



Het ongrijpbare binnen handbereik

Wanneer ik niet nadenk over spreken, *is* het er gewoon. Het is een gevoel van heel zijn. Mijn gedachten kunnen vrijuit stromen, precies op het moment dat ze in me opkomen - zonder een interne rechter die vanaf een afstand alles bekritiseert. Waarom is dat gevoel zo ongrijpbaar?

Waar zit die knop waarmee ik die innerlijke rechter uit kan schakelen?

Ik plaatste anderen automatisch een trede hoger. Als je niet stottert, wordt er naar je geluisterd. Dan hebben je woorden gewicht. Aan stotteren daarentegen hangt het label: onzeker en zwak. Het 'voor spek en bonen meedoen'-syndroom.

Ik dacht: 'als ik niet zou stotteren, dan was ik sterk, dan was ik voor niemand bang.' Dan zat ik niet in een glazen huis - zoals mij dat ooit werd ingeprint - een huis dat elk moment kon worden ingegooid zodra ik een weerwoord had of voor mezelf opkwam. Dan zou ik me kunnen verdedigen, zonder dat de vorm de doorslag gaf, om niet naar de inhoud te luisteren. Dan telde ik mee. Dan zou er naar mij geluisterd worden en mijn mening ertoe doen.

Vaak begreep ik niet waarom mensen die niet stotteren zich nog ergens druk om maakten. "Je stottert toch niet?" dacht ik dan. 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 gevoel van eigenwaarde. Hoe meer ik blokkeerde, hoe kleiner ik werd. Mijn innerlijke rechter liet al niets van me heel - onnodig dat anderen daar ook 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?

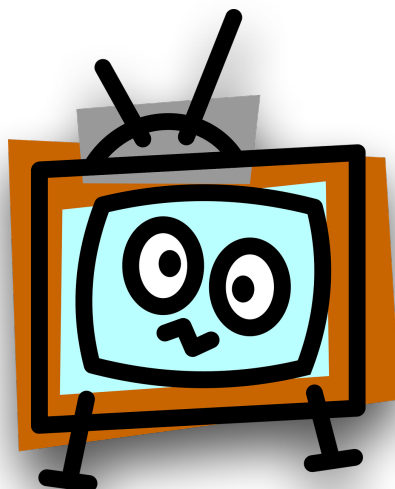
In de jaren zestig verschenen er op tv kinderprogramma's met stotterende personages. Zoals Snuf en Snuitje in *Pipo de Clown*: "m-m-mooie p-parels, f-f-fijne p-parels", maar ook in programma's als *Doris*, waarin hij de rol aannam van iemand die stottert. Succes verzekerd, want 'een stotteraar' was om te lachen.

Een stotteraar werd neergezet als een dom persoon, "een neurotische zenuwpees", te stom om serieus genomen te worden.

Daar zat ik dan als stotterend kind. De televisie was een krachtig medium dat zijn plek had binnen het gezin. Het beeld van de domme stotteraar werd moeiteloos de huiskamer ingeslingerd - door grote mensen. En 'grote mensen' hadden altijd gelijk. De ontwikkeling van een positief zelfbeeld werd hierdoor ernstig verstoord.

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

Wat een poppenserie teweeg kan brengen in het gevoelsleven van een kind... en wat een impact het heeft wanneer een stotteraar op tv wordt neergezet als de risee. De tijdgeest van toen was medebepalend voor mijn jeugd.



Accepteren

In die tijd bestond er een stottertherapie die vooral op acceptatie gericht was. In de krant zag ik een foto van een groep mensen in een kring die *“ik ben een stotteraar!”* moesten roepen. Later kwamen er ook buttons met teksten als “ik stotter... nou en?”, “stotterjijfstotterik” of “ik stotter, waar ben jij goed in?”

Rondlopen met zo'n button was het summum van acceptatie. Accepteren moest - want het zou, volgens de professoren, een “mankement in de hersenen” zijn. Maar door flink te oefenen en goed je best te doen, kon je de moeilijke letters onder controle 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 stond 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.

Het kunnen accepteren van iets dat 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 blokuur Engelse les zou worden gegeven. De leraar legde het systeem uit: iedereen had een koptelefoon. Je luisterde naar een verhaal en moest daarna mondeling vragen beantwoorden. Hij kon via een schakelbord meeluisteren met wie hij wilde.

Ik zette de koptelefoon op en luisterde naar het verhaal. Het beantwoorden van de vragen ging moeiteloos.

