



**Bergenweek 19-26 april 2008**  
Stotteren ontknoopt

### Zaterdag

Timo: Ik geef structuur aan mijn leven door regels te hanteren.

Bart: Ik geef structuur aan mijn leven door aanwijzingen te volgen.

Roy: Ik geef structuur aan mijn leven door regels na te leven.

Casper: Lopen in de bergen is 'voelen' en niet 'denken'.

Marion: Denken is een mening vormen.

Casper: Hakan heeft in logopedie wel vorm geleerd, maar geen inhoud.

Hakan: Door het lopen krijg ik een diepere ademhaling en kom ik tot rust.

Casper: Vrijheid beleven in mijn denken en doen brengt opwinding en chaos en een vervelend gevoel.

### Zondag

Casper: Met behulp van een spreektechniek komt maar een klein percentage van het stotteren af. Dat zijn mensen die de motivatie hebben om er mee te stoppen.

Marion: Het is een complexe zaak dat je op het ene moment wel en op het andere moment niet stottert. Daar kom je zelf niet bij.

Casper: Een dwingende methode legt alleen een spreektechniek op om van je stotteren af te komen.

Zo'n spreektechniek is nu niets meer voor mij. Ik heb een scala aan mogelijkheden om een probleem op te lossen en dit sluit ik uit als ik een spreektechniek toepas.

Marion: Het begint ermee dat je graag stottervrij spreekt en dit niet voor elkaar krijgt. Je wilt begrijpen wat er voor nodig is om het probleem op te lossen.

Het is vreemd dat iemand geen motivatie heeft, dat hij niet de punten op een rij zet en daarmee aan het werk gaat. Hier is geen methode voor.

Timo: Mijn vorige behandeling is geëindigd met het idee dat er niets meer aan mijn stotteren te doen is. Ik voelde me hopeloos.

Marion: De ene keer laat je zien dat je het niet weet en niet kan, en dat je hulp nodig hebt. Op een ander moment laat je zien dat je het weet, dat je niemand nodig hebt. Als jij een presentatie geeft en je stottert, dan denkt niemand dat jij niets wilt doen aan het stotteren.

Casper: Je ziet iemand op dat moment anders dan hij werkelijk is.

Marion: Geef ik een presentatie, spreek ik zacht of stotter ik, dan sta ik niet voor wat ik vertel. Ik ben bang voor die mensen, dit is mijn probleem.

Timo: Waarom stotter ik tijdens het voorlezen?

Marion: Je staat ver af van wat je leest, je voelt je niet prettig. Belangrijke vraag: Waar is je aandacht als je ons voorleest?

Casper: Een spreektechniek kan eindigen in een mislukking. Je kreeg te horen: Je bent een looser als je de spreektechniek niet kunt toepassen. Bij Marion kom je erachter hoe je persoon is. Je ziet eigen mogelijkheden die je kunt ontwikkelen.

Marion: Tegelijkertijd ben je hier om de vaardigheden van anderen te ontwikkelen, dat is sociaal.

Casper: Voorwaarde is dat je Marion vertrouwt. Waar slaat je goede spreken om in stotteren? Dit noemt Marion het kritische punt. Dit laat ze je zien in een ervaring. En ze laat de mogelijkheden zien die je te ontwikkelen hebt.

Het ontwikkelen van je vaardigheden gaat alleen in een ervaring en in het samen doen. Je kunt Marion vertrouwen, maar ze weet nog niet of ze jou kan vertrouwen.

#### Maandag

Marion: Je kunt praten zonder iemand aan te kijken, zonder contact te hebben. Je leeft niet met de ander mee, je voelt niet en je verbergt je opwinding.

Ga ik met een beker om zonder voelen, dan loop ik het risico dat deze breekt.

Casper: Je verzet je tegen autoriteit en vaste regels die geen inhoud meer hebben. De vraag is dan of jij inhoud aan afspraken geeft. Druk je je voelen weg dan blijft de vorm van het verzet over, stotteren blijft over.

Ik wil graag als een mens met gevoel worden behandeld.

