

Het ongrijpbare grijpbaar

Wanneer ik niet nadenk over 'praten' dan is het er gewoon. Het is een gevoel van heel zijn, van je gedachten laten stromen op het moment dat ze in je hoofd komen zonder een interne Judge die je vanaf een afstandje gaat bekritisieren.

Waarom is dit zo ongrijpbaar?

Waar zit die knop die de judge uitschakelt?

Ik zette iedereen automatisch een tree hoger want als je niet stottert dan wordt er naar je geluisterd en hebben je woorden gewicht.

Aan stotteren daarentegen hangt het label van 'onzeker en zwak'. Het 'voor spek en bonen meedoen' syndroom.

Als ik niet zou stotteren, dacht ik, was ik sterk en voor niemand bang. Omdat ik dan niet in het glazen huis zou zitten, zoals mij dat vroeger eens is voorgehouden, wat ieder moment ingegooid kon worden als ik een weerwoord had en voor mezelf opkwam.

Dan zou ik mij kunnen verdedigen zonder dat de vorm de doorslag gaf om niet naar de inhoud te luisteren. Dan telde ik mee en zou er naar mij geluisterd worden en deed mijn mening ertoe.

Vaak begreep ik niet waar iemand die niet stottert zich nog druk om maakte. 'Je stottert toch niet?' Een volkomen verkeerd uitgangspunt want iedereen heeft zijn eigen issues waar hij mee moet dealen.

Maar spreken is zo'n eerste vereiste ...

Stotteren was slecht en voor mij zat dit gekoppeld aan mijn eigenwaarde. Hoe meer ik blokkeerde/stotterde hoe kleiner ik werd. *Mijn interne judge liet al niets van mij heel, onnodig dat anderen daar nog eens een schep bovenop deden.*

Als stotterend kind was je vanzelf minderwaardig aan de ander. Dat was een gegeven.

Hoe is dit idee ontstaan?

In de jaren zestig verschenen er kinderseries op de televisie waar personages in voor kwamen die stotteren. Zoals in *Pipo* met Snuf en Snuitje; "m-m-mooie p-parels, f-f-fijne p-parels" maar ook programma's als *Doris*, waarin hij de rol aannam van iemand die stottert, succes verzekerd want "een stotteraar" was om te lachen. Een stotteraar werd neer-

gezet als een dom persoon, “een neurotische zenuwpees”, te stom om serieus te worden genomen.

Daar zat ik dan als stotterend kind. De televisie was een krachtig medium dat zijn plaats had binnen het gezin. Dat beeld van een domme stotteraar werd de huiskamer in geslingerd door volwassen mensen en ‘grote mensen’ hadden altijd gelijk.

De ontwikkeling van een positief zelfbeeld werd hierdoor ernstig verstoord.

Het personage Brains in de serie *Thunderbirds* was de uitzondering op de regel. Hij was slim, hij stotterde weliswaar maar hij werd serieus genomen. Dat hij door boeven in de woestijn werd ingegraven met alleen zijn kop boven het zand werd voor mij een levendig angstbeeld wat mij nog een tijd lang bleef achtervolgen.

Wat een poppenserie teweeg kan brengen in het gevoelsleven van een kind en wat een impact het kan hebben als op de televisie een persoon die stottert wordt neergezet als de risee.

De tijdgeest van de jaren zestig was mede bepalend voor mijn jeugd.

In die jaren was er een stottertherapie die vooral van het accepteren uitging. In de krant stond een foto van een groep mensen in een kring die “ik ben een stotteraar!” moesten roepen. Later kwamen er ook buttons met daarop teksten als “ik stotter ... nou èn?!” of “stotterijofstotterik” of “ik stotter, waar ben jij goed in?” Rondlopen met zo’n button was het summum van acceptatie. Accepteren moest want het zou een “mankement in de hersenen” zijn volgens de professoren. Maar door flink te oefenen en goed je best te doen zou je de moeilijke letters onder controle kunnen krijgen.

