

# Het gebruik en misbruik van onvloeiendheden

Een essay over de identificatie van 'vermijdings-onvloeiendheden' bij mensen die stotteren (herzien maart 2022)

Door Paul Brocklehurst PhD.

Directeur van het Stammering Self-Empowerment Program

[www.stammeringresearch.org](http://www.stammeringresearch.org)

## Introductie

Veel van de abnormale onvloeiendheden die geproduceerd worden door mensen die stotteren, zijn geen primaire symptomen van stotteren. Integendeel, het zijn eigenlijk subtiele vermijdingsgedragingen die we hebben leren toepassen om stotteren te voorkomen. Ik noem zulke onvloeiendheden 'vermijdings-onvloeiendheid' en in tegenstelling tot de primaire symptomen van stotteren hebben we enige directe controle over het al dan niet produceren ervan.<sup>1</sup> In dit essay zal ik uitleggen waarom, om met succes stotteren te managen en een meer optimaal communicatieniveau te bereiken, we in staat moeten zijn om deze vermijdings-onvloeiendheden in onze spraak te identificeren en voor zover mogelijk te elimineren. Dit is geen gemakkelijke taak, omdat veel vermijdings-onvloeiendheden net zo klinken als de "normale onvloeiendheden", die worden geproduceerd door sprekers (zowel stotteraars als niet-stotteraars) wanneer ze proberen te formuleren wat ze willen zeggen. Terwijl normale onvloeiendheden echter een nuttige en belangrijke rol spelen bij het faciliteren van succesvolle communicatie, is het netto-effect van vermijding-onvloeiendheden volledig negatief, niet in de laatste plaats omdat ze onze angst voor stotteren in stand houden of zelfs vergroten en voorkomen dat we leren omgaan met stotteren op een adaptieve manier.

In dit essay leg ik in detail de verschillen uit tussen normale onvloeiendheden en vermijdings-onvloeiendheden en precies waarom normale onvloeiendheden gunstig zijn en vermijdings-onvloeiendheden schadelijk. Vervolgens bespreek ik mijn ervaringen met het proberen om vermijdingsproblemen uit mijn eigen spraak te verwijderen, en ook met het proberen andere mensen die stotteren te helpen om ze uit hun spraak te verwijderen.

### *Onderscheid maken tussen normale en vermijdende onvloeiendheden*

Zoals vermeld in de inleiding, kunnen vermijdings-onvloeiendheden voor een externe luisteraar identiek klinken als normale onvloeiendheden, en in veel gevallen is het voor luisteraars onmogelijk om onderscheid te maken tussen de twee. Het verschil tussen deze twee soorten onvloeiendheid ligt niet zozeer in hun vorm (d.w.z. in hoe ze klinken), als wel in de redenen waarom ze voorkomen. In wezen produceren sprekers *normale onvloeiendheden* wanneer ze traagheid of moeite hebben met het vinden van de woorden die ze willen zeggen of moeite hebben om die woorden in zinnen te formuleren, zodat ze, wanneer een geschikt moment komt om te spreken, merken dat ze niet klaar zijn en daarom niet in staat zijn om verder te gaan.

<sup>1</sup> Vermijdings-onvloeiendheden kunnen worden geclassificeerd als secundaire symptomen van stotteren.

De meest basale vorm van normale onvloeiendheid is een stille (d.w.z. onge vulde) pauze die iets langer duurt dan zou moeten. Luisteraars zullen dergelijke pauzes waarschijnlijk als aarzelingen ervaren. Omdat zulke stille pauzes kansen bieden voor andere mensen om ertussen te komen, vullen sprekers ze vaak met een soort geluid. In tegenstelling tot

stille pauzes, signaleren "gevulde pauzes" aan luisteraars dat de spreker nog steeds probeert te spreken, en door dat te doen, helpen ze de spreker wat extra tijd te winnen om de formulering van wat hij wil zeggen te voltooien. Dus in plaats van te zwijgen, kunnen sprekers bijvoorbeeld sommige van hun eerdere geluiden of woorden herhalen of verlengen, of ze kunnen een aantal speciale "vul"-woorden of -frases uitspreken om de leemte op te vullen totdat ze hebben geformuleerd wat ze willen zeggen en klaar zijn om verder te gaan. In wezen vormen al deze normale onvloeiendheden uitstel strategieën die sprekers normaal gesproken toepassen als ze merken dat ze een beetje traag zijn in het formuleren van wat ze willen zeggen.

