



Handleiding bij het proces naar VRIJ ZIJN en natuurlijk spreken

In de loop der jaren heb ik een *sensitieve gevoelstoestand*¹ opgebouwd op het gebied van spraak. Nu wil ik een *neutrale gevoelstoestand*² bereiken met 'natuurlijk spreken' als gevolg. Deze bouw ik op door voortdurend om mijn huidige gevoelstoestand heen te cirkelen om deze vanuit verschillende invalshoeken te bewerken met gedachten en voorstellingen, die door bevestiging tot overtuigingen worden. Zo heb ik mijn sensitieve gevoelstoestand ook opgebouwd en daarmee heb ik al bewezen dat het werkt!

Als meerdere factoren vanuit verschillende invalshoeken gedurende een langere periode op mijn gevoelstoestand inwerken, kan ik achteraf niet meer precies vaststellen wannéér mijn doel werd bereikt en wat daarvoor de aanleiding was. Dit kenmerkt een *circumambulerend (omcirkelend)* proces. Op deze manier heeft Hausdörfer (1864–1951) zijn boek *Door De Nacht Naar Het Licht* geschreven en zo heeft ook zijn beroemde tijdgenoot, de Zwitserse psycholoog Carl Jung (1875–1961), het onderbewuste beschreven. Precies zo heeft de Hausdörfer-basiscursus op mij ingewerkt en zo ga ik nu ook zelf aan de slag met de leer van Hausdörfer. Daarbij richt ik mij niet zo zeer op de dingen die ik wil doen (*de weg*), maar veelmeer op hoe deze dingen zich tot elkaar verhouden en tezamen een neutrale gevoelstoestand tot stand brengen (*het proces*).

Hoe pak ik dat aan? De natuurlijke spreekwet van Hausdörfer geeft mij een rationele opvatting van spraak. Vanuit een neutrale gevoelstoestand (bijv. als ik tegen een huisdier praat) houd ik mij automatisch aan de spreekwet en vanuit een sensitieve gevoelstoestand zet ik deze op zijn kop. Daaruit leer ik dat ik mij moet richten op het verkrijgen van een neutrale gevoelstoestand. Dat doe ik door gebruik te maken van de hieronder beschreven, circumambulerende werkwijze waarmee ik het gedachtegoed van Hausdörfer op mij laat inwerken. Naarmate ik 'een dikker vel' krijg en dus de gewenste, neutrale gevoelstoestand nader, hoef ik mij steeds minder met dit proces bezig te houden en voel ik mij steeds vrijer.

- **Wat doe ik precies om mij aan de natuurlijke spreekwet te houden?**

Ik produceer bewust spraakgeluid in mijn keel. Daarmee *bewijs* ik mezelf dat ik spraakgeluid kan maken en dat dit 'spraak' is.

- **Wat bereik ik hiermee nog meer?**

Ik leg een basis voor de zelfsuggestie 'ik kan spreken'. Het toepassen van deze zelfsuggestie geeft mij voldoende *spreekrust*³ om de vicieuze 'ik kan niet spreken'-cirkel te doorbreken.

- **Wanneer ga ik mijn spraakgeluid bewust produceren?**

Op momenten dat ik *goed* kan spreken!

- **Wanneer kan ik goed spreken?**

Als ik redelijk tot veel spreekrust heb. Ik realiseer me hoe vaak dit voorkomt op een dag en hoeveel kansen ik dus krijg om 'mijn wapens te smeden vreedstijd'!

- **Wát kan ik als de beste als ik redelijk tot veel spreekrust heb?**

Spraakgeluid produceren, altijd en overal! Dit bewijs ik mezelf door het bewust te doen op momenten waarop ik al spreekrust heb om zodoende steeds vaker en steeds meer spreekrust te creëren en om deze steeds langer bij me te houden.

- **Waarom heb ik deze veelvuldige bewijsvoering nodig?**

- Omdat ik vanuit mijn – op ervaringen gebaseerde – onderbewuste nog geneigd ben om te twijfelen.
- Omdat ik de 'ik kan niet'-cirkel wil doorbreken en in de 'ik kan'-cirkel wil blijven.