Hoogst verwarrend allemaal want ik wist dat mijn natuurlijke staat vrij was van blokkades; ik kon prachtig voorlezen als ik alleen was en tegen de poes vertelde ik hele verhalen zonder te stotteren. Maar op mijn schoolrapport had ik een 4 voor lezen en de poes ging dood. En juist omdat ik zo hard mijn best deed om niet te stotteren tierde mijn angst welig want het kunnen accepteren van iets wat mij zoveel leed bezorgde en waar zoveel negativiteit aan hing zou in die tijd een godswonder zijn geweest.

Twee sporen

De alles doordringende bel kondigde het einde van het lesuur aan. We liepen het klaslokaal uit en haastten ons naar het practicumlokaal waar het volgende blokkuur engelse les zou worden gegeven. De leraar legde ons uit wat de bedoeling was. Iedere plek had een koptelefoon die we op moesten zetten. We kregen eerst een verhaal te horen waarna we

mondeling vragen over het verhaal moesten beantwoorden. De leraar kon d.m.v. een schakelbord willekeurig meeluisteren met de leerling waarop hij inschakelde.

Ik zette de koptelefoon op en luisterde naar het verhaal. Het beantwoorden van de vragen ging moeiteloos, zonder na te denken over hoe mijn woorden uit mijn mond moesten komen; mijn automatische piloot. Daar hoorde ik een klik en wist dat de leraar nu mee luisterde. Mijn adem stokte en mijn controlerende bewustzijn nam het over. Nu moest ik goed spreken! Ik blokkeerde en kreeg er geen klank meer uit. De leraar keek mij bedenkelijk aan en schakelde over naar een andere leerling.

Wat was er in mij gevaaren? Van moeiteloze spontane spraak schakelde ik over naar een geforceerde spraak waarvoor ik mijn best moest doen en het tegenovergestelde bereikte. De gedachte: "nu moet ik goed spreken" had mij in het verkeerde spoor gezet.



De leraar schakelde nog een aantal keer op mij in maar telkens blokkeerde ik na de klik. Wat zou hij wel niet denken. Hij ziet mij moeiteloos spreken en op het moment dat hij inschakelt om mee te luisteren raak ik geblokkeerd.

Het was een leraar die zich mijn lot aantrok. Later in het schooljaar gaf hij mij een artikel van Charles van Riper. Maar de handvatten ontbraken en ik kon er niets mee. De logopedielessen die ik toentertijd volgde, richtten zich op het bewust maken van het mechanisme van spraak, wat voor mij averechts werkte. De gedachte dat spontane spraak niet goed was, want dan miste je de controle over het stotteren, had zich bij mij al vroeg postgevat. Aan spontane spraak heb je niets ...

De focus lag op foutloos spreken en ik was tot de conclusie gekomen dat spreken moeilijk was want je moest er hard voor werken. Goed ademen, bewust je stem inzetten, op het juiste moment al de spraakspieren tegelijkertijd in werking zetten, de woorden vormen in je mond, de mensen aankijken maar ook weer niet te lang want dat is onnatuurlijk ... alle spontaniteit weg, plaats gemaakt voor angst om te falen.

Een gekunstelde, door je eigen wilskracht gefabriceerde spraak waar geen plaats meer is voor jezelf. Gedoemd om te mislukken omdat je niet opgewassen bent om deze taak bewust uit te voeren.

Deze zienswijze heeft mij lang op het verkeerde been gezet.

De practicumles is mij altijd bijgebleven. Een duidelijk voorbeeld van het moment waar ik van spontane spraak overschakelde naar geforceerde spraak.

Maar waar zat de knop om mijn angst uit te zetten en de controle los te laten?

Tijdens het lezen van het boek *Redefining Stuttering* van John Harrison viel alles op zijn plaats. Eindelijk had ik gevonden waar ik altijd naar op zoek geweest ben. Daar stond hoe ik mij altijd had gevoeld. *Het ongrijpbare in woorden gevangen*. Uitgelegd. Eindelijk volledige herkenning en erkenning.

In een klap was ik bevrijd van mijn minderwaardigheidsgevoel; het gevoel niet goed genoeg te zijn. Mijn eigenwaarde had zich losgekoppeld van mijn blokkeren/stotteren.

Stotteren werd uitgelegd als de uitkomst van een systeem. De uitkomst van zelf beperkende overtuigingen en percepties.

