

Joseph G. Sheehan (overleden november 1983)

Bijna iedereen die zich met stottertherapie bezighoudt kent de vergelijking van stotteren met een ijsberg. Het deel dat boven water uitsteekt is het waarneembare stottergedrag en dat krijgt aandacht. Belangrijker is het grote onderwater gedeelte, de verborgen, onderdrukte en ontkende gevoelens, die dat gedrag in stand houden.

Niet iedereen weet dat deze vergelijking van Sheehan afkomstig is. Ik ben hem er persoonlijk heel dankbaar voor want in gesprekken met ouders van stotterende kinderen is het een duidelijke illustratie van de rol die zij zelf in het geheel kunnen spelen en dit motiveert hen om die rol te veranderen.

Sheehan kon met overtuiging spreken want hij was als jongeman zelf een hevige stotteraar. Hij zocht en vond hulp bij Charles Van Riper en besloot later datgene dat hij zelf als essentieel had ondervonden ook in praktijk te brengen door het aan anderen over te dragen. In navolging van zijn oudere broer studeerde hij eerst scheikunde, in de hoop dan weinig te zullen hoeven praten. Maar al gauw won zijn belangstelling voor psychologie en spraakpathologie het van deze 'vermijdingstendens'.

Eigen ervaring werd de grondslag van zijn overtuiging dat stotteren vooral in stand wordt gehouden door 'succesvolle vermijding'.

In zijn bijdrage aan de IALP (International Association for Logopedics and Phoniatrics) bijeenkomst te Edinburgh die hij niet zelf meer heeft kunnen voorlezen, wordt deze opvatting nog eens op overtuigende wijze uiteengezet. Joseph Sheehans geschriften getuigen van grote belezenheid en kennis van zaken, maar tegelijk zijn ze gemakkelijk leesbaar door zijn heldere stijl en steeds aanwezige relativiserende humor.

Zo beschreef hij eens het contact tussen een stotterende spreker en zijn luisteraar - die allebei net doen of het stotteren niet bestaat -, als met elkaar praten terwijl er een levensgroot nijlpaard tussen je in ligt. En dan toch maar met geen woord het over dat nijlpaard hebben!

Een ander belangrijk thema dat gemeengoed is geworden zonder dat men meer weet wie dat als eerste aan de orde heeft gesteld is het 'toenaderings-vermijdingsconflict': Ik wil contact maken -nee, want dan stotter ik Ik zal me maar stil houden - nee, want dan maak ik geen contact.

Dit dubbele conflictmodel gebruikte Sheehan om het spreekgedrag van stotteraars te verklaren.

Zijn opvattingen hebben voor de therapie die hij voorstond uiteraard consequenties gehad. Hij was professor (psychologie en spraakpathologie) aan UCLA (University of California Los Angeles).

De mogelijkheden van de gedragstherapie voor het behandelen van stotteren heeft hij als een van de eersten ingezien, maar anders dan vele anderen werd hij door zijn enthousiasme niet blind voor de beperkingen ervan. Hij erkende dat een stotteraar bepaalde technieken kan en moet leren toepassen. Die technieken hebben in zijn opvatting echter tot doel gemakkelijker en openlijker te stotteren zodat men door angstvermindering tot steeds meer spontane vloeiendheid komt. Hijzelf was daar het levende voorbeeld van.

Anders dan vele “*stotteraars speechpathologists*” die ik in de VS heb meegemaakt stotterde Sheehan zelf niet meer. Maar ondanks het belang dat ook hij aan het goed toepassen van die technieken hechtte, bleef hij overtuigd dat stotteren niet door verandering van spreekgedrag alleen zal verdwijnen:

Het is de valse rol die de stotteraar zichzelf toebedeelt, de rol van vloeiend spreker, die maakt dat hij gespannen blijft. Zolang de angst om als stotteraar ontmaskerd te worden in de persoonlijkheid ook nog maar de geringste voedingsbodem vindt zal elke verbetering tijdelijk blijken.

Sheehans definitie: 'Stotteren is datgene wat de stotteraar doet om niet te stotteren' is de kortste en meest doeltreffende die ik ben tegengekomen.