Totdat ik de *klik* hoorde en wist dat de leraar nu mee luisterde. Mijn adem stakte. Mijn automatische piloot werd uitgeschakeld, het controlerende bewustzijn nam het over: *Nu moet ik goed spreken!*

Ik blokkeerde, geen klank kreeg ik er meer uit.

De leraar keek mij bedenkelijk aan en schakelde door naar een andere leerling.

Wat was er in mij gevaren?

Van spontaan, vloeiend spreken schakelde ik over naar een geforceerde spraak waarvoor

ik mijn best moest doen en daarmee het tegenovergestelde bereikte. De gedachte 'nu moet ik goed spreken' had mij in het verkeerde spoor gezet.

De leraar probeerde het nog een aantal keer, maar telkens als ik de klik hoorde, blokkeerde ik. Wat moest hij wel niet denken? Hij ziet mij moeiteloos praten, maar zodra hij inschakelde om mee te luisteren, raakte ik geblokkeerd.

Het was deze leraar die zich mijn lot aantrok. Later in het schooljaar gaf hij mij een artikel van Charles van Riper. Maar zonder concrete handvatten kon ik er niets mee.

De logopedielessen die ik toen volgde waren gericht op het *bewust* aansturen van spraak - wat voor mij averechts werkte.

Al jong had ik geleerd dat spontane spraak niet goed was, want dan heb je geen controle over het stotteren.

Aan spontane spraak heb je dus niets... te gevaarlijk.



De focus lag op foutloos spreken. Maar ik was gaan geloven dat spreken überhaupt moeilijk was want je moest er hard voor werken. Je moest goed ademen. Je stem bewust inzetten. Precies op het juiste moment al je spraakspieren tegelijkertijd in werking zetten. Je woorden vormen. Iemand aankijken - maar ook weer niet te lang, want dat is onnatuurlijk...

Alle spontaniteit weg, plaats gemaakt voor angst om te falen.

Wat overbleef, was een gekunstelde vorm van spreken. Aangestuurd door wilskracht, waarin geen ruimte meer was voor jezelf.

Gedoemd om te mislukken, omdat je er niet tegen opgewassen bent om deze taak *bewust* uit te voeren.

Deze zienswijze heeft mij lang op het verkeerde been gezet.

Die practicumles is me altijd bijgebleven. Een duidelijk voorbeeld van het moment waarop ik overschakelde van spontane naar geforceerde spraak.

Maar waar zat de knop om mijn angst uit te schakelen? Hoe kon ik de controle loslaten?

Tijdens het lezen van het boek *Redefining Stuttering* van John Harrison viel alles op zijn plek. Eindelijk had ik gevonden waar ik altijd naar op zoek ben geweest. Daar werd onder woorden gebracht wat ik altijd gevoeld had - het ongrijpbare gevangen. Alles werd uitgelegd.

Eindelijk volledige herkenning en erkenning.

Voor het eerst in mijn leven voelde ik me écht begrepen.

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

John Harrison beschrijft stotteren niet als spraakstoornis, maar als de uitkomst van een systeem. Het gevolg van zelfbeperkende overtuigingen, angst en zelfbeeld.

Wat ik altijd had gevoeld maar nooit in zijn geheel onder woorden had kunnen brengen, stond nu zwart op wit.

Nu begreep ik eindelijk wat er speelde. Ik stotterde niet zomaar.

Ik blokkeerde mezelf.

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

John Harrison verving het woord 'stotteren' door de term 'holding back', waarin ik mezelf volledig in herkende.

De blokkades werden minder. Mijn levensgrote schuldgevoel dat ik "nog steeds" stotterde ondanks alle therapieën verdween.

Ik begon mezelf anders zien. Ik werd milder, vriendelijker voor mezelf.

Maar naast dat gevoel van bevrijding kwam ook alles omhoog wat ik jarenlang had weggestopt: verdriet, frustratie, angst en trauma's - in volle hevigheid.

Alle lijken vielen uit de kast: de onderdrukte emoties van pijn en verdriet. Ik moest ze één voor één onder ogen zien, verwerken en een plek geven.

Om met de woorden van Ruth Mead 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 besef 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 de gevoelens van verdriet, frustratie, angst en trauma's, was ik woedend.

Ik heb me niet alleen geschaamd voor het stotteren zelf, maar vooral voor de manier waarop mensen die stotteren worden bejegend.