Precies dezelfde reeks uitstel strategieën (stille pauzes, gevulde pauzes, herhalingen, verlengingen enz.) die normale onvloeiendheden vormen, kan ook worden gebruikt als *vermijdings-onvloeiendheid* om stotteren te voorkomen. Daarom is het voor luisteraars zo moeilijk om het verschil tussen de twee te zien. In tegenstelling tot normale onvloeiendheden, worden vermijdings-onvloeiendheden echter uitsluitend geproduceerd door mensen die stotteren. We gebruiken ze als een vertragingstactiek wanneer we verwachten dat we zullen stotteren op een woord, in de hoop dat we, als we het gevreesde geluid of woord lang genoeg uitstellen, kunnen voorkomen dat we erop gaan stotteren.

Daarentegen proberen sprekers niets te vermijden wanneer ze normale onvloeiendheden produceren. Integendeel, ze zijn druk bezig te formuleren wat ze willen zeggen. 2

### ***Normale onvloeiendheden vervullen belangrijke communicatieve functies***

Als je in gedachten houdt hoe moeilijk het is om onderscheid te maken tussen normale onvloeiendheden en vermijding-onvloeiendheden, kun je je afvragen of het eenvoudiger zou zijn om simpelweg te stoppen met het produceren van beide vormen van onvloeiendheid. De reden waarom dit geen haalbare optie is, is omdat normale onvloeiendheden een aantal belangrijke functies vervullen en noodzakelijk zijn voor succesvolle communicatie. Onderzoek naar de rol van normale onvloeiendheden in communicatie heeft herhaaldelijk aangetoond dat spraak zonder dergelijke onvloeiendheden moeilijker is voor luisteraars om op te letten, moeilijker te begrijpen en moeilijker te onthouden is. Onderzoek heeft aangetoond dat normale onvloeiendheden de aandacht van de luisteraars oriënteren en hen attent maken op de waarschijnlijkheid dat de spreker op het punt staat iets moeilijks of ongewoons te zeggen. Deze verhoogde aandacht zorgt ervoor dat luisteraars zich sterk concentreren op de woorden direct na de onvloeiendheid. Normale onvloeiendheden vertragen ook de snelheid waarmee een spreker zijn boodschap kan overbrengen; en omdat ze meestal voorkomen op punten die cruciaal zijn voor het begrijpen van de zin als geheel, geeft de langzamere levering op deze punten luisteraars precies de extra tijd die ze nodig hebben om te verwerken wat ze hebben gehoord.

Het merendeel van het onderzoek naar de rol van normale onvloeiendheden heeft zich gericht op gevulde pauzes zoals *um* en *uh*. 3 Hoewel sommige onderzoekers kleine verschillen hebben gevonden in de effecten van verschillende soorten opvulling, lijkt het waarschijnlijk dat alle vormen van normale onvloeiendheid vrijwel dezelfde positieve effecten hebben op de aandacht van luisteraars en op hun begrip en retentie in het geheugen van woorden en

2 Hoewel de meeste vermijdings-onvloeiendheden betrekking hebben op het vertragen (stilstaan) voor gevreesde woorden, ontwikkelen sommige mensen die stotteren de gewoonte om te versnellen voor de komende gevreesde woorden. Dit is ook een vorm van vermijdings-onvloeiendheid. De symptomen die

daardoor ontstaan, worden minder snel aangezien voor normale onvloeiendheden, maar als rommelige spraak.

