiebelen!

(Linji was een Chinese zenmonnik uit de 9e eeuw)

Hoe drukker ons leven is, hoe minder kansen we hebben om op deze manier doelgericht te zijn. Dus, als je leven overvol is met activiteiten (en het grootste deel van ons leven is dat waarschijnlijk), vraag jezelf dan af of er activiteiten zijn die je kunt loslaten. De meeste mensen besteden veel tijd aan televisie kijken. Een eenvoudig antwoord kan dus zijn om minder tv te kijken.

Inderdaad, te veel dingen te doen hebben is ook een grote belemmering als het gaat om formele zitmeditatie. Als je leven overvol is met activiteiten, zul je het buitengewoon moeilijk vinden om je erin te verdiepen.

Sommige alledaagse activiteiten lenen zich heel goed voor mindfulness. Er is bijvoorbeeld mindful eten. Het verhoogt niet alleen je bewustzijn van het eten radicaal, je voelt je ook sneller verzadigd, dus het is erg goed voor je gezondheid. Veel sporten trekken je van nature naar mindfulness omdat ze veel aandacht vereisen om ze goed te kunnen uitoefenen. Het is dus niet verwonderlijk dat mindfulness expliciet wordt benadrukt en onderwezen in veel van de vechtsporten. Acteren en dansen stimuleren ook spontaan mindfulness.

Als je veel rijdt, vond ik mindful rijden ook een uitstekende oefening, en een die verrassend gemakkelijk te leren is. Het handhaven van een staat van opmerkzaamheid tijdens het uitvoeren van sommige andere activiteiten kan een grotere uitdaging zijn, en hiervan is een mindful gesprek zeker een van de meest uitdagende, zij het voor onszelf, mogelijk ook een van de meest lonende.

Mindful spreken

Ik begon na te denken over de mogelijkheden van mindful spreken toen ik lid werd van een zen-meditatiegroep. In de groep was de belangrijkste oefening stille zitmeditatie. Ze brachten echter ook elke dag 15 minuten door met zingen - in het oude Japans. In het begin was ik hier niet zo enthousiast over, maar ik realiseerde me al snel dat het een uitstekende gelegenheid was om gewoon de gevoelens te observeren die uit mijn lichaam en mond komen terwijl ik spreek. Ik merkte ook hoeveel van de spanning die ik normaal met me meedroeg in mijn keel en longen leek te verdwijnen tijdens het zingen. Het gezang was continu, zonder pauzes of

pauzes om te ademen. Dus elke deelnemer haalde eenvoudig adem wanneer dat nodig was en paste zich vervolgens weer aan het refrein aan. Dit betekende dat je af en toe een of twee woorden moest missen om te ademen. Als je een fout maakte en een woord verkeerd reciteerde, moest je gewoon doorgaan, hoe dan ook. Niemand zou op je wachten. In de loop van de 15 minuten merkte ik steevast dat mijn stem steeds sterker resoneerde en ik vond de hele ervaring erg therapeutisch. Deze ervaring met chanten heeft me recentelijk aangespoord om samen met een of twee van mijn vrienden te experimenteren met 'mindful praten' als een soort formele meditatiebeoefening.

We zitten in een kring, naar binnen gericht (of als we met z'n tweeën zijn, kijken we direct naar elkaar) met onze ogen open, maar zacht gefocust (dus niet te veel naar elkaar staren). Nadat we de eerste paar minuten in stilte aandacht hebben besteed aan onze ademhaling, spreken we om beurten en luisteren naar de andere persoon die aan het praten is.

We zouden kunnen beginnen met tellen, bijvoorbeeld één persoon zou ritmisch van één tot vijf tellen, en dan zou de volgende persoon, die zich aan hetzelfde ritme houdt, van zes tot tien kunnen tellen, enzovoort. Daarna gingen we verder met het oefenen van mindful converseren.

Voor elk van deze taken hebben we geëxperimenteerd met verschillende uitvoeringen.