Ik wilde het aan iedereen uitleggen. Eindelijk kon ik het uitleggen waardoor ik me altijd zo minderwaardig had gevoeld.

Maar ik stuitte op groot onbegrip.

Dat was misschien wel het zwaarst - het heeft mij jaren gekost om dat een plek te kunnen geven. *Himmelhoch jauchzend zum Tode betrübt...* - van euforie naar diepe depressie.

Zware tijden

De blokkades in mij waren verdwenen, maar ikzelf stond op losse schroeven nu mijn beschermingsmechanismen - die ik als kind had opgebouwd - waren weggefallen.

Ik voelde mij kwetsbaar, doodsbang om fouten te maken of 'ongepast' te zijn.

Niet langer vanwege hoe ik sprak, maar vanwege wie ik ben.

Mijn 'holding back' was verdwenen, maar ik moest mij de skills eigen maken om mijzelf zonder, staande te kunnen houden.

Aan de ene kant was het een bevrijding die ik van de daken wilde schreeuwen, 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 zelfbeperkende overtuigingen die ik als kind gevormd heb in een intolerante, onveilige omgeving.

Ik heb ze opgediept, tegen het licht gehouden en ontkracht.

Velen zaten zo diep verankerd in mijn onderbewuste dat ze moeilijk te grijpen waren - ook omdat mijn geloof erin ze zo echt hadden gemaakt.

Loslaten

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

Er kwam een nieuwe weg naar voren die ik moest gaan.

De overtuiging dat ik iets moet doen om 'goed' te spreken zat diep in mij verankerd. Mijn brein stond ingesteld op controle over de spraak - het loslaten daarvan voelde ongemakkelijk.

Het voelde alsof ik iedere strohalm moest loslaten waaraan ik me had vastgeklampt. 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 onnatuurlijk werkend spraakproductiesysteem. Net zoals vloeiend spreken de uitkomst is van een natuurlijk werkend systeem. Twee sporen. Proberen om niet te stotteren is een angstig geheel, het zet de rem op zelfexpressie.

Iedereen die stottert heeft spreken geleerd zoals ieder ander - de taal zit in het brein. Spreken is een onbewust proces. Het is er.

Vraag iemand die niet stottert wat hij of zij doet om te kunnen spreken, en het antwoord zal zijn: 'niets'. Het is er gewoon. Vraag je diezelfde persoon om er bewust bij na te 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.

Om het spreken in 'woorden' af te leren, het plannen, het anticiperen.

Om de focus verleggen en controle over de spraak los te laten.

Controleer daarentegen de manier waarop je denkt, in plaats van je spraak. Wat zeg je tegen jezelf?

Wees je bewust van de invloed van je geest op je spreken.

Maak de kanalen schoon, zodat de rivier weer 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 routekaart waarop je brein weer 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

Mensen verwonderden zich vaak waarom stotteren zo'n prominente rol speelde in mijn leven. Het was toch maar één onderdeel van het geheel?

De impact wat blokkeren/stotteren op mij heeft gehad en hoe diepgaand mij dat gevormd heeft, is moeilijk voor een ander te begrijpen.

En eigenlijk is het de pest dat je dit tot op zekere hoogte kan verbergen.

Gewoon door je mond te houden. Jezelf inhouden.

Alleen iets eruit flappen als je zeker weet dat je niet gaat stotteren.

In dat opzicht verschilt het van bijvoorbeeld iemand in een rolstoel.

Die kan niet even net doen alsof hij of zij kan lopen. Die kan geen vals imago aannemen - net doen alsof je 'normaal' bent. En hoeft ook niet bang te zijn voor ontmaskering, want het is duidelijk en behoeft geen uitleg.

Na het lezen van *Redefining Stuttering* waren de ernstige blokkades in mezelf verdwenen. Spreken ging makkelijker, omdat mijn eigenwaarde er niet meer aanhing.

Ik had mezelf teruggevonden en kon van een afstand kijken naar wat het me 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 uitdrukte 'niet goed' werd gevonden.

'Je hebt geen identiteit', werd mij ooit gezegd.

Waarom die opmerking me bovenal zo'n pijn heeft gedaan in mijn tienerjaren, was omdat ze de spijker op zijn kop sloeg.

Mijn identiteit zat verborgen in mij, onderdrukt om mezelf te beschermen. Ik was gaan geloven dat hoe ik mij uitdrukte raar en ongepast was.

Anderen werden in verlegenheid gebracht of voelden zich ongemakkelijk in mijn gezelschap - dat had zijn stempel op mij gedrukt.