3 Zie de bibliografie aan het einde van dit essay voor meer informatie over dit onderwerp.

informatie die onmiddellijk volgt op dergelijke onvloeiendheden. De enige opvallende uitzondering hierop zijn stille pauzes. Hoewel in monologen, bijvoorbeeld bij het prediken of het houden van een toespraak, stille pauzes met groot effect kunnen worden gebruikt<sup>4</sup>, beschouwen luisteraars in conversatiesituaties stille pauzes vaak als kansen om het woord te nemen - om tussenbeide te komen en te beginnen met praten. Dit is vooral waarschijnlijk als een kind of een spreker met een lage sociale status stille pauzes produceert, en het is ook bijzonder waarschijnlijk dat dit gebeurt bij het telefoneren (omdat de luisteraar zich misschien niet realiseert dat de spreker nog steeds probeert te spreken). Bijgevolg hebben stille pauzes in een conversatieomgeving de neiging om de communicatieve effectiviteit van de spreker te verminderen, terwijl gevulde pauzes deze juist versterken.

## **Het misbruik van onvloeiendheden door mensen die stotteren**

Hoewel ze zich er misschien niet bewust van zijn, leren sprekers (zowel stotteraars als normaal vloeiende sprekers) al vroeg in hun kindertijd dat vullende onvloeiendheden (inclusief herhalingen, verlengingen en tussenwerpsels) allemaal helpen om de aandacht van de luisteraar vast te houden en kunnen worden gebruikt als uitstel strategieën om het woord vast te houden en wat broodnodige extra tijd te kopen terwijl ze proberen te formuleren wat ze willen zeggen. Het gebruik van deze vullende onvloeiendheden ontwikkelt zich snel tot een gewoonte en sprekers merken al snel dat ze ze automatisch produceren, zonder dat ze daar bewust moeite voor doen. Dit gedrag is absoluut normaal en helemaal prima als je problemen ondervindt bij het formuleren. Het is echter niet gunstig om vullende onvloeiendheden (of zelfs stille pauzes) te gebruiken om de aandacht van de luisteraars vast te houden terwijl we proberen geanticipeerd stotteren te vermijden. Integendeel, het is positief nadelig. Hieronder zal ik de redenen toelichten.

*Waarom het nutteloos is om vermijdings-onvloeiendheid te gebruiken als reactie op het anticiperen op stotteren?*

Als we verwachten dat we bij een woord zullen stotteren en als gevolg daarvan een van de hierboven beschreven vormen van vermijdings-onvloeiendheid toepassen, zullen we soms merken dat, wanneer we het gevreesde woord proberen, we er tenslotte niet op stotteren. Elke keer dat dit gebeurt, voelt het alsof de vermijdings-onvloeiendheid ons in staat heeft gesteld om stotteren met succes te voorkomen. Bijgevolg wordt onze neiging om vermijdings-onvloeiendheden te produceren vóór gevreesde woorden versterkt en een gewoonte geworden. Maar door uitstellen (of vooruit te rennen) voor gevreesde woorden, kunnen we niet altijd voorkomen dat we gaan stotteren op het gevreesde woord. Als het niet werkt, draagt het bij aan het probleem, omdat we op zulke momenten, in plaats van simpelweg vast te lopen op een gevreesd woord, nu onvloeiend worden voor het gevreesde woord en er dan toch ook op vast komen te zitten. Op deze manier worden de vermijdings-onvloeiendheden die we gewoonlijk gebruiken om stotteren te voorkomen zelf secundaire symptomen van stotteren.

Er is ook een ander probleem met het gebruik van vermijdings-onvloeiendheden vóór gevreesde woorden... Hoewel we vaak correct anticiperen wanneer we zullen stotteren, hebben we het niet altijd goed. Onderzoek naar het anticiperen op stotteren heeft uitgewezen dat mensen die stotteren in feite veel valse alarmen ervaren – gevallen waarin ze, na te hebben geanticipeerd dat ze zullen stotteren, toch niet stotteren. Onderzoek bij

kinderen die stotteren (die nog niet de neiging hebben om vermijdings-onvloeiendheden te gebruiken voordat ze gaan stotteren) suggereert inderdaad dat deze valse alarmen regelmatig voorkomen.

4 De beroemde "I have a dream" toespraak van Martin Luther King is een goed voorbeeld van de kracht die stille pauzes kunnen hebben als ze vakkundig worden gebruikt.