De eerste betrof simpelweg focussen op het bewust worden van waar onze aandacht naartoe ging tijdens de taak - "Waar let ik op?" Vervolgens hebben andere oefeningen betrekking op het actief focussen van onze aandacht op verschillende aspecten van spreken en luisteren, waaronder bijvoorbeeld het geluid van de woorden, de gevoelens in ons lichaam en vooral in onze articulatoren, de emotionele gevoelens die gepaard gaan met onze spraak, de bewegingen van de lippen van onze gesprekspartners tijdens het praten, hun reacties tijdens het praten, enzovoort. Altijd ligt de nadruk op alleen aandacht voor de ervaringen. Ik heb gemerkt dat als ik goed oplet, er geen ruimte is voor waardeoordelen die binnen sluipen. Maar als ik merk dat ik waardeoordelen heb en gedachten als "dat klonk een beetje te gespannen", of "dat 'klinkt niet goed genoeg", Ik mezelf eraan herinner dat de oefening is om passief te observeren... niet te oordelen.

Belangrijk is dat het absoluut prima is als we merken dat we blokkeren tijdens mindful spreken. Zulke aandachtige spreekoefeningen bieden inderdaad een unieke kans om onze blokkades te observeren. Ze bieden ook een unieke kans om te experimenteren met verschillende spreekstijlen en om te experimenteren met verschillende manieren om op blokkades te reageren. Mindful spreekoefeningen bieden in potentie ook uitstekende mogelijkheden om een techniek onder de knie te krijgen en in het bijzonder blijken ze een goede manier te zijn om The Jump onder de knie te krijgen.

De ervaring van mindful spreken in een formele meditatiesetting biedt ook een uitstekende basis voor mindful spreken in situaties die zich in ons dagelijks leven voordoen. Mijn ervaring is dat er veel toepasbaar is, dus hoe meer ervaring je bij het ene kunt opdoen, hoe makkelijker je dat bij het andere zult vinden.

Mijn persoonlijke ervaring met mindfulness-beoefening en stotteren

Mijn interesse in meditatie begon toen ik twintig jaar oud was. Op dat moment ging ik door een donkere periode in mijn leven. Sinds ik van school kwam, was mijn stotteren extreem hevig. Ik had twee pijnlijke jaren doorgebracht met worstelen om

het hoofd te bieden aan de universiteit, en toen gaf ik het uiteindelijk op en nam ik een baan in een fabriek. Mijn stotteren was op dat moment openlijk, gekenmerkt door lange blokkades en vrij extreme secundaire symptomen. Ik had logopedie gehad tijdens mijn kindertijd, adolescentie en op de universiteit, maar niets daarvan had een blijvend verschil gemaakt. Door het stotteren kon ik geen gesprekken voeren, en zelfs simpele verzoeken en uitspraken waren erg moeilijk. Het had de neiging te fluctueren en was iets minder ernstig bij mensen die ik goed kende. Sinds dat ik gestopt was met de universiteit, waren de openlijke symptomen ook enigszins verbeterd. Maar toch was het erg moeilijk om een gesprek te voeren. Spreken was nooit leuk en luisteraars vonden het moeilijk om te begrijpen wat ik probeerde te zeggen. Ik voelde me gevangen en sociaal geïsoleerd, en vond het moeilijk voor te stellen hoe mijn situatie zou kunnen verbeteren zonder een substantiële verbetering van mijn spraakvermogen.

Wetende dat ik een bijzonder moeilijke periode doormaakte, raadde een van mijn voormalige schoolvrienden me een boek aan: "Zen en de kunst van het motoronderhoud". Dit boek was heel anders dan alle boeken die ik ooit had gelezen, en het wekte onmiddellijk mijn interesse om meer over zen te weten te komen. Dus in de daaropvolgende maanden las ik nog een aantal boeken over dit onderwerp. Een gemeenschappelijk thema dat door al deze boeken liep, was dat, met betrekking tot meditatie, het vermogen om te zwijgen en niet te praten een groot voordeel was. Het leek mij dat meditatie iets was dat ik heel goed zou kunnen doen! Een boek dat ik bijzonder inspirerend vond, was "De drie pilaren van zen". De auteur, Philip Kapleau, was een Amerikaanse verslaggever die enkele jaren in een zenklooster in Japan had gewoond, waar hij mediteerde en ook de gesprekken tussen de abt en studenten die daar cursussen volgden opschreef. Ik was zo onder de indruk van de manier waarop het boek was geschreven, dat ik besloot deze man op te sporen. Mijn zoektocht bracht me uiteindelijk naar Rochester, New York, waar Kapleau, zoals later bleek, een eigen zencentrum had gesticht. Toen ik daar aankwam, was hij op tournee, dus ik heb hem nooit echt ontmoet. Niettemin werd ik voorgesteld aan de monnik die de leiding had tijdens zijn afwezigheid, en hij regelde dat ik in de buurt kon blijven. Ik werd uitgenodigd om de dagelijkse ochtend- en avondmeditatiesessies bij te wonen.