Marion: Wanneer je niet op iemand ingaat, mis je de bedoeling van het gesprek. Je hebt veel gesprekken afgewezen. Jij krijgt nu een kans en jij bent degene die beslist.

Hakan: Ik vecht met mezelf.

#### Dinsdag

Marion: Mijn stotteren laat zien dat ik er vanuit ga dat iemand anders mijn probleem oplost. Het stotteren verbergt druk, kwaadheid en angst. De voorwaarde voor kwaadheid is angst. In plaats van de ander de schuld te geven van m'n kwaadheid, van m'n onzekerheid, moet ik onder ogen zien dat ik een schuldige zoek. Het is menselijk met praten tot een oplossing te komen, de rede en de taal zijn onze middelen.

Casper: Blijft het bij ingehouden kwaadheid? Hoe ziet jouw kwaadheid er uit?

Timo: Van binnen ben ik boos, ik laat het niet merken. Ik ga geen dingen stuk maken.

Marion: Je houdt een vriendelijk gezicht.

Casper: Zo kom je in een stottertoestand. Je eindigt in chronische kwaadheid. Dat wil je niet toegeven. Deze kwaadheid moet je kwijt en die komt nu bij ons terecht. Je wilt niet erkennen dat je iemand zoekt om kwaad op te worden.

Marion: Je begint met ingehouden kwaadheid. Dan ga je al een gevaarlijke weg op. Je wil je gelijk halen en zit in het nauw. De vraag die je zou moeten stellen: Ik ben boos, wat kan ik hier aan doen.

Casper: Ben je het ermee eens dat je een chronische toestand ontwikkelt door je niet te uiten?

Bart: Ja.

Casper: Noem jij dit ook kwaadheid?

Bart: Ja, ik houd me in, ik trek me terug.

Roy: Ik ging er vanuit dat mijn problemen in een gesprek zijn op te lossen.

Casper: Jij laat zien dat je een gesprek voert voor de vorm, maar je hebt met een mens te maken. Het is de bedoeling dat je elkaar in het gesprek gevoelsmatig bereikt, dan pas heb je alles gedaan.

Wat we te doen hebben, is voorwaarden scheppen om goed te functioneren in voelen, denken en handelen

Bart: Ik gebruik een lage stem en let op m'n articulatie.

Marion: Jij gaat beter praten, maar je omgeving ontkent dit, ze blijven dezelfde dingen tegen jou zeggen.

Casper: Het huis in Venthône, dat we hebben bekeken, is gerealiseerd met structuur en samenwerking. Met chaos, laat maar waaien, bereik je dit niet.

Mensen die sneaky zijn, sluw, kunnen in deze omgeving niet zo'n project realiseren.

## Woensdag

Casper: Wat wij willen leren, ervaren we in het contact met de mensen die hier wonen.

Bart: Ik ben met mijn plek bezig of ik ben met het doel van de situatie bezig.

Casper: Hoe meer mens we ons voelen, des te beter. Deze gevoelstoestand hebben we nodig om onze eigenschappen te ontwikkelen.

Adler heeft gezien dat de mensheid zich ontwikkelt in de richting van gelijkwaardigheid. We zijn nu in de nadagen van het Freudiaans denken. Volgens dit denken is het goed onze behoeftes te volgen. Vrijheid beleven is ons hoogste doel, doen waar we zin in hebben.

Wij hebben het gelijkwaardigheidsprincipe al in ons, maar we herkennen het niet. We verzetten ons wel tegen een ongelijkwaardige relatie. Adler benadrukt het belang van opvoeding op basis van gelijkwaardigheid. Hij sluit daarmee aan bij de belevingswereld van de kinderen, de jongeren en de vrouwen.

Een conclusie: ieder mens is nodig in mijn ontwikkeling. Dit betekent dat ik blij ben met iedere ontmoeting.

In de Individualpsychologie staat de therapeut niet boven de cliënt. Een goed resultaat is alleen te bereiken door samen te werken.

Timo: Ik doe bepaalde dingen niet goed en dan ga ik mijzelf waardeloos voelen.

Marion: Dan gaan we overdrijven en een fout groter maken. De fout kan worden besproken. Jij hebt iemand nodig om het gesprek op niveau te houden.

