

Herstel

Lezing van Ben Steultjens tijdens de open dag van de Stichting Weerklink op 26 juni 2004 in Baarn.

De lezing van Ben Steultjens is recent ook verschenen in het tijdschrift MGv (Maandblad Geestelijke volksgezondheid).

In de ban van stemmen

Veel mensen hebben genoten van de verfilming van Tolkiens #In de Ban van de Ring#: het epos over de 'hobbit' Frodo, die in het bezit is gekomen van de Ring, maar deze met hulp van zijn vrienden tracht te vernietigen. Ook voor hulpverleners is deze film interessant, vooral vanwege de figuur van Gollum: een zielig, afstotelijk wezen dat voortdurend verward is in een innerlijke tweespraak en tweestrijd. Gollum (die ooit een gewone hobbit was) heeft de Ring lange tijd in zijn bezit gehad en is ervan in de ban geraakt. Om 'zijn schatje' te heroveren achtervolgt hij Frodo en diens vrienden, maar dezen nemen hem gevangen. Frodo heeft echter medelijden met hem, hij schenkt hem vertrouwen en noemt hem zelfs eens bij zijn oorspronkelijke naam: Smeagol. Daardoor appelleert hij als het ware aan een heel andere, goede kant. Gollum alias Smeagol belooft dat hij 'Meester' Frodo zal helpen, maar in zijn gemoed ontbrandt vervolgens een verwoede strijd:

- 'Ze [de hobbits] zullen je bedriegen, je pijn doen, tegen je liegen.'
- 'De meester [Frodo] is mijn vriend.'
- 'Je hebt helemaal geen vrienden. Niemand vindt jou aardig.'
- 'Niet luisteren. Ik luister niet.' [houdt zijn handen op zijn oren.]
- 'Je bent een leugenaar en een dief.'
- 'Nee.'
- 'Moordenaar.'

Inderdaad heeft Smeagol / Gollum een moord op zijn geweten: in een grijs verleden, toen hij nog een hobbit was, vermoorde hij een vriend. Deze had de Ring gevonden, maar Smeagol / Gollum vond dat hij er recht op had, kreeg dus ruzie met zijn vriend, en doodde hem. Vanwege deze misdaad werd hij verstoten uit de gemeenschap, en leidde hij een eenzaam, ondergronds bestaan, alleen met zijn 'schatje' (tot ook die hem zou ontvallen) en een stem die hem boze, gemene, negatieve dingen toevoegt. Voor stemmenhoorders en hun behandelaars is zoiets heel herkenbaar. Vooral mensen die slachtoffer zijn geworden van misbruik of ander geweld horen vaak zo'n bozige, denigrerende stem, die hen er bij voortdurend op wijst dat ze slecht zijn en dat hun medemensen niet te vertrouwen zijn. Contact met hulpverleners en andere vertrouwensrelaties wordt zo ontmoedigd, soms zelfs verboden. Daardoor raken mensen steeds meer in de ban van de stemmen die ze horen. Als ze er daadwerkelijk gehoor aan geven, bijvoorbeeld door zichzelf te bestraffen, maken ze zichzelf als het ware onaantrekkelijk voor anderen, die hen dan vaak links laten liggen. Zo scheppen ze een eigen wereld, waarin ze niet het risico lopen om opnieuw verraden en in de steek gelaten te worden.

In de film bevrijdt Smeagol / Gollum zich van de stem in z'n hoofd: hij beveelt hem weg

te gaan. 'Waar zou je zijn zonder mij?' antwoordt de stem, 'Ik heb ons gered. Dat was ik. Door mij overleefden we!'

Maar dat is volgens Smeagol/Gollem verleden tijd: 'De meester [Frodo] zorgt nu voor ons,' zegt hij, 'We hebben jou niet meer nodig.' Vervolgens zegt hij drie keer achtereen, met steeds meer overtuiging: 'Ga nu weg en kom nooit meer terug!' Dan wordt het stil. Verbaasd kijkt Smeagol om zich heen: hij hoort geen stem meer!