- **Wat kan ik nog meer dan 'spraakgeluid produceren'?**

Ik kan mijn spraakgeluid altijd en overal *horen* (auditief waarnemen) en me daar bewust van maken!

- **Wat kan ik nog meer dan mijn spraakgeluid bewust produceren en auditief waarnemen?**

Ik kan mijn spraakgeluid altijd en overal *sturen* zoals ik dat zelf wil: hoog, laag, met of zonder (veel)

1 Een *sensitieve gevoelstoestand* is een ongewenste gevoelstoestand die voortdurend aanwezig omdat ik deze vanuit mijn onderbewuste handhaaf.

2 Een *neutrale gevoelstoestand* is een gewenste gevoelstoestand die voortdurend aanwezig is omdat ik deze vanuit mijn onderbewuste handhaaf.

3 *Spreekrust* is een momentopname van een gevoelstoestand die ik kan oproepen. Door vaak spreekrust op te roepen, bereik ik een *neutrale gevoelstoestand* op het gebied van spraak.

intonatie, korte of lange klanken enz. Dat bewijs ik mezelf door het te dóen. Daarbij laat ik goed tot mij doordringen *dat dit spraak is* en dat ik *kán* en dat *zég* ik ook tegen mezelf (zelfsuggestie)!

- **Is het nodig dat ik aandacht geef aan het vormen van mijn spraakgeluid (articulatie)?**

Nee, want de mondstanden, die mijn spraakgeluid vormen, worden aangestuurd vanuit het onderbewuste.

- **Wat gebeurt er precies als ik mijn spraakgeluid bewust produceer, auditief waarneem en vorm?**

– Ik houd mij bewust aan de natuurlijke spreekwet waardoor deze gemakkelijk en snel doordringt in mijn onderbewuste en stotteren onmogelijk is;

– Door alle aandacht te richten op het bewust produceren van spraakgeluid in mijn keel, is er geen aandacht voor mondstanden, waarmee ik mijn spraakgeluid vorm (en die ik altijd heb beschouwd als 'woorden en letters'), het visualiseren van woorden en letters, ademhaling en/of spookgedachten over wat anderen van mijn spraak vinden.

- **Welke hulpmiddelen gebruik ik bij het focussen op mijn spraakgeluid?**

Alle spraakklanken, die anders klinken dan ik van mezelf gewend ben, zijn geschikte hulpmiddelen, bijv. verlengde en/of geïntoneerde of juist monotone, niet tot weinig of goed gevormde, zachte tot harde spraakklanken, praten met een hoger of lager stemgeluid, het nabootsen van een accent, enz. Des te vaker ik deze hulpmiddelen afwisselend toepas en des te meer ik ze overdrijf, des te sneller dringen de natuurlijke spreekwet en de 'ik kan'-overtuiging door tot mijn onderbewuste!

- **Wat maakt deze hulpmiddelen zo krachtig?**

- Zij zorgen er voor dat ik mij bewust en strikt aan de natuurlijke spreekwet houd;

- Zij versterken mijn focus op het spraakgeluid omdat mijn aandacht enerzijds bewust op mijn spraakgeluid wordt gericht en anderzijds wordt afgeleid door mijn spraakgeluid omdat het anders klinkt dan ik gewend ben. Daardoor gaat *alle* aandacht naar mijn spraakgeluid.

- Zij helpen mij om *ongevoelig* te worden voor wat (ik denk dat) anderen over mij denken.

Alleen al door mezelf te oefenen in de *bereidheid* om op te vallen met mijn spraakgeluid, bijv. door me voor te stellen hoe gemakkelijk ik dan mijn spraakgeluid kan sturen en wat mij dat oplevert, train ik al een *flegmatieke houding*⁴. Deze stap gaat vooraf aan het *doen*, waarmee ik het proces naar een neutrale gevoelstoestand aanzienlijk versnel!