Elke meditatie sessie duurde in totaal 2 uur, opgedeeld in drie sessies van 35 minuten mindful zitten, afgewisseld met twee sessies van vijf minuten mindful wandelen. Tijdens de laatste zitsessie werd er gezongen en soms hield een van de monniken een toespraak terwijl we in meditatie zaten.

Tijdens het verblijf van twee weken dat ik in Rochester had, woonde ik alle dagelijkse ochtend- en avondsessies bij. De rest van de tijd bracht ik door met wandelen en lezen, omdat er maar weinig gelegenheid was om met mensen te praten. Hoewel mijn stotteren niet mijn primaire drijfveer was om mindfulness te willen beoefenen, verwachtte ik toch enige verbeteringen daarin te zien als een neveneffect van alle oefeningen die ik deed. Dus aan het einde van die periode van twee weken was ik een beetje teleurgesteld toen ik ontdekte dat het niet minder ernstig was geworden. In feite leek de ernst ervan enigszins te zijn toegenomen sinds het begin van meditatie. Ik besprak dit tijdens een van de reguliere ontmoetingen met de monnik die was toegewezen om voor mij te zorgen. Hij vertelde me dat, naar zijn ervaring, het heel gewoon is dat dingen erger lijken te worden voordat ze beter worden, en dat

dit vaak wordt geassocieerd met veranderende percepties. Dus misschien was ik me, voordat ik begon, niet volledig bewust van hoe ernstig mijn stotteren werkelijk was. De uitleg klonk redelijk.

Aan het einde van de periode van twee weken moest ik terug naar Europa omdat mijn visum voor de VS afliep. De mogelijkheid deed zich voor om toen te gaan wonen in de buurt van het Hamburg Zen Center, dat was aangesloten bij het centrum in Rochester. Dus bleef ik oefenen in Hamburg en gedurende de volgende 12 maanden oefende ik gemiddeld ongeveer 2 uur formeel per dag. Ik was minder enthousiast over het beoefenen van mindfulness tijdens het uitvoeren van alledaagse taken. Het trok me gewoon niet. Dus als ik niet zat met formele meditatie, had ik de neiging om geen moeite te doen om opmerkzaam te zijn. Desalniettemin werd mijn stotteren in die periode van 12 maanden eindelijk minder hevig, met als belangrijkste verandering dat de secundaire symptomen sterk verminderden en ik het gevoel had dat ik ze veel beter onder controle had. Maar ik blokkeerde nog steeds veel, en ik ondervond nog steeds aanzienlijke problemen om met mensen te praten - zowel in het Engels als in het Duits.

Na ongeveer een jaar na aankomst in Hamburg, kreeg ik een nieuwe baan aangeboden, als bezorger. Het ging om leveringen aan verschillende bedrijven in Noord-Duitsland. Omdat ik meestal alleen in de cabine van de vrachtwagen was, besloot ik dat dit een kans was om eindelijk grip te krijgen op het beoefenen van mindfulness tijdens het uitvoeren van acties, en ik besloot te beginnen met te experimenteren met mindful zijn tijdens het rijden.