Eindelijk las ik daar wat ik altijd gevoeld had maar nooit in zijn geheel onder woorden had kunnen brengen.

Nu begreep ik wat mij had gescheeld en hoe het in elkaar had gestoken. *Ik stotterde niet alleen maar ik blokkeerde mezelf.*

Daar was nooit over gesproken op de logopedielessen en stottertherapieën die ik heb gevolgd.

John Harrison verving het woord 'stotteren' door de term 'holding back' waarin ik mijzelf volledig in herkende. De ernstigste blokkades in mijzelf verminderde. Mijn levensgrote schuldgevoel dat ik nog stotterde ondanks de logopedielessen en stottertherapieën verdween en ik ging mezelf anders zien. Ik werd milder en vriendelijker voor mezelf.

Maar naast het gevoel van bevrijding kwam al mijn verdriet, frustratie, angst en trauma's in volle hevigheid naar boven. Alle lijken vielen uit de kast, al de onderdrukte emoties van pijn en verdriet. Ik moest ze een voor een verwerken en een plaats geven.

Om met Ruth Mead's woorden te spreken *'de kanalen schoonmaken'* en zo voelde het ook. Alle shit eruit boenend met een harde borstel tot ik schrijnend achterbleef.

Alles leek te verschuiven omdat ik nu vanuit een ander perspectief keek. Vanuit het perspectief van dat ik wel een volwaardig mens ben en dat de manier waarop je spreekt daar niets aan af doet.

Stotteren had zijn verlamme greep op mijn eigenwaarde verloren maar naast gevoelens van verdriet, frustratie, angst en trauma's was ik woedend.

Ik heb mij niet alleen geschaamd voor het stotteren maar vooral ook voor de bejegening waar mensen die stotteren aan zijn blootgesteld.

Ik wilde het aan iedereen uitleggen, ik kon het eindelijk uitleggen waarom ik me altijd zo minderwaardig had gevoeld maar ik stuitte op groot onbegrip.

Dat was de zwaarste dobber en het heeft mij jaren gekost om dit een plaats te kunnen geven.

Himmelhoch jauchzend zum Tode betrübt ... from over the moon to the darkest depression.

De blokkades binnenin mij waren verdwenen maar ikzelf stond op losse schroeven nu mijn bescherming die ik als kind voor mezelf had opgetrokken was verdwenen en ik voelde mij kwetsbaar. Als de dood om fouten te maken en 'ongepast' te zijn.

Nu niet om hoe ik sprak maar om wie ik was. Mijn *holding back* was verdwenen maar ik moest mij de skills eigen maken om mijzelf zonder staande te houden.

Aan de ene kant een bevrijding wat ik van de daken schreeuwde en aan de andere kant waren al mijn (schijn)zekerheden verdwenen.

Er is een lange weg aan vooraf gegaan maar de meeste draken heb ik verslagen. Een ware veldslag. Draken in de vorm van traumatische ervaringen en draken van zelf beperkende overtuigingen die ik als kind gevormd heb in een intolerante, onveilige omgeving. Opgediept en tegen het licht gehouden en ontkracht. Velen waren zo onbewust geworden en zo moeilijk te grijpen ook omdat mijn geloof erin het zo echt heeft gemaakt.

Zoveel gelezen en zoveel geleerd wat tot een andere kijk op stotteren/blokken heeft geleid.

Er kwam een heel andere weg naar voren die ik moest gaan.

De overtuiging dat ik iets moet doen om 'goed' te spreken zit in mij verankerd. Het brein staat ingesteld op controle van de spraak en om dit los te laten voelt ongemakkelijk.

Het voelde alsof iedere strohalm waaraan ik mij had vastgeklampt nu moest worden losgelaten. Alle resten van aangeleerde spreektechnieken die een onderdeel waren geworden van mijn spreken. Het voelde alsof ik de controle overboord moest gooien, uit de cockpit moest stappen ... en dat was ook zo.

Stotteren is de uitkomst van een onderliggend onnatuurlijk werkend spraakproductie systeem. Net zoals vloeiend spreken de uitkomst is van een natuurlijk werkend spraakproductie systeem. Twee sporen. Proberen om niet te stotteren is een angstig geheel wat de rem op zelfexpressie zet.

