



## Van stotteren naar natuurlijk spreken

Als je stottert heb je maar één wens: natuurlijk spreken zonder te stotteren. Je wilt net zo gemakkelijk kunnen spreken als iemand die nooit heeft gestotterd. Praten zoals je loopt, dus zonder er bij na te denken en zonder er moeite voor te hoeven doen. Ergens voel je wel aan dat je dat kunt, maar je weet niet hoe je dit altijd en overal kunt bereiken. Tot nu toe is dat nog niet gelukt. Als je veel moeite doet om goed te praten, lukt dit misschien soms wel, maar het kost veel energie, je blijft met je spreken bezig en het stotteren komt vroeg of laat toch altijd weer terug. Dat is natuurlijk heel vervelend! Hoe meer moeite je *doet* om vloeiend te spreken, des te meer moeite je *krijgt* met spreken. Dat wil je natuurlijk helemaal niet want daar wordt je niet blij van! Integendeel: door de irritatie hierover en over alle mislukte therapieën ga je zelfs nog meer stotteren. Stotteren is alles wat je doet om niet te stotteren en vechten tegen stotteren verlies je altijd. Daarom is het belangrijk dat je het eens wat handiger gaat aanpakken.

Je kunt natuurlijk spreken omdat je in principe al een natuurlijke spreker bent. Laten we dan eens kijken wat natuurlijk spreken precies is. Als je dit weet, wordt het dóen al een stuk gemakkelijker.

### Wat is spraak?

Om te kunnen spreken is het nodig dat je stemgeluid gaat produceren en zodanig gaat vormen dat anderen je kunnen verstaan. Stemgeluid produceer je bewust en het vormen gaat onbewust. D.w.z. dat je er niet bij na hoeft te denken en er geen moeite voor hoeft te doen. Ook om jouw ademhaling hoeft jij je niet te bekommeren. Je hoeft er alleen maar voor te zorgen dat je stemgeluid produceert, d.w.z. je mond open laten vallen en stemgeluid hoorbaar maken. Om dit geluid nu zodanig te vormen dat anderen je kunnen verstaan (spraak = gevormd stemgeluid), moet je kunnen horen. Gelukkig mankeert er niets aan jouw gehoor. Iedere baby heeft leren praten door eerst onverstaanbare klanken te produceren, deze op een gegeven moment bewust waar te nemen en net zo lang te sturen en te vormen totdat deze precies zo klinken als het geluid dat het heeft opgevangen en onthouden.

Zoal iedereen die stottert, kun je als de beste stemgeluid produceren. Er is niets mis met jouw gehoor en er mankeert niets aan jouw mondspieren of ademhaling. Hieraan hoeft je dus niet te werken. Je praat al natuurlijk als je geen overbodige dingen doet bij het spreken. Je kent vast wel momenten waarop je natuurlijk spreekt: je praat dan zonder er bij na te denken. Dit kan bijv. gebeuren tijdens een spel, als je tegen een pop of een huisdier praat of als je zeker weet dat niemand je hoort. Op dat moment treed jouw natuurlijke spreekautomatisme in werking. Dit werkt dus goed... totdat iemand luistert en jij het gevoel krijgt dat je wordt beoordeeld. Dan wordt dit automatisme verstoord doordat je gaat denken. Een ander automatisme treedt in werking dat noemen we 'stotteren'. Stotteren hoeft niet altijd hoor- of zichtbaar te zijn: als je bijv. vliegensvlug een woord vervangt door een ander woord, een zin zodanig formuleert dat je het zonder te stotteren kunt zeggen of iets niet zegt als je voelt dat je gaat stotteren, noemen we dat ook 'stotteren'. Een ander zou er dan niets van merken. Een andere manier om het stotteren te verbergen is dat je probeert om het stotteren voor te blijven door steeds sneller te gaan spreken. Het snelle praten is dan logischerwijze geen oorzaak, maar een gevolg van het stotteren.

### Wanneer ga je stotteren?

Je gaat vooral stotteren als je het belangrijk vindt om goed te praten. Dan ga je namelijk je best doen om niet te stotteren en daarmee verstoor je het natuurlijke spreekautomatisme. Als je eenmaal hebt gestotterd op een bepaald woord, beeld jij je in dit woord niet te kunnen zeggen. Je onthoudt dit dan als een moeilijk woord of als een woord met een moeilijke beginletter. Op dat moment klopt dat natuurlijk wel, maar toch is dit niet helemaal waar want een andere keer, als je vol vertrouwen bent en natuurlijk spreekt, kun je hetzelfde woord wél zeggen. Daar sta je dan niet bij stil want je praat immers 'normaal'.

In de loop der jaren heb je allerlei trucjes bedacht om maar niet of zo weinig mogelijk te stotteren. Ook van anderen (ouders, logopedisten en stottertherapeuten), heb je allerlei tips gekregen zoals bijv. 'letten op jouw ademhaling', 'rustig praten' of 'je tijd nemen'. Alle trucjes en tips zijn onnatuurlijk omdat natuurlijke sprekers zich hier ook niet mee bezighouden. Ze helpen je juist de verkeerde kant op: je gaat je steeds meer op een onnatuurlijke manier bewust met je spreken bezighouden en je voelt je steeds meer machteloos, gefrustreerd

en onbegrepen. Het gevolg is dat je steeds meer spanning opbouwt bij het spreken, dus meer gaat stotteren en/of ontwijken. Zo houd je jouw stotteren in stand.