Wat wil een kind bereiken met zo'n moedeloze houding? Medelijden, verzorging, beschuldigen, de ander straffen. Het kind wil dat de kritiek stopt. We doen superieur omdat we ons minderwaardig voelen. We moeten dienstbaar worden. Ben ik een goed mens dan ben ik niet beter dan andere mensen die fouten maken.

Anderen mogen niet weten dat we een fout hebben gemaakt. Timo heeft een probleem omdat iedereen het weet. Timo heeft geen last van zijn handelwijze. Hij heeft een verborgen agenda, hij haalt streken uit en geeft dit niet toe. Herken je negatieve neiging en geef er geen uitvoering aan. Dan leer je in de ervaring en draag je bij aan geluk.

Casper: Waarom is het nodig bewust om te gaan met je minderwaardigheidsgevoel? Voor dit ontevreden gevoel zoek je een object. Door te heersen wil jij mensen een minderwaardigheidsgevoel bezorgen. Daarmee vul je je leegte. Je handelt gelijkwaardig als je stopt met heersen.

Marion: Timo, het is nodig dat je de mensen om je heen als mensen ervaart.

We zoeken op hoe het woord mens gedefinieerd wordt in het woordenboek: 'Het hoogst ontwikkelde, in biologische zin tot de klasse der zoogdieren (genus Homo) behorende wezen, dat zich vooral door zijn rede en zijn taal van de dieren onderscheidt.' Van Dale

Casper: Ik heb op een gegeven moment besloten als één persoon door het leven te gaan, als een persoon met een gevoelsleven en zonder stotteren.

Vanwege het ontbreken van gelijkwaardigheid in onze opvoeding zijn we te kwetsen.

Voortdurend zijn we uit op waardering en aandacht. Krijgen we die wel of krijgen we die niet? Het enige antwoord is dat ik beslis waardering te geven.

## Donderdag

*Wat heb ik in de Bergenweek gehoord dat mij op mijn grondvesten deed wankelen en hoe ga ik daarmee om?*

*Wat denk ik als ik macht uitoefen over de ander?*

*Wat verander ik als ik afstand doe van mijn troon?*

*Wat betekent dienstbaarheid voor mij?*

Timo: Ik ben de link gaan zien tussen dienstbaarheid en van mijn troon afstappen.

Casper: Je bent niet dienstvaardig als je aan iemands verwachting wilt beantwoorden. Dus het begrip dienstbaarheid raakt je wel emotioneel, maar je bent nog niet zo ver dat je het ook kunt zijn. Je bent dienstvaardig als je ergens voor staat.

Timo: Ik begrijp dat ik dienstbaarheid moet leren.

Casper: Als je stottert doe je op hetzelfde moment nog wat anders, het stotteren is een verschijningsvorm.

Timo: Ja, dan ben ik ook bezig met mijn plek. Ik begrijp nog niet of ik dan wel dienstvaardig ben of niet.

Marion: Waarom ga je nu stotteren? Wat is het probleem met deze vraag?

Timo: Dat ik in een hoek gedreven word.

Marion: Dan stotter je. En je verdedigt je. Je bent geëmotioneerd en verwacht iets van ons. Wij zijn wel heel ongevoelig als we met jouw stotteren geen rekening houden.

*Wat verander ik als ik afstand doe van mijn troon?*

Kies ik voor isolement, eenzaamheid en vastlopen of kies ik voor gemeenschapsgevoel, ruimte en beweging?

*Wat heb ik in het studeren begrepen?*

Casper: Hoe kun je deze negatieve doelen nu samenvatten?

Ik wil mijn eigen zin doen en ik wil totale chaos.

Ik weet nu dat ik wil stotteren.

Wat ik met stotteren bereik, hoort in het rijtje negatieve doelen.

Casper: Hakan wil veel praten omdat hij zich prettig voelt. Hij is een deel van zijn stotteren kwijt. Hij ervaart de bevrijding. Hij weet nu dat hij goed kan spreken, wat hij nog leren moet, is luisteren.