Ieder persoon die stottert heeft spreken geleerd net als ieder ander, de taal zit in het brein. Spreken is een onbewust proces. Het is er. Vraag iemand die niet stottert wat hij/zij doet om te kunnen spreken en het antwoord zal zijn 'niets'. Het is er. Vraag je aan die persoon om er bewust bij na te gaan denken dan verdwijnt de vloeiendheid. Het brein gaat monitoren.

Het weer leren vertrouwen op het natuurlijke is een proces

Het is hard werken. Nu niet om 'goed' te spreken maar om het natuurlijke bewust te laten worden. Het spreken in 'woorden' afleren, het plannen, het anticiperen. De focus verleggen en het loslaten van controle over de spraak. Controleer daarentegen de manier waarop je denkt in plaats van je spraak. Wat zeg je tegen jezelf? Wees bewust van de invloed van je geest op je spraak.

Maak de kanalen schoon zodat de rivier kan stromen.

En vertel jezelf keer op keer dat de manier waarop je spreekt niets is om je voor te schamen ...

Het oefenen in bewustwording van het natuurlijke proces van spreken is de roadmap waar je brein weer op leert te vertrouwen. Het is er al.

"We do not let go of control; we let go of the belief that we have control. The rest is grace." – David Richo

Men verwonderde zich waarom stotteren zo'n prominente plaats innam in mijn leven. Dat was toch maar een onderdeel in het geheel? De impact wat blokkeren/stotteren op mij heeft gehad en hoezeer mij dat heeft gevormd zal moeilijk voor een ander te begrijpen zijn. En eigenlijk is het de pest dat je dit tot op zekere hoogte kan verbergen. Gewoon al door je mond te houden en jezelf in te houden. Alleen iets eruit flappen als je zeker weet dat je niet gaat stotteren.

In dat opzicht verschilt dat met bijvoorbeeld iemand in een rolstoel. Hij/zij kan niet even net doen alsof hij/zij kan lopen. Kan geen vals imago aannemen; net doen alsof je 'normaal' bent. En hoeft ook niet bang te zijn dat je ieder moment ontmaskert kan worden want het is duidelijk en behoeft geen uitleg.

Zogezegd na het lezen van Redefining Stuttering waren de ernstige blokkades in mezelf verdwenen. Het spreken ging makkelijker omdat mijn eigenwaarde er niet meer aanhing. Ik had mezelf teruggevonden en kon van een afstand kijken naar wat het mij had gedaan. Hoe het mijn relaties had beïnvloed vooral als opgroeiend kind. Hoe ik mijzelf niet had durven zijn omdat de manier hoe ik mij uitte niet goed werd gevonden.

'Je hebt geen identiteit', werd mij gezegd. Waarom deze opmerking mij bovenal zo'n pijn heeft gedaan in mijn tienerjaren was omdat zij de spijker op zijn kop sloeg. Mijn identiteit zat verborgen in mij, onderdrukt om mijzelf te beschermen. Ik was erin gaan geloven dat hoe ik mij uitte raar en ongepast was. Anderen werden daarmee in verlegenheid gebracht of voelden zich ongemakkelijk in mijn gezelschap; het had zijn stempel op mij gedrukt. Ik deed alles eraan om niet te stotteren wat resulteerde in 'holding back' want hoe meer ik mijn best deed om niet te stotteren hoe angstiger ik werd en hoe meer geblokkeerd ik raakte.

Tot daar waar ik niet meer durfde te praten in een voor mij onveilige, intolerante omgeving.

Gelukkig staan naast al deze opgestapelde negatieve ervaringen heel veel goede. Zoals het wel onbevangen kunnen praten in bepaalde situaties; in de omgang met mijn vriendinnetjes of als ik alleen was en aan de poes verhalen vertelde, of als ik tegen kleine kinderen sprak en als ik zong maar ook als ik in een andere rol stapte zoals in toneelstukjes op school.