Praten behoort een autonome functie te zijn. Dat wil zeggen dat het spreken zichzelf stuurt en dat je daar niet bewust mee bezig moet zijn. Nu is er echter een vicieuze cirkel ontstaan: juist als je goed wilt praten, ga jij je bewust met jouw spreken bezighouden en uit angst om te stotteren ga je juist stotteren. Als je persé niet wilt stotteren, ga je nóg bewuster praten en nóg meer onnatuurlijke dingen bewust doen om goed te praten, waardoor je steeds meer spanning opbouwt en steeds meer gaat stotteren. Hoe irritant is dat? Je gaat je hieraan ergeren en door alle ergernis wordt het nóg erger!

### **Hoe ontsnap je uit deze vicieuze stottercirkel en keer je terug naar het natuurlijke spreken?**

Je kunt simpelweg zeggen: door te stoppen met denken over hoe je moet praten, niet meer denken aan 'moeilijke' woorden en letters als zijnde schrifttekens, want die bestaan helemaal niet in de spraak. Niet meer denken aan woorden die je wel of niet kunt zeggen en wat anderen zullen vinden van jouw stotteren. In plaats daarvan hoef je alleen maar te denken aan het produceren en vormen van stemgeluid.

Is het dan zo gemakkelijk om natuurlijk te spreken? Ja en nee. Het is gemakkelijk om natuurlijk te spreken omdat je veel minder (moeite) hoeft te doen dan je tot nu toe deed om vloeiend te spreken. Maar als het echt zo gemakkelijk zou zijn, zou iedereen die stottert met deze kennis al heel snel weer natuurlijk spreken. In de praktijk kom je enkele drempels tegen, die je gemakkelijk kunt overwinnen als je het handig aanpakt. Hoe meer inzicht je krijgt in deze aanpak, des te sneller jij jouw doel bereikt.

Eén van die drempels is het veranderen van een gewoonte. Het oude denkpatroon is een gewoonte geworden en dat maakt het lastig om ineens anders te gaan denken en handelen.

De grootste uitdaging is echter om je niets aan te trekken van wat anderen van jouw spraak vinden. Dit is vooral lastig doordat je - door het stotteren - hypergevoelig bent geworden op het gebied van spraak: je vindt het heel vervelend dat je stottert en je trekt je juist heel veel aan van wat anderen daarvan vinden. Deze overgevoeligheid is de bron waaruit het stotteren ontspringt en actief kan blijven. Omdat je dit niet wist, heb je deze bron nooit weg kunnen nemen en altijd uitsluitend aan symptomen gewerkt, waardoor je bleef stotteren. Alles wat je aandacht geeft, laat je immers groeien.

Vergelijk de ontwikkeling van het stotteren met een klimopplantje dat tegen een jong boompje op groeit: het begint als een onschuldig klein plantje (een kleine hapering in de spraak), dat zich nog gemakkelijk laat verwijderen. In plaats van dit plantje uit de grond te trekken, gaf je het boompje water in de hoop dat het beter zou gaan groeien (= goed praten). Daarmee kreeg het klimopplantje ook water (= aandacht voor het haperen). Het vervelende is nu dat het klimopplantje veel sneller groeit dan de boom en uiteindelijk de hele boom kan overnemen. Door te blijven werken aan het (vloeiende) spreken, heb je het klimopplantje flink water gegeven waardoor het stotteren uiteindelijk de baas werd over het natuurlijke spreken.

Wetenschappers laten zich tot op de dag van vandaag beperken door de gedachte, dat een oplossing kan worden gevonden in het onderzoeken van de verschillen in bomen met en zonder klimop. Zolang je echter binnen de bomen blijft (onder)zoeken, vind je geen klimop. Pas als je je horizon gaat verbreden en de bomen in een breder perspectief plaatst, wordt de klimopplant zichtbaar en dán ligt de oplossing plotseling voor de hand. In de praktijk betekent dit dat wetenschappers zouden moeten kijken naar hoe en waar de bomen in het veld staan: zij zouden moeten onderzoeken waarin een stotteraar van zichzelf verschilt op het moment dat hij of zij stottert en op het moment dat hij of zij natuurlijk spreekt.

Om natuurlijk te spreken is het nodig dat je inzicht krijgt in stotteren en natuurlijk spreken zodat je de bron, waaruit alle stottersymptomen ontspringen, kunt uitschakelen. Je kunt dit doen door de enige voor spraak geldende natuurwet toe te passen en jezelf tevens te trainen om ongevoeliger te worden voor wat anderen van jou(w spraak) vinden. Vreemd genoeg hoef je niet eens aan jouw spraak te werken want je hebt helemaal geen spraakprobleem. Jouw enige probleem is dat je niet wist volgens welke natuurwet de spraak zich voltrekt en dat je in de loop der jaren – door het stotteren – hypergevoelig bent geworden op het gebied van spraak. Door ongevoeligheid (flegma) te trainen op het gebied van spraak, ben je uiteindelijk in staat om de voor spraak geldende natuurwet op te volgen met als gevolg dat je natuurlijk spreekt.

### **Conclusie**

Om tot een oplossing van het stotterprobleem te komen, moeten we moeten afstappen van elke wetenschappelijke benadering die is gebaseerd op de kardinale denkfout, dat het (onder)zoeken van verschillen tussen stotteraars en natuurlijke sprekers tot een oplossing zal leiden. Werkelijke verschillen

tussen stotteraars en natuurlijke sprekers zijn er niet en de vermeende verschillen zijn slechts symptomen van stotteren, die nooit de bron zullen blootleggen. In plaats daarvan moet worden onderzocht waarin een stotteraar van zichzelf verschilt op het moment van stotteren en wanneer hij/zij natuurlijk spreekt.

Hausdörfer verrichtte ruim een eeuw geleden baanbrekend werk door het probleem vanuit deze invalshoek te benaderen en daar plukken we tot op de dag van vandaag de vruchten van.

Jan Heuvel

Hausdörfer-instituut voor Natuurlijk Spreken

[www.hausdorfer.eu](http://www.hausdorfer.eu)