Belangrijk is dat als we, in ons verlangen om stotteren te voorkomen, vermijdings-onvloeiendheden gebruiken elke keer als we anticiperen dat we zullen stotteren, we onszelf nooit de kans geven om erachter te komen of we echt zouden stotteren als we ze niet hadden gebruikt. Dientengevolge zullen we zeer waarschijnlijk de valse overtuiging ontwikkelen dat ... "als ik geen vermijdings-onvloeiendheden gebruik wanneer ik anticipeer op stotteren, ik zeker zal stotteren".

## **De voordelen van acceptatie van stotteren en van een pragmatische houding naar onvloeiendheden.**

Waarschijnlijk is een van de belangrijkste redenen waarom mensen die stotteren vermijdings-onvloeiendheden beginnen te produceren wanneer ze anticiperen op aankomend stotteren, omdat stotteren geen prettige ervaring is. Het is iets dat de meesten van ons liever vermijden als we dat zouden kunnen. Dus zolang we het geloof koesteren, of de hoop dat we stotteren kunnen vermijden door vermijdings-onvloeiendheden te produceren, zal de verleiding om dat te proberen moeilijk te weerstaan zijn. Een manier om door dit dilemma heen te komen is om stotterende onvloeiendheden (de primaire symptomen van stotteren) te behandelen alsof ze in wezen onvermijdelijk zijn. Als we ze op deze manier kunnen beschouwen, zullen we merken dat we beter in staat zijn om ze gewoon te laten gebeuren. In wezen, als we accepteren dat we ze niet kunnen vermijden, zullen we minder geneigd zijn om het te proberen. Bijgevolg kunnen we onze aandacht dan richten op het vinden van manieren om ervoor te zorgen dat ze onze spraakstroom zo min mogelijk verstoren. In wezen suggereer ik dat we een soort afweging kunnen maken. Door de onvermijdelijkheid van onze stotterende onvloeiendheden te accepteren, kunnen we stoppen met het produceren van vermijdings-onvloeiendheden, en door dat te doen, wordt onze spraak over het algemeen minder onvloeiend dan het anders zou zijn en wordt ons vermogen om onze berichten met succes over te brengen aan de luisteraar vergroot. Natuurlijk is dit een compromis, want we stotteren nog steeds. Om dit compromis te kunnen sluiten, moeten we ons stotteren accepteren en niet proberen het te verbergen. In dat opzicht moeten we pragmatisch zijn.

Nadat we een stotter hebben laten gebeuren en hebben geaccepteerd dat we gewoon niet alle geluiden kunnen zeggen die we willen zeggen, is het dringende probleem dat zich dan voordoet: "Hoe kunnen we de boodschap het beste overbrengen?" Ik geloof niet dat er maar één juist antwoord op deze vraag is, en het kan zijn dat verschillende mensen verschillende manieren vinden die voor hen werken. Dus, dit in gedachten houdend, zal ik in het volgende gedeelte mijn persoonlijke ervaring beschrijven van wat voor mij heeft gewerkt.

## **De boodschap overbrengen - Persoonlijke ervaringen**

Allereerst heb ik een sterk verbond gemaakt met mezelf om mezelf ervan te weerhouden vermijdings-onvloeiendheden te produceren in 2000. Sindsdien heb ik geëxperimenteerd met een aantal manieren om mijn berichten over te brengen aan luisteraars wanneer ik merk dat ik een geluid of woord blokkeer. Hiervan is verreweg de gemakkelijkste en over het algemeen meest succesvolle methode - en degene die ik nu gebruik als mijn standaardmethode - om gewoon het geluid of woord dat ik niet kan zeggen over te slaan en verder te gaan met de rest van de woorden die ik wel kan zeggen. Ik moet hier benadrukken dat ik niet bedoel het vermijden van het geluid of woord dat ik niet kan