De eigenschap hoogsensitief zal ongetwijfeld een rol hebben gespeeld in het geheel en het is goed om stil te staan wat voor impact deze eigenschap op mijn leven heeft gehad en heeft. Veel kwam in een ander licht te staan en begrijp ik mezelf zoveel beter.

Alles komt ongefilterd binnen, alles neem ik letterlijk en ik bekijk alle kanten door ook in andermans schoenen te gaan staan.

Een eigenschap die het leven soms erg ingewikkeld maakt. Het werd voor mij ook steeds duidelijker dat het brein van een hoogsensitief persoon werkelijk anders is ingesteld. Overweldigd worden door een grote hoeveelheid informatie van buitenaf en wat je brein zelf opdiept in bepaalde situaties is vaak verwarrend. Mijn antennes kan ik niet uitzetten.

Nu kan ik compassie voelen voor het kind dat ik was. Van het stempel van 'het lastige, moeilijke kind dat vaak huilde', werd ik een kind dat vaak overweldigd werd door emoties waar het geen raad mee wist. Een kind dat zich vaak onbegrepen voelde en haar grenzen niet kon aangeven, waar stopte zij en begon de ander. Een kind wat alle spanningen oppikte uit haar omgeving en dat op zichzelf betrok denkend dat het haar schuld was. Een kind zonder het volwassen overzicht om alles in perspectief te zetten. Vooral ook een bezorgd kind dat anticepeerde op alles.

Een vreemde eend in de bijt.

Het woord 'stotteren' heeft zijn uitwerking op mij verloren. Mijn hart gaat niet meer bonzen als het woord eens valt in gezelschap of als er een grap over wordt gemaakt.

Maar soms bevind ik me weer in een situatie waar het gevoel van minderwaardigheid mij overvalt, ik word me dan zeer bewust van mezelf en ben bang om fouten te maken. De angst om te worden uitgelachen, na te worden gedaan en af te gaan is dan prominent aanwezig. Als ik lager zit bijvoorbeeld of als iemand mij fronsend aankijkt of als iemand zich ongemakkelijk bij mij voelt. Het is een gevoel van afgewezen worden om wie ik ben. Het gevoel niet goed genoeg te zijn en waardeloos; het trauma zit er nog. Gelukkig herken ik nu dit mechanisme en kan het beredeneren maar het brengt me even terug in de uitzichtloosheid van toen.

Maar de tijd is voorbij van het scannen van boeken in de bibliotheek op de afdeling psychologie in de hoop nieuwe informatie te vinden waar ik wat aan zou kunnen hebben. Die eeuwige zoektocht. De skill van het in een oogopslag een pagina scannen op het woord stotteren heb ik verloren. Die focus is weg.

John Harrison's boek *Redefining Stuttering* heeft mijn leven positief veranderd. Van het levensgrote probleem waar ik maar niet overheen kon kijken werd het naar een aantal handzame problemen teruggebracht waar ik mee kon dealen.

Ik ben hem zeer erkentelijk.

Zijn inzicht, alles bij elkaar in een grote klassieker die iedereen die stottert zou moeten lezen.

De weg die voor mij lag ben ik met open vizier ingeslagen en ik heb mijzelf ontwikkeld door heel veel te lezen en cursussen te volgen. Van NLP tot stemexpressie en vooral genoten van mijn verruimde blikveld.

Over mijn grenzen

Mijn spreekangst was sterk verminderd omdat mijn eigenwaarde daar niet meer aan hing. Tijdens een cursus waar je door middel van praktische oefeningen over je eigen grenzen moest gaan leerde ik dat als ik 'ongepast' gedrag liet zien, gedrag wat buiten de normen valt waar ook stotteren tot wordt gerekend, ik diezelfde angst ervoer. Ook al kwam daar geen spreken bij aan te pas. Een eyeopener!

Bijvoorbeeld die keer toen ik de opdracht uitvoerde van vijftien push-ups op een druk plein in de stad. De dag daarop vijftien hink-stap sprongen in een drukke winkelstraat (zonder sportoutfit om het wat gepaster te doen lijken maar juist met een boodschappentas aan mijn arm). Twintig jump squats naast de botsautootjes op een buurtkermis ...