Ik heb het voorrecht gehad deze man, die als therapeut en als docent buitengewoon veel heeft gepresteerd, nader te leren kennen tijdens verschillende bijeenkomsten. Hij was een warme, geestige en sterke persoonlijkheid, nooit bang om zijn ideeën uit te dragen - ook niet in een tijd die meer en meer de aandacht richt op organische en erfelijke aspecten van het stottersyndroom. Met alle eerbied voor het fundamentele onderzoek dat in die richting gaande is en resultaten toont bleef Sheehan ten diepste overtuigd dat stotteren in eerste en laatste instantie een psychisch probleem is. De neiging om meteen achter alle 'nieuwe ontwikkelingen' aan te hollen kon hij genadeloos op de korrel nemen, maar hij verviel niet in de omgekeerde fout van zich af te sluiten voor wat anderen doen. Door er zich terdege in te verdiepen was hij in staat waardevolle kritiek te leveren. Het is een groot verlies voor de theoretische zowel als voor de praktische aspecten van stottertherapie dat deze bijzondere persoonlijkheid zijn stem niet meer zal laten horen.

Els Versteegh

Bron: Nieuwsbrief Werkgemeenschap Stottertherapie Doetinchemse Methode

BRIEF AAN EEN STOTTERAAR

Als je een stotteraar bent, heb je waarschijnlijk hetzelfde doorgemaakt als ik. Je hebt een groot deel van je tijd doorgebracht met naar 'goede raad' te luisteren, zoals "ontspan je, denk na voordat je iets zegt, je moet zelfvertrouwen hebben, adem heel diep in", of zelfs "stop een kiezeltje in je mond!" En nu ben je zo ver gekomen, dat je ziet dat het allemaal niets helpt. Misschien wordt je stotteren er zelfs erger door. Er is een heel goede reden waarom al die legendarische middeltjes falen! Ze zijn immers allemaal kunstmatig en bedoeld om je Stotteren te onderdrukken of te verdoezelen. En hoe meer je probeert je stotteren te verbergen of te omzeilen, hoe meer je gaat stotteren. Stotteren is zo iets als een ijsberg. Wat boven het water uitsteekt, wat je ziet en hoort, is maar een klein stukje. Wat verborgen blijft, is heel wat groter: schaamte en angst en schuldgevoelens, al die gevoelens die ons overvallen, wanneer we iets heel gewoons willen zeggen en het ons niet lukt.

Je hebt waarschijnlijk, net als ik, geprobeerd zoveel mogelijk van de ijsberg onder de oppervlakte te houden. Je hebt je willen voordoen als iemand die vlot praat, maar er waren altijd hiaten in je gesprek, die te geforceerd waren en net iets te lang duurden

om niet op te vallen. En je wordt zo moe van dat onechte gedoe. Als die dingen al werken, dan voel je je er nog niet erg gerust bij. En als ze falen, voel je je nog ellendiger. Maar zelfs dan beseft je waarschijnlijk nog niet dat je met die struisvogelpolitiek in een vicieuze cirkel geraakt bent.

Psychologen hebben er bewijzen voor gevonden, dat stotteren de uiting is van een typisch conflict tussen vooruit willen en tegenhouden, een conflict tussen naderen en vluchten. Je wordt heen en weer geslingerd tussen de tegenstrijdige verlangens om jezelf te uiten en om je, uit angst, in te houden. Die angst heeft verscheidene oorzaken en er zijn heel wat gradaties in, bij jou zowel als bij andere stotteraars. Waardoor je er ook toe gekomen bent te gaan stotteren, die nijpende angst om te stotteren is je meest onmiddellijke ervaring.

Je schaamt je om te stotteren, je hebt er een afkeer van en vooral daarom ben je er zo bang voor. En daar komt nog bij, dat je bang bent uit je rol te vallen, want je doet immers, alsof je absoluut geen stotteraar bent.