- **Hoe kan ik nog meer mijn flegmatieke houding trainen?**

– Door mijn spraak te laten *komen zoals het komt*, dus spraakgeluid produceren zonder enige voorbereiding. Stotterers zijn daarbij van harte welkom want daar wil ik ongevoelig voor worden. Deze zullen ongetwijfeld opdoemen omdat ik vanuit mijn sensitieve gevoelstoestand nog geneigd ben om de spreekwet op z'n kop te zetten. Dit kan ik aanvaarden want het is maar tijdelijk!

– Door met anderen te praten over mijn stotteren en over hoe ik mij daar nu vrij van maak.

Vóór de basis cursus had ik misschien alle redenen van de wereld om mijn stotteren te verzwijgen en om het te verbergen door altijd en overal zo vloeiend mogelijk te spreken. Nu ik weet dat ik daarmee mijn sensitieve gevoelstoestand in stand heb gehouden en dat het ook anders kan, vallen die redenen weg en praat ik er steeds gemakkelijker over, waardoor het probleem zijn lading verliest. Het is nu nog maar zo groot als ik het zelf maak. Vroeger gaf ik het voortdurend veel aandacht waardoor het steeds groter en sterker werd. Nu geef ik alleen nog maar aandacht aan de oplossing, waardoor het probleem smelt, steeds kleiner wordt en uiteindelijk zal verkommeren.

- **Wanneer zet ik de spreekwet op z'n kop?**

Uitsluitend vanuit een gevoel van *spreekspanning*⁵, die ik heb opgebouwd door (bewust of onbewust) goed te willen spreken. Zodra ik mij geen zorgen meer maak over wat anderen van mij vinden, heb ik spreekrust en laat ik het spraakgeluid komen zoals het komt. Daarmee houd ik mij automatisch aan de spreekwet en spreek ik natuurlijk. Op deze momenten kan ik met het grootste gemak mijn spraakgeluid bewust waarnemen en sturen, waarmee ik de spreekwet bevestig, deze – tezamen met de 'ik kan'-suggestie - laat afdalen in mijn onderbewuste en dus 'mijn wapens smeed in vreedstijd'.

4 Een *flegmatieke houding* is een momentopname van een gevoelstoestand, die ik kan oproepen door de nodige dingen daarvoor te doen. Door deze houding vaak op te roepen, versnel ik het proces naar een neutrale gevoelstoestand.

5 *Spreekspanning* is een momentopname van een gevoelstoestand, die ik zowel bewust als onbewust kan oproepen. Door vaak spreekspanning op te roepen, bereik ik een *sensitieve gevoelstoestand* op het gebied van spraak en door me te ergeren aan de *gevolgen* van mijn overtredingen van de spreekwet, versnel ik dit proces.