We luisteren naar Nadieh:

'Ik wil horen met m'n eigen oren  
en ik wil voelen met m'n eigen hart  
Ik wil met jou praten in m'n eigen woorden  
ook al blijf ik dan altijd jouw geval apart'

Casper: Totaal luisteren doe je uit verantwoordelijkheid. Timo, je luistert selectief. Je kiest wat je wel en wat je niet wil horen. Je richt je niet op het samen werken, je hebt een ander belang.

Casper: Bart heeft besloten om zich niet in een vervelend gevoel te laten brengen. Hij dacht: Ik ga zo niet door, ik ga eerst hierover praten. Ik ben hier niet om jouw kwaadheid te ondergaan.

De betekenis van dienstbaar is niet dat je jezelf wegcijfert. De betekenis van dienstbaarheid is dat we zo dienstvaardig zijn dat de ander ook dienstvaardig wordt.

Casper: Meerdere ervaringen in deze week leiden tot de vraag: Wat moet ik ontwikkelen om op tijd te zijn? Het antwoord is: voelen.

Casper: Samenwerken is het doel realiseren en niet ons ego strelen.

Casper: Hakan laat zien dat hij de behoefte heeft om te bewegen. Als we te lang zitten, zakken we weg. Wat Hakan doet is goed. Zakt onze concentratie weg dan moeten we bewegen, rekken en strekken.

Je denkt dat je jezelf kent en deze vervreemding doet zich voor in iedere situatie. Tegelijkertijd ken je de ander niet maar je hebt wel kritiek.

#### Vrijdag

Casper: Ben je actief en ga je voelen, dan bereik je de goede gevoelstoestand.

Timo: Ga ik voelen dan kom ik in een toestand die meer bij mij hoort.

Casper: Heb je de beslissing genomen dat iemand bij jou een voelend wezen kan zijn? Heb je nagedacht over de gevolgen?

Timo: Ik denk dat de manier waarop ik in het leven sta, zal veranderen.

Casper: Welke beslissing die bij het voelen hoort, heb je nu te nemen?

Bij voelen hoort dat je open bent. Bij voelen hoort absoluut niet dat je iemand op een ongelegen moment informatie ontfutselt.

Casper: In een primitieve relatie geldt het recht van de sterkste. In een gelijkwaardige relatie neemt inzicht toe en wordt intelligentie ontwikkeld.

Casper: Je hebt nu de invloed van Marion nodig om orde op zaken te stellen.

Timo: Dat merk ik ook. Ik zie in bepaalde voorbeelden niet wat ik doe.

Casper: Dat niemand in staat is een probleem alleen op te lossen, hoort ook bij gelijkwaardigheid.

Casper: Ik richt me op het doel en wat doe ik dan? Ik beslis het werk te doen en leiding te volgen. Ik hoef me niet gedwongen te voelen. Ik moet niet dwingen. Dit is een constructieve mentaliteit.

Bart: Als ik stotter, voel ik me gedwongen. Mag ik niet stotteren, dan voel ik me ook gedwongen.

Om te onthouden: VVV Voelen, Voorbereiden, Vasthouden

#### *Wat streef ik na met niet voelen?*

Casper: Wat levert niet voelen op voor jou?

Je behandelt mensen als wezens zonder gevoel. Hoe zou jij reageren als iemand je zonder gevoel behandelt?

Timo: Ik zou boos worden.

Bart: Als ik niet voel, denk ik dat ik alles kan doen met een ander.

Marion: Dus je zit op je troon. Jij kunt iemand vast laten lopen en dat vind je geen probleem.

Casper: Zodra ik niet voel, ben ik op drift. Voel ik, dan gebruik ik mijn mogelijkheden.

We lezen de visie van Prof.Dr. Rudolf Dreikurs op de mens, uit *Gelijkwaardigheid, wat doe jij ermee*:

'... de ontdekking van de kracht in het atoom en de bewustwording van de vermogens en de kracht in ieder individu. Adler laat ons zien hoe deze immense energieën vrij te maken, een middel om de mens te bevrijden van zijn diepe minderwaardigheidsgevoelens, een middel om ontmoediging te voorkomen en gemeenschapszin, de basis van normaal functioneren, te wekken.'