Daar is wel iets aan te doen, aan die angst, tenminste als je de moed hebt openlijk voor je stotteren uit te komen. Je kunt leren, hoe dan ook, gewoon voort te spreken en die angst tegemoet te treden. Kortom, leren jezelf te zijn. Dan zul je die onzekerheid kwijtraken die het gevolg was van je pose. Je ijsberg is dan alvast een heel stuk kleiner. En het is juist dat stuk onder de oppervlakte, dat er eerst af moet. Jezelf zijn, er openlijk voor uitkomen, dat je een stotteraar bent, zal je al heel wat verlichting geven.

Er zijn twee principes Waarvan je heel wat nut kunt hebben, als je ze eenmaal door hebt:

1) stotteren doet je geen kwaad ; 2) vlot spreken doet je geen goed. Je hoeft je niet te schamen als je stottert, en er is niets om trots op te zijn als je vlot spreekt.

De meeste stotteraars voelen het als een mislukking of als een gebrek, wanneer ze blijven haperen, en worden erdoor geschokt. Ze doen dan ook hun uiterste best om niet te gaan stotteren, zodat het nog erger wordt. Zo raken ze in een vicieuze cirkel die er ongeveer zo uitziet :

stotteren > schaamte, afkeer > schuldgevoelens > vluchtreactie > angst > stotteren

Stotteren is iets waarbij je je moederziel alleen voelt. Misschien heb je nog niet zoveel stotteraars ontmoet, en die je gezien hebt, heb je gemeden als de pest. Juist zoals je er misschien in geslaagd bent voor sommige van je kennissen verborgen te houden dat er iets aan je spraak schort, zo proberen al die anderen die dezelfde handicap hebben, deze te verbergen. Er zijn dan ook maar weinig mensen die beseffen dat bijna een procent van de totale bevolking stottert. Dat betekent dat er in de Verenigde Staten alleen al zo'n anderhalf miljoen stotteraars zijn. Heel wat beroemde historische figuren zaten met het stotterprobleem, van Mozes en Demosthenes, Charles Lamb en Charles Darwin, tot koning George VI van Engeland, Somerset Maugham en Marilyn Monroe toe. Je staat niet zo alleen met je spraakproblemen en je bent niet zo uniek als je wel gedacht had!

Iedere volwassene stotteraar houdt er zijn eigen stijl op na. Gewoonlijk is het een automatisch verlopende reeks trucjes en steuntjes die door de angst geconditioneerd werden. In de grond lijden al die mensen echter aan dezelfde kwaal, of ze het nu stotteren noemen of een spraakgebrek of nog iets anders. Het is buitengewoon belangrijk, hoe je stottert. Je kan niet kiezen, of je wel of niet gaat stotteren. Maar je kan wel kiezen, hoe je gaat stotteren. Er zijn heel wat stotteraars die, net als ik, geleerd hebben dat het mogelijk is "gemakkelijk" te stotteren, zonder moeite, 'ontspannen'. Hoe je dit leert? Het sleutelwoord is 'openheid': zorgen dat er minder van de ijsberg onder het wateroppervlak zit; je zelf zijn; niet bij elke hapering beginnen worstelen, maar je toehoorder kalm in de ogen kijken; wanneer je eenmaal begonnen bent te praten, je poging niet opgeven; nooit een woord uit de weg gaan of een situatie ontwijken, maar zelf het initiatief nemen, al ga je er dan duchtig bij stotteren. Al die punten zijn essentieel om met succes van je stotteren te genezen. Je kunt je uit je problemen uit-stotteren. Je zult angstig blijven en elk gesprek willen ontlopen, zolang je bij elke hapering met schaamte en schuldgevoelens en afkeer blijft stilstaan. En door die angst en schuldgevoelens en vluchtreacties ga je dan nog meer stotteren enzovoort.

De meeste vroegere therapieën slaagden er niet in die vicieuze cirkel te doorbreken, doordat ze het stotter verschijnsel zelf aanpakten en niet de angst die er de oorzaak van is.

Het best van al ga je natuurlijk de oorzaken van die angst aanpakken: je schaamte en je schuldgevoelens en je afkeer tegenover het stotteren. Heel wat volwassenen zouden ertoe kunnen komen beduidend minder gespannen te praten, gewoon door hun stotteren als een feit te aanvaarden, door ervoor te durven uitkomen en hun afkeer te overwinnen.