- **Wat is dus het enige dat ik ga oefenen?**
Een flegmatieke houding door keer op keer de spreekwet overdreven toe te passen, waardoor de neutrale gevoelstoestand mij uiteindelijk in de schoot valt.
- **Train ik mijn flegmatieke houding voldoende als ik probeer om zo weinig mogelijk te stotteren?**
Nee, want dat is angst en met deze doelstelling heb ik mijn sensitieve gevoelstoestand in stand gehouden. Om deze te neutraliseren, doe ik precies het tegenovergestelde door elke stotter, die zich aandient, tien keer zo veel te laten opvallen als normaliter nodig zou zijn!
- **Is dat voldoende om een flegmatieke houding te bereiken?**
Nee, want ik wil niet alleen mijn angst neutraliseren, maar ook flegma opbouwen! Daarom doe ik er nog een schepje bovenop en neem me voor om die ander de huid helemaal vol te stotteren!
- **Is dat voldoende voor het verkrijgen van een optimale, flegmatieke houding?**
Nee, want ik wil graag zo snel mogelijk mijn doel bereiken door mijn angst zo snel mogelijk klein te krijgen. Daarom doe ik er nóg een schepje bovenop door te denken: 'bekijk maar wat je er mee doet, dat is helemaal jouw zaak'. Daarmee maak ik mijn flegmatieke houding optimaal. Sterker nog: met het voornemen om dit werkelijk zo te doen, heb ik die flegmatieke houding al ingenomen vóórdat ik ook maar één klank heb gemaakt. Vanuit die houding valt het natuurlijke spreken mij zomaar in de schoot, waardoor de verleiding natuurlijk groot is om er onopvallend gebruik van te maken...
Hieruit leer ik dat 'het stotteren laten komen zoals het komt' en 'het spraakgeluid opvallend laten horen' slechts middelen zijn om een flegmatieke houding te trainen en geen doelen op zich!
- **Bereik ik mijn doel ook als ik met nauwelijks opvallend spraakgeluid al spreekrust krijg?**
Jawel, alleen duurt het langer omdat ik met 'zo weinig mogelijk willen opvallen' mijn angst in stand houd. Daarom neem ik me in dit geval voor om steeds meer op te vallen met het sturen van mijn spraakgeluid en zodra nog de gedachte opkomt, dat ik het nu wel voldoende overdrijf, doe ik er nog twee scheppen bovenop want daaraan herken ik nog steeds angst! Met het overdreven toepassen van de spreekwet sla ik altijd meerdere vliegen in één klap en omdat ik nooit te veel van het goede kan doen voor het juist programmeren van mijn onderbewuste, maak ik daar optimaal gebruik van!
- **Bereik ik mijn doel als ik gebruik maak van slechts één van de beide mogelijkheden?**
Dat kan, maar het zal langer duren omdat het minder efficiënt is en de kans op 'ruis' toeneemt. Daarom maak ik liever optimaal, royaal en afwisselend gebruik van beide mogelijkheden!
- **Waarom is het ten zeerste aan te bevelen om gebruik te maken van beide mogelijkheden?**
 1. Als ik mij altijd en overal aan de spreekwet zou houden, kan ik niet stotteren en krijg ik dus ook geen kans om daar ongevoelig voor te worden;
 2. Als ik mij altijd aan de spreekwet zou houden, raak ik mijn onbewuste doelstelling 'niet stotteren', die ik jarenlang heb gekoesterd en die een onderdeel is geworden van mijn probleem, minder snel kwijt;
 3. Door mij voortdurend, bewust aan de spreekwet te houden, controleer ik mijn spraak. Een voortdurende controle is ook een onderdeel van mijn stotterpatroon en dat staat haaks op wat ik wil bereiken, namelijk de vrijheid om *zonder angst en controle* spraakgeluid te produceren. Daarom zal ik die controle ook eens moeten loslaten;
 4. Door het stotteren te laat komen zoals het komt, bouw ik wel flegma op, maar programmeer ik mijn onderbewuste nog niet op de natuurlijke spreekwet, waardoor ik mijn doel minder snel bereik.
- **Hoe kan ik het proces naar 'vrij zijn' aanzienlijk versnellen?**
Door royaal gebruik te maken van *alle* hulpmiddelen, die ik ter beschikking heb bij het sturen van mijn spraakgeluid en door elke stotter, die zich aandient, te laten komen zoals die komt. Daarnaast kunnen de RET, het NLP en zelfsuggestie uitstekend worden ingezet om het circumambulerende proces naar natuurlijk spreken te ondersteunen.
- **Kan ik het proces versnellen door opzettelijk te stotteren?**
Nee, want met 'opzettelijk stotteren' vergroot ik weliswaar mijn flegma, maar dit kan ik alleen maar doen in vreedstijd, dus als ik voldoende spreekrust heb om 'met mijn stotteren te spelen' en om het stuur in handen te nemen. Dán is echter het bewust toepassen van de spreekwet veel efficiënter omdat ik daarmee altijd meerdere vliegen in één klap sla. Bovendien zou ik alweer meer moeite doen dan nodig is omdat de werkelijke haperingen, waar ik ongevoelig voor wil worden, vanzelf wel op mijn pad komen.