zeggen. Integendeel, ik probeer het geluid altijd één keer uit te spreken. Maar als ik dan merk dat ik het niet min of meer meteen kan zeggen, laat ik het varen en ga ik verder met de rest van de zin. Naar mijn mening is dit een zeer pragmatische benadering voor zover het ervoor zorgt dat ik zeg wat ik kan zeggen met een minimum aan vertraging, omdat ik geen tijd verspil door te proberen de geluiden te zeggen die ik niet kan zeggen. Het houdt geen vermijding in, maar wel acceptatie. Vaker wel dan niet, merk ik dat de luisteraar alle geluiden die ik heb achterwege heb gelaten kan raden uit de context waarin ik ze heb gezegd, en dus krijgt hij of zij de boodschap zonder dat ik naar de eventuele verlengingen moet gaan om het over te brengen. Dus op deze manier over de probleemgeluiden heen springen is altijd mijn eerste strategie. Soms werkt het niet en ondanks dat ik doorga tot het einde van wat ik wil zeggen, word ik me ervan bewust dat de luisteraar me niet heeft kunnen begrijpen. Als dit duidelijk het geval is, kan ik teruggaan en proberen de hele zin opnieuw te zeggen, of ik zou een manier kunnen vinden om het opnieuw te formuleren, of ik zou het kunnen opschrijven, of ik zou gewoon een nederlaag kunnen accepteren en opgeven. Maar wat ik ook doe, ik handhaaf twee gouden regels: **gebruik nooit vermijdings-onvloeiendheden** en **gebruik nooit geweld**. Met "gebruik nooit geweld", bedoel ik dat als ik merk dat ik een geluid blokkeer, ik er nooit doorheen probeer te duwen. Als een geluid niet uit zichzelf komt, sla ik het gewoon over en ga verder met de rest van de geluiden en woorden die eruit zullen komen. Verder, net zoals ik ervoor zorg dat ik niet blijf hangen voor een verwacht stotteren, zorg ik er ook voor dat ik ook niet versnel, omdat ook dit een vorm van vermijdings-onvloeiendheid is.

Zoals gezegd, begon ik deze benadering in het jaar 2000 voor het eerst toe te passen. Voor die tijd was ik altijd blijven hangen voor verwachte blokkades en bleef ik proberen de geluiden en woorden te zeggen die ik blokkeerde totdat ik tevreden genoeg was dat ik ze goed had gezegd. Dit resulteerde soms in lange vertragingen, en deze vertragingen wakkerden mijn angst voor blokkering aan. In het begin voelde het opgeven van de geluiden die ik blokkeerde heel vreemd, maar toen ik het opgaf, merkte ik meteen dat ik daardoor zonder enige vorm van strijd door kon gaan met de rest van wat ik wilde zeggen. Mijn angst om te blokkeren nam onmiddellijk af en de neiging om te blokkeren nam ook aanzienlijk af. Dit werkte heel goed in de meeste spreeksituaties, hoewel ik moeilijkheden bleef ondervinden in situaties waarin het essentieel was om specifieke geluiden duidelijk te articuleren zodat de luisteraar zou begrijpen wat ik probeerde te zeggen. Over het algemeen viel het aannemen van deze benadering echter samen met een onmiddellijke en aanhoudende vermindering van mijn neiging om te blokkeren en van mijn angst om te blokkeren. In de loop der jaren, sinds deze aanpak, is dit zo veralgemeniseerd dat situaties waar ik aanvankelijk moeite mee had, nu niet meer moeilijk voor me zijn.<sup>4</sup>

Hoewel veel van de meer flagrante vermijding-onvloeiendheden die worden veroorzaakt door mensen die stotteren, gemakkelijk te herkennen zijn voor luisteraars, kunnen de meer subtiele alleen betrouwbaar worden herkend door de stotteraars zelf. Vanuit het perspectief van de luisteraar is het vaak onmogelijk om ze te onderscheiden van normale onvloeiendheden. De implicatie hiervan is dat klinici slechts in beperkte mate kunnen helpen bij het identificeren van vermijdings-onvloeiendheden. Dus uiteindelijk is succes in deze benadering van therapie alleen mogelijk als cliënten zelf in staat zijn om onderscheid te maken tussen deze twee vormen van onvloeiendheid. Mijn ervaring met cliënten tot nu toe suggereert dat dit niet altijd een gemakkelijke taak is. Dit is met name het geval bij de cliënten die ik heb gezien die naast stotteren vaak ook problemen hebben met het formuleren van zinnen of het vinden van woorden. Het lijkt erop dat bij die personen stotteren (en het anticiperen op stotteren) vaak zelf wordt veroorzaakt door die moeilijkheden.