Godzijdank kwam ik geen bekende tegen die daarin ongetwijfeld haar conclusie bevestigd zou hebben gezien, dat ik *'van het padje af was en maar naar een dokter moest gaan want dit was niet goed'*.

Met een zwaar bonkend hart heb ik de oefeningen gedaan. De angst was vergelijkbaar met die wanneer ik moest praten terwijl ik wist dat ik zou gaan blokkeren.

De keer dat ik een zelfgemaakt gedicht moest voorlezen voor een vol terras ervoer ik geen spreekangst maar een angst van een andere orde terwijl ik toch altijd had gedacht dat als ik niet meer zou stotteren ik de hele wereld aan zou kunnen, onbevangen en onbevreesd

Ik besepte dat ieder ander, net als ik nu ook, angst heeft om iets te doen wat over de grenzen gaat van je comfortzone.

De denkfout die ik heb gemaakt is dat ik anderen altijd op een hoger plan heb gezet dan mijzelf en hen vaardigheden toedichtte alleen al om het feit dat zij niet stotterden. 'Niemand kan je dan toch iets maken?'

Die oefeningen waren van cruciaal belang om dit anders te leren zien.

Wat stotteren heeft uitgelokt is om het even maar het herdefiniëren van 'stotteren' heeft voor mij de situatie veranderd.

En hoe nu verder?

Ik zocht naar een coach die mij verder zou kunnen helpen.

Barbara Dahm is de onconventionele spraaktherapeut die een ander behandelplan heeft ontwikkeld wat haaks staat op symptoombehandeling.

Haar aanpak is breed en verschilt daarin van de logopedielessen en stottertherapieën die ik in het verleden heb gevolgd.

Proberen vloeiend te zijn met een spreektechniek betekent dat je nieuwe resultaten verwacht van een systeem dat nog op de oude manier werkt en eigenlijk is dat het ergste wat je jezelf aan kan doen.

Barbara werkt niet aan het symptoom. De focus ligt op de natuurlijke werking van het spraakmechanisme en het afleren van de gewoonte de controle over te nemen en dit als standaard te gebruiken.

Haar cursus bestaat uit een breed pakket waar het hexagon van John Harrison aan de orde komt maar vooral ook een waar uitleg wordt gegeven over hoe natuurlijke spraak is opgebouwd zonder het te hebben over de technische kant ervan. Het omvat alle aspecten om het denkpatroon wat stotteren in stand houdt te veranderen.

Het is niet nodig om de spreektechnische kant te belichten. Om te kunnen lopen hoef je ook niet te weten welke spieren er allemaal simultaan in zijn werk gaan. Het brein stuurt het aan zonder er bewust over na te hoeven denken. Het is er.

Een gestructureerde cursus als die van Barbara Dahm vertegenwoordigt voor mij alles waar ik de afgelopen jaren voor mezelf mee bezig ben geweest. Al mijn twijfel is verdwenen. Al mijn vragen die mij dwars zaten zijn beantwoord en foute opmerkingen uit het verleden zoals 'je hebt blijkbaar nog niet genoeg geleden anders zou je de spreektechniek wel gebruiken' zijn ontkracht door haar.

Ondanks de krachtige tegenwind die ik heb ervaren heb ik het geloof in mijzelf nooit verloren. Hoe diep ik ook in de put zat en geen bal begreep van de logopedielessen in het verleden, was daar altijd de kracht om er weer uit te komen.

Als je niet in jezelf gelooft waar blijf je dan ...

Ik ben de trotse moeder van twee fantastische mooie dochters die uitgegroeid zijn tot empathische, sterke vrouwen. De trotse oma van vier wonderschone kleinkinderen waarvan ik intens geniet en last but not least, mijn man, door dik en dun.

De verloren jeugdijaren geobsedeerd door mijn stotteren krijg ik niet meer terug, maar het leven is mooi en ik ben dankbaar om wie ik in wezen ben en ben dit altijd al geweest.

Hoe simpel kan het eigenlijk zijn als je van jezelf mag stotteren en je daar geen waardeoordeel meer aan hangt.

What the struggle to speak is really all about

Inge van der Reijden

Nederland

Juni 2021