Ik deed er alles aan om niet te stotteren, wat resulteerde in 'holding back'. Hoe harder ik mijn best deed om niet te stotteren, hoe angstiger ik werd, en hoe meer ik blokkeerde.

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

Gelukkig staan tegenover al deze opgestapelde negatieve ervaringen ook veel mooie herinneringen.

Zoals wél onbevangen kunnen praten in bepaalde situaties:

in de omgang met mijn vriendinnetjes, als ik alleen was en verhalen vertelde aan de poes, als ik tegen kleine kinderen sprak, of als ik zong. Maar ook wanneer ik in een andere rol stapte, zoals tijdens toneelstukjes op school.

Hoogsensitiviteit

Hooggevoeligheid heeft ongetwijfeld een grote rol gespeeld in het geheel.

Het was goed om stil te staan bij de impact die deze eigenschap op mijn leven heeft gehad - en nog steeds heeft. Veel kwam in een ander licht te staan - ik begrijp mezelf zoveel beter.

Alles komt ongefilterd binnen. Ik neem alles letterlijk. Ik bekijk alles van alle kanten, doordat ik me voortdurend in anderen verplaats.

Een eigenschap die het leven soms behoorlijk ingewikkeld maakt.

Het werd voor mij steeds duidelijker dat het brein van een hoogsensitief persoon werkelijk anders is ingesteld. Overweldigd worden door een overvloed aan prikkels van buitenaf én door wat je brein zelf opdiept in bepaalde situaties - dat is vaak verwarrend. Mijn antennes kan ik niet uitzetten.

Maar nu voel ik compassie voor het kind dat ik was. Van het stempel “lastig, moeilijk kind dat vaak huilde”, werd ik een kind dat vaak overweldigd werd door emoties waar het zich geen raad mee wist. Een kind dat zich vaak onbegrepen voelde, haar grenzen niet kon aangeven - niet wist waar zij stopte en de ander begon.

Een kind dat alle spanningen uit haar omgeving oppikte en die 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 voortdurend anticipeerde.

Een vreemde eend in de bijt.

Trigger

Het woord *stotteren* heeft zijn uitwerking op mij verloren.

Mijn hart slaat niet langer over zodra het eens valt in gezelschap, of als er een grap over wordt gemaakt.

Maar soms bevind ik me toch weer in een situatie waarin het gevoel van minderwaardigheid me overvalt.

Dan word ik me zeer bewust van mezelf, bang om fouten te maken. De angst om uitgelachen te worden, nagedaan te worden, af te gaan - die angst is dan prominent aanwezig. Het wordt getriggerd als ik lager zit dan iemand anders, of als iemand mij fronsend aankijkt. Of als iemand zich ongemakkelijk bij mij voelt.

Het is het gevoel van afgewezen worden om wie ik ben. Het gevoel niet goed genoeg te zijn. Waardeloos.

Het trauma zit er nog.

Gelukkig herken ik dat mechanisme. Ik kan het beredeneren en relativeren, maar het brengt me even terug in de uitzichtloosheid van toen.

De tijd van eindeloos speuren in de bibliotheek, bij de afdeling psychologie, op zoek naar informatie, in de hoop iets te vinden dat me verder zou helpen - die tijd is voorbij.

Die eeuwige zoektocht.

De vaardigheid om in één oogopslag een pagina te scannen op het woord 'stotteren' ben ik verloren.

Die focus is verdwenen.

Herdefiniëren

John Harrison's boek *Redefining Stuttering* heeft mijn leven in positieve zin veranderd. Wat eerst een levensgroot probleem was, iets waar ik maar niet overheen kon kijken, werd teruggebracht naar een aantal handzame problemen, waar ik mee kon dealen. Ik ben hem daar diep dankbaar voor.

Zijn inzichten, samengebracht in een boekwerk, een klassieker, zou door iedereen die stottert gelezen moeten worden



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

Over mijn grenzen

Mijn spreekangst was aanzienlijk verminderd, omdat mijn eigenwaarde niet langer aan het stotteren vastzat.

Tijdens een cursus waar ik door middel van praktische opdrachten mijn eigen grenzen moest overschrijden, leerde ik dat wanneer ik zogenaamd 'ongepast' gedrag vertoonde - gedrag dat buiten de norm valt, waar stotteren óók onder valt -, ik exact diezelfde angst ervoer. Ook al kwam er geen spreken aan te pas. Een eyeopener!