Ik ontdekte dat ik de stoel van de vrachtwagen zo kon verstellen dat ik comfortabel kon zitten met een rechte rug. Vanaf het moment dat ik ging rijden, heb ik mijn aandacht volledig op het rijden geconcentreerd. Elke keer dat ik merkte dat mijn aandacht afdwaalde, trok ik het terug naar de weg en de taak die voor me lag.

Bij elk van de leveringen moest ik met mensen praten, hoewel meestal maar een paar minuten. Het bleek dat deze korte gespreksperiodes ook een ideale gelegenheid waren om mindfulness in actie te oefenen. Voor elke ontmoeting herinnerde ik mezelf eraan om tijdens het spreken opmerkzaam te blijven. Als ik sprak, concentreerde ik me op de zintuiglijke ervaringen die bij mijn spraak hoorden en op de reacties van de mensen met wie ik sprak. Ik handhaafde ook een vaste regel dat, als ik merkte dat ik blokkeerde, ik geen toevlucht zou nemen om met geweld de woorden eruit te persen. Ik zou het gewoon voorzichtig opnieuw proberen, en blijven proberen totdat ik kon zeggen wat ik moest zeggen, zachtjes, zonder te forceren. Of anders, als er geen tijd was, zou ik het in plaats daarvan opschrijven. Het bleek dat het tijdens deze periodes bijzonder gemakkelijk was om opmerkzaam te blijven. Voor een deel denk ik dat dit kwam omdat het onderwerp van de gesprekken relatief beperkt, repetitief en niet erg cognitief veeleisend was, en het hielp zeker dat de gesprekken werden afgewisseld met relatief lange perioden van meditatief rijden.

Binnen een paar weken na het starten van deze baan waren niet alleen de secundaire symptomen schijnbaar volledig verdwenen, maar ook de blokkades! Ik denk dat de grote doorbraak plaatsvond omdat ik mijn mindfulness-oefening eindelijk had uitgebreid tot mindfulness tijdens het uitvoeren van acties, en ik voelde

vooral dat de frequente perioden van het korte, maar zeer gedisciplineerde, mindful praten een belangrijke rol hadden gespeeld in deze verandering.

Hoe het ook zij, voor het eerst in mijn leven kon ik spreken zonder enige blokkade – niet alleen op het werk, maar ook thuis, en ook als ik 's avonds uitging. Nadat ik deze remissie een paar maanden had volgehouden, begon ik te geloven dat het stotteren eindelijk was verdwenen.

Over het algemeen duurde de remissie ongeveer negen maanden. Gedurende deze tijd is mijn leven onherkenbaar veranderd. Voor het eerst kon ik echt genieten van sociale interactie. En ik kreeg een vriendin. Na een paar maanden samenwonen verlieten we Duitsland en gingen in Griekenland wonen. Ik had zin om de taal te leren. Dus toen we eenmaal ingeburgerd waren, ontwikkelden we een routine waarbij we enkele zinnen leerden van cassette-opnamen van een Griekse taalcursus.

Nadat we de zinnen thuis hadden geoefend, gingen we naar het dorp om ze in real-life situaties uit te proberen. Hoewel ik veel aandacht besteedde aan het correct uitspreken van de woorden, was ik me ervan bewust dat ik veel fouten maakte als ik ze in het echte leven probeerde te gebruiken - aanzienlijk meer dan mijn vriendin, ondanks dat ze veel minder moeite leek te doen dan ik. Vaak kwamen mijn woorden verkeerd over en begrepen de winkeliers me niet.

Terwijl ik harder mijn best deed om fouten te vermijden om mezelf verstaanbaar te maken, merkte ik dat er een paar kleine blokkades begonnen op te treden. Hoewel deze blokkades slechts van korte duur waren, schokte de ervaring mijn vertrouwen aanzienlijk. Tot dat moment had ik echt geloofd dat ik "genezen" was, dus het ontstaan van deze blokkades toonde me aan dat dit niet het geval was. Ten eerste deden ze zich alleen voor als ik Grieks probeerde te spreken en mezelf niet verstaanbaar maakte. Binnen een paar weken merkte ik echter dat ik af en toe blokkeerde bij het spreken met mensen in het Engels en Duits. Hoewel ze voor niemand anders waarneembaar zouden zijn geweest, beangstigde de ervaring me omdat het me voor het eerst deed nadenken over de mogelijkheid dat ik volledig zou terugvallen. Mijn vriendin had geen idee hoe erg ik in het verleden stotterde, en ik was bang dat als ik weer zo zou gaan stotteren, ze me zou verlaten.