Sommigen kunnen op eigen kracht een heel eind komen, als ze maar op de goede weg geholpen zijn. Anderen hebben behoefte aan een meer uitgebreide en formele spraaktherapie of psychotherapie.

Dat je stottert wil niet zeggen dat je onevenwichtiger zou zijn dan iemand anders, of 'onaangepast'. Typische persoonlijkheidsstructuren voor stotteraars of belangrijke verschillen tussen stotteraars en niet-stotteraars zijn door systematisch en objectief onderzoek nooit aangetoond, ook al werden hierbij de modernste methoden van persoonlijkheidsonderzoek gebruikt. Dat je stottert, wil ook niet zeggen dat je biologisch de mindere bent van iemand anders of dat je meer neurotisch zou zijn. Die wetenschap kan je misschien een hart onder de riem steken en je helpen jezelf als stotteraar te aanvaarden, zodat je je gemakkelijker gaat voelen en open durft te zijn. Er zijn miljoenen stotteraars en waarschijnlijk zul je, net als zij, nooit voor een klinische behandeling in aanmerking kunnen komen. Wat je ook wilt bereiken, je zult het grotendeels zelf moeten doen.

Het gaat er niet om, of zelf dokteren wenselijk is. In de meeste gevallen is een klinische behandeling erop gericht je de mogelijkheid te geven meer systematisch vooruitgang te boeken. Dit geldt vooral voor stotteraars die met emotionele en persoonlijkheidsproblemen worstelen, als ze tegenover iemand staan die niet stottert.

In zekere zin moet elke stotteraar op de een of andere manier zijn eigen geval behandelen. Hij moet een 'modus operandi' zoeken, een manier om de zaken aan te pakken, een manier om zijn 'praattaak' te vervullen.

Ik heb geprobeerd enkele basisprincipes te formuleren die gezonder en handzamer zijn dan wat de meeste stotteraars werd voorgehouden. Probeer het eens zo: als je straks een winkel binnenstapt of de hoorn opneemt, ga je angst dan zover mogelijk tegemoet. Natuurlijk zul je haperen, maar probeer die haperingen zo kalm mogelijk op te vangen, zodat je toehoorder het ook kan doen. Probeer eens, of je ook in andere situaties jezelf kunt aanvaarden als iemand die een tijdlang stottert en blijft haperen.

Maar laat iedereen ook merken dat je niet van plan bent je door dat stotteren ervan te laten weerhouden te leven. Wat je ook op de lever hebt, zeg het, hoe dan ook. Laat je stotteren geen hinderpaal zijn tussen jou en je evenmens. Probeer ertoe te komen om er in belangrijke situaties even weinig behoefte aan te hebben te vluchten of je te verbergen als wanneer je in alle eenzaamheid voor jezelf heen zou praten. En als je stottert - natuurlijk ga je stotteren -- durf dat feit dan onder de ogen te zien.

Verspil Je tijd niet met jezelf op te vreten en perfect, vloeiend te willen spreken.

Je bent als stotteraar opgegroeid en nu ben je volwassen, en er is alle kans dat je, in zekere zin althans, altijd een stotteraar zult blijven. Maar je hoeft niet dezelfde stotteraar te blijven die je nu bent : Je kunt een 'matig' stotteraar worden, die er niet al te veel last van heeft.

Je leeftijd speelt hierbij niet zo'n grote rol, maar wel je emotionele rijpheid. Een van de meest succesvolle genezingen die ik genoteerd heb, is die van een 78-jarige gepensioneerde kapelmeester, die zich voor nam voor zijn dood zijn handicap te overwinnen. Het is hem gelukt.

Heel kort samengevat : probeer je ijsberg zoveel mogelijk boven water te tillen. En als je er eenmaal toegekomen bent niets meer voor je toehoorder te verbergen, dan zal je handicap niet zo erg groot meer zijn. Je kunt je uit je probleem uit-stotteren, als je maar de moed hebt het openlijk te doen.

Joseph G. Sheehan

Professor of Psychology, University of California, Los Angeles.

1975

Bron: To the Stutterer. Speech Foundation of America