Zoals die keer dat ik vijftien push-ups moest doen op een druk plein. De dag daarna: vijftien hink-stap-sprongen in een volle winkelstraat, zonder sportoutfit om het enigszins 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 conclusies bevestigd zou hebben gezien: "dat ik van het padje af was" en maar naar een dokter moest gaan want dit was niet goed."

"Wij hebben je altijd al raar gevonden."

Met mijn hart in m'n keel volbracht ik de opdrachten. De angst die ik voelde was identiek aan de angst die me overviel wanneer ik moest spreken en wist dat ik zou blokkeren.

De keer dat ik een zelfgeschreven gedicht voorlas tegenover een vol terras, was er geen spreekangst maar wél een angst van een andere orde. Terwijl ik altijd had gedacht dat ik onbevangen en onbevreesd zou zijn, als ik niet meer zou stotteren. Ik zou de hele wereld aankunnen. Dat bleek een illusie.

Ik besepte dat ieder ander, net als ook ik nu, angstig is om iets te doen wat over de grens van je eigen comfortzone gaat.

De denkfout die ik jarenlang maakte was dat ik anderen op een hoger plan zette dan mezelf, alsof zij over bijzondere vaardigheden beschikten puur omdat zij niet stotterden. 'Niemand kan je dan toch iets maken?' dacht ik.

Die opdrachten waren van cruciaal belang. Ze leerden me om dat perspectief fundamenteel te veranderen.

De schellen waren afgevallen.

Het maakt niet meer uit wat het stotteren ooit heeft uitgelokt - het *herdefiniëren* ervan heeft voor mij de situatie volledig veranderd.

Hoe nu verder?

Ik ging op zoek naar een coach die mij verder kon helpen.

Barbara Dahm is een onconventionele spraaktherapeut, zij heeft een behandelplan ontwikkeld die haaks staat op symptoombestrijding.

Haar methode is breed en fundamenteel anders dan de logopedie en stottertherapieën die ik in het verleden heb gevolgd.

Proberen vloeiend te zijn via een spreektechniek betekent dat je nieuwe resultaten verwacht binnen een systeem dat nog op de oude manier functioneert.

En eigenlijk is dat - besef ik nu - het ergste wat je jezelf kunt aandoen.

De focus ligt op de natuurlijke werking van het spraakmechanisme en op het afleren van de gewoonte om daar controle over te willen hebben.

De cursus is breed opgezet. Het hexagon van John Harrison komt aan bod, maar bovenal legt ze uit hoe natuurlijke spraak is opgebouwd - zonder het te hebben over de technische kant ervan.

Alle aspecten van het denkpatroon, wat stotteren in stand houdt, worden belicht.

Net zoals je niet hoeft te weten welke spieren je gebruikt om te kunnen lopen, hoef je ook de precieze werking van de spraakspieren niet te weten om vrijuit te kunnen spreken. Het brein stuurt aan - zonder dat je er bewust over na moet denken - het is er.

Deze cursus vertegenwoordigt voor mij alles waar ik de afgelopen jaren op eigen kracht mee bezig ben geweest.

Al mijn twijfel is verdwenen. Vragen die me jarenlang in de weg zaten zijn door haar beantwoord.

Foute opmerkingen uit het verleden zoals: *'je hebt blijkbaar nog niet genoeg geleden, anders zou je de spreektechniek wel gebruiken'* - zijn voorgoed ontkracht.

Tot slot

Ondanks de harde tegenwind die ik heb ervaren, ben ik het geloof in mijzelf nooit verloren.
Hoe diep ik ook zat, de kracht om weer op te staan was er altijd.
Als je niet in jezelf gelooft - waar blijf je dan?

Ik ben de trotse moeder van twee prachtige dochters, die zijn uitgegroeid tot empathische, sterke vrouwen.

De trotse oma van vier wonderschone kleinkinderen, van wie ik intens geniet.

En last but not least:

is daar mijn liefdevolle man, door dik en dun.

De verloren jeugdijaren waar het stotteren zijn stempel op had gedrukt, krijg ik niet meer terug. Maar het leven is mooi.

En ik ben dankbaar voor wie ik in wezen ben - en ben dat altijd al geweest.

Hoe simpel kan het zijn wanneer je van jezelf mag stotteren, zonder er een waardeoordeel aan te verbinden.

What the struggle to speak is really all about

Inge van der Reijden
Nederland, juni 2021