Mijn eerste reactie toen ik besepte dat ik terugviel, was dat ik mijn oefeningen had laten glippen en dat ik niet opmerkzaam genoeg was. Daarom dacht ik dat als ik meer moeite zou doen en meer opmerkzaam zou zijn, ik de angst om te blokkeren weer zou overwinnen. Echter, na enkele jaren van intensieve mindfulness-oefening, kon ik niet ontsnappen aan het feit dat de angst helemaal niet was afgenomen en dat ondanks regelmatig mediteren en proberen aandachtig te blijven tijdens het spreken, de blokkades bleven optreden. Bovendien, hoewel ze voornamelijk van korte duur waren, waren ze soms langer en zouden ze mijn vermogen om te communiceren aanzienlijk verstoren. Ik slaagde er altijd in controle te houden over hoe ik erop reageerde en nam nooit mijn toevlucht tot het forceren. In plaats daarvan ging ik gewoon terug en probeerde het woord dat ik blokkeerde opnieuw en opnieuw, totdat ik het kon zeggen zonder te blokkeren. Hoewel deze strategie ervoor zorgde dat de secundaire symptomen nooit terugkeerden, betekende het dat het soms lang duurde om de woorden eruit te krijgen en communicatie niet langer de gemakkelijke en plezierige ervaring was die het was geweest tijdens die maanden van remissie.

Dus hoeveel ik ook oefende en experimenteerde met verschillende vormen van meditatie, ik bleef blokkeren. Hoewel ik zelden zichtbare secundaire symptomen vertoonde en ik nooit terugviel naar hoe ik was geweest voordat ik naar Hamburg verhuisde, bleef ik niettemin bang om te blokkeren wanneer ik sprak, en bang dat ik nog meer zou terugvallen.

Pas op mijn 40e gaf ik uiteindelijk die angst om te blokkeren toe. Dit gebeurde vrij plotseling en viel samen met het aannemen van een nieuwe benadering om ermee om te gaan: in plaats van herhaaldelijk terug te gaan en te proberen datgene te zeggen zonder te blokkeren, gaf ik het gewoon op en ging in plaats daarvan door naar het de volgende klank en verder met de rest van wat ik wilde zeggen. Hoewel deze techniek de blokkades niet verhinderde, bleek het meteen een betrouwbare manier om er snel overheen te komen, zodat ze geen belemmering meer vormden voor de communicatie.

The Jump

De doorbraak begon met het langzame besef dat mijn vorige strategie (om terug te gaan en opnieuw een geluid te starten wanneer ik merkte dat ik het blokkeerde) niet alleen niet hielp, maar me zelfs actief verhinderde om wat ik wilde zeggen over te brengen. Ik denk dat een deel van de reden waarom het zo lang duurde voordat het muntje viel dat het niet hielp, was omdat de overweldigende boodschap die ik had gekregen - van mijn ouders, leraren en van logopedisten - altijd was geweest om te stoppen, terug te gaan en het voorzichtig opnieuw proberen.

Daarentegen voelde deze nieuwe benadering, die in feite het opgeven van de klanken inhield die ik niet kon zeggen, als een nederlaag toe te geven, en ging in tegen wat mij was geleerd. Desalniettemin, toen ik eindelijk begon te experimenteren om over de klanken heen te 'springen' waarbij ik blokkeerde in plaats van terug te gaan, werkte het.

Enkele bredere reflecties

Mijn oorspronkelijke redenen om me aangetrokken te voelen tot mindfulness waren niet zozeer om stotteren te overwinnen, maar eerder om mijn kwaliteit van leven te verbeteren en om me een dieper gevoel van zingeving en verbondenheid te geven. Voordat ik die boeken over zen begon te lezen, was ik ervan overtuigd dat ik zulke doelen alleen zou kunnen bereiken als ik allereerst mijn stotteren zou kunnen overwinnen. De boeken hebben dat allemaal veranderd, voor zover ze me de mogelijkheid boden dat het niet nodig was om eerst het stotteren overwinnen om die doelen te bereiken.