## Overzicht

In dit essay heb ik opgemerkt dat niet alle abnormale onvloeiendheden die worden veroorzaakt door mensen die stotteren primaire symptomen van stotteren zijn. Integendeel, veel zijn eigenlijk manifestaties van onze pogingen om stotteren te voorkomen. Hoewel deze 'vermijdings-onvloeiendheden' soms lijken te helpen, maken ze op de lange termijn het stotteren juist erger, en mensen die stotteren zouden er beter aan doen om te stoppen met het produceren ervan. De moeilijkheid, als het eropaan komt om ze te stoppen, is dat we in staat zijn onderscheid te maken tussen vermijdings-onvloeiendheden - die schadelijk zijn, en normale onvloeiendheden - die ons positief helpen onze berichten over te brengen. Dit essay geeft een gedetailleerde uitleg over hoe je onderscheid kunt maken tussen deze twee soorten onvloeiendheid. Uiteindelijk kan alleen de spreker weten wat voor soort onvloeiendheid ze produceren.

Nadat je hebt geleerd hoe je vermijdings-onvloeiendheden in de eigen spraak kunt herkennen, is de sleutel om te stoppen met het produceren ervan, te stoppen met proberen stotteren te voorkomen en je in plaats daarvan te concentreren op het minimaliseren van de vertraging die stotteren veroorzaakt om je boodschap over te brengen. Om deze veranderingen aan te brengen, is het nuttig om de houding aan te nemen dat stotteren in wezen onvermijdelijk is en in plaats van te blijven proberen geluiden en woorden te zeggen die we niet kunnen zeggen, gewoon door te gaan met de resterende woorden die we wel kunnen zeggen.

## Verder lezen over de effecten van onvloeiendheden op luisteraars.

- Arnold, J. E., Kam, C. L. H., & Tanenhaus, M. K. (2007). If you say thee uh you are describing something hard: The on-line attribution of dysfluency during reference comprehension. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 33(5), 914-930.
- Brennan, S. E., & Schober, M. F. (2001). How listeners compensate for dysfluencies in spontaneous speech. *Journal of Memory and Language*, 44(2), 274-296.
- Brennan, S. E., & Williams, M. (1995). The Feeling of Another's Knowing: Prosody and Filled Pauses as Cues to Listeners about the Metacognitive States of Speakers. *Journal of Memory and Language*, 34(3), 383-398.
- Christenfeld, N., & Creager, B. (1996). Anxiety, alcohol, aphasia, and ums. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 451.
- Collard, P., Corley, M., MacGregor, L. J., & Donaldson, D. I. (2008). Attention orienting effects of hesitations in speech: Evidence from ERPs. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 34(3), 696-702.
- Corley, M., MacGregor, L. J., & Donaldson, D. I. (2007). It's the way that you, er, say it: Hesitations in speech affect language comprehension. *Cognition*, 105(3), 658-668.
- Corley, M., & Stewart, O. W. (2008). Hesitation dysfluencies in spontaneous speech: The meaning of um. *Language and Linguistics Compass*, 2(4), 589-602.
- FoxTree, J. E. (2001). Listeners' uses of um and uh in speech comprehension. *Memory & Cognition*, 29(2), 320-326.
- Kasl, S. V., & Mahl, G. F. (1965). Relationship of disturbances and hesitations in spontaneous speech to anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(5), 425.
- Mahl, G. F. (1956). Disturbances and silences in the patient's speech in psychotherapy. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 53(1), 1-15.
- Schachter, S., Christenfeld, N., Ravina, B., & Bilous, F. (1991). Speech dysfluency and the structure of knowledge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 362-367.

Smith, V. L., & Clark, H. H. (1993). On the course of answering questions. *Journal of Memory and language*, 32(1), 25-38.

Tiling, J. (2011). Listener perceptions of stuttering, prolonged speech, and verbal avoidance behaviors. *Journal of Communication Disorders*, 44, 161-172.