Ik begon daarom het tegenovergestelde te denken - dat alles wat ik hoefde te doen was dat gevoel van verbondenheid te bereiken, door middel van mindfulness, en dan zou het stotteren spontaan verdwijnen.

Als ik terugkijk op de dertig jaar dat ik mindfulness beoefen, ben ik me ervan bewust dat beide overtuigingen in wezen misleidend waren, hoewel de tweede waarschijnlijk iets nuttiger was dan de eerste.

Stotteren en mindfulness kunnen met elkaar in wisselwerking staan, maar ze zijn geen tegenpolen. Het is mogelijk om te stotteren terwijl je mindful bent, en het is evengoed mogelijk om vloeiend te zijn terwijl je niet mindful bent.

Op een vergelijkbare manier heeft veel van de verandering die mindfulness teweeg heeft gebracht een proces van deconstructie met zich meegebracht. De gewoonte

om de aandacht te richten en te gronden in het huidige moment heeft me gedwongen mijn overtuigingen te herzien, heeft veel ervan onhoudbaar gemaakt en heeft ervoor gezorgd dat veel van die overtuigingen uiteenvielen. Dit is niet per se een gemakkelijk proces geweest, niet in de laatste plaats omdat wat ik heb achtergelaten soms heel anders is dan ik had verwacht. Het heeft me ook niet altijd in overeenstemming gebracht met de opvattingen van mensen om me heen of de ontvangen wijsheid van de bredere samenleving. Op korte termijn heeft dit proces van deconstructie soms zelfs geleid tot zeer diepe gevoelens van desillusie. Dit is heel anders dan de overweldigend gelukzalige ervaringen die ik oorspronkelijk had verwacht dat meditatie zou brengen.

In de loop van de tijd heb ik echter geleerd om desillusie te verwelkomen als een waardevolle indicator dat er verandering plaatsvindt en dat er vooruitgang wordt geboekt. Voor zover het concept van verlichting een afwezigheid van illusies impliceert, is desillusie een noodzakelijke voorwaarde. En in dit opzicht was het geruststellend om te erkennen dat Boeddha's eigen levensverhaal ook precies hetzelfde proces weerspiegelt.

In mijn geval was (en is) het proces van deconstructie een langzaam proces, en het is niet lineair verlopen. Mijn aanvankelijke verwachting dat mijn valse overtuigingen zouden wegvallen en dat ik dan de dingen zou zien zoals ze werkelijk zijn, zoals later bleek, was zelf een valse overtuiging. Een meer accurate weergave van het proces is dat, toen een verkeerde overtuiging wegviel, deze snel vervangen werd door een andere overtuiging – die vervolgens ook onjuist bleek te zijn, enzovoort. In het begin had ik vaak het gevoel dat ik maar in cirkels rondliep. Echter, aangezien ik dit proces gedurende een bepaalde periode heb geobserveerd, heb ik gemerkt dat de manier waarop ik mijn overtuigingen waarneem zelf is veranderd. Geleidelijk aan is het minder een kwestie geworden van "Zijn ze waar of niet waar?", en meer een kwestie van "Zijn ze nuttig?"

Het ontwikkelen van het vermogen om ze op deze puur pragmatische manier waar te nemen, is een grote hulp geweest. Dus ja, al met al zijn mijn ervaringen met mindfulness heel anders geweest dan ik had verwacht toen ik voor het eerst begon met oefenen. Daarom merk ik dat ik de mogelijkheid wil benadrukken dat de ervaringen van andere mensen ook wezenlijk anders kunnen zijn dan ze zouden verwachten. Het is niet allemaal gelukzaligheid en geluk! En het stotteren verdwijnt misschien niet, hoewel het waarschijnlijk zal helpen. Hoe dan ook, het is het hoe dan ook waard - zolang je er maar lang genoeg aan vasthoudt.