Van stemmenhoorders kun je horen hoe vreemd deze plotselinge gewaarwording is. Meer nog dan om stilte, gaat het om vrede met jezelf en je omgeving, en opkomen voor jezelf op een emotioneel evenwichtige manier. Frodo laat zien hoe anderen (onder wie hulpverleners) behulpzaam kunnen zijn bij dit proces - bijvoorbeeld door iemand weer bij zijn of haar echte naam te noemen. Zulke 'corrigerende emotionele ervaringen' zijn essentieel voor herstel.

Smeagols herstel is niet blijvend. Frodo moet hem namelijk weer gevangen laten nemen. Smeagol voelt zich verraden, in de steek gelaten - en dan komt de stem van Gollem terug, indringender dan tevoren. Vanaf dat moment stelt hij alles in het werk om zich met list en bedrog meester te maken van de Ring.

Slutelwoorden bij herstel

Stemmenhoren: een probleem of een oplossing?

Zoals we bij Smeagol hebben kunnen zien hielp de stem, Gollem, hem om te overleven. Waar was je geweest zonder mij? Zegt de stem op een bepaald moment.

Toch zegt Smeagol op een ander moment: Ik heb je niet meer nodig, ik kan nu zonder jou.

In het geval van Smeagol heeft het alles te maken met vertrouwen en contact.

Doordat de stem benadrukt hoe slecht Smeagol is en hoe onbetrouwbaar de mensen zijn Overleeft Smeagol weliswaar, maar ten koste van een leven in een eenzaamheid.

Frodo schenkt hem weer vertrouwen en verbondenheid.

Dat zijn de ervaringen die ieder mens nodig heeft om met voldoende vertrouwen door het leven te kunnen gaan.

Het is dus erg van belang om voor je zelf als stemmenhoorder na te gaan wat het horen van

Stemmen voor jou betekent, welke rol spelen ze in jou leven, voor welk probleem in jouw leven vormen ze een oplossing?

Dit vraagt moed. Moed om de stemmen als het ware 'recht in de ogen te kijken' en te vragen

Waarom ze in jouw leven zijn.

Moed om de dialoog, het gesprek, aan te gaan en te onderzoeken wat het voor jou betekent om stemmen te horen.

De ideeën over het horen van de stemmen kunnen hier een belangrijke rol in spelen.

Bijvoorbeeld de opvatting dat de stem de stem van de duivel is maakt per definitie dat de inhoud als negatief bestempeld moet worden.

Bovendien laat je je niet in met de duivel, dus dit voorkomt dat je een gesprek, laat staan een relatie, aangaat met de stemmen.

Of het geloof dat de stemmen te maken hebben met een magische bezwering.

Ook dat geloof maakt het lastig om contact aan te gaan.

Je wilt je niet inlaten met magie en zult je wellicht als slachtoffer ervaren, waardoor het moeilijk is zelf de verantwoording te nemen voor het omgaan met de gevolgen.

Je kunt als het ware klem komen te zitten tussen je overtuiging en je behoeften.

Je wil meer contact, maar de magie verhindert dit.

Accepteren van het dilemma is mogelijk stap één in het proces van herstel.

Accepteren

Accepteren wordt dan een sleutelwoord.

Soms noodgedwongen, omdat het verzet tegen de stemmen niet helpt, ze doen er gewoon een schepje bovenop, soms wat meer uit eigen keuze, vanuit het inzicht dat stemmen veel, zo niet alles te maken hebben met het eigen leven, ook al uiten ze zich soms uitermate negatief en boos.

De erkenning stelt je mogelijk in staat het horen van de stemmen als meer verbonden te zijn met jou als persoon: het zijn jouw stemmen! Het wordt dan ook jouw verantwoordelijkheid een eigen weg te bewandelen, met de stemmen. Zo wordt je, wat Ron Coleman zegt, weer: "**Eigenaar van de eigen ervaring**".

Vanuit dat gegeven komt de vraag, naar waar de stemmen vandaan komen, in een ander licht te staan: zoals een van de deelnemers aan een van de groepen het uitdrukte:

"Eigenlijk is het niet van belang te weten waar de stemmen vandaan komen, het gaat er veel meer om hoe je zelf je leven bepaalt, ondanks het horen van de stemmen."

En dat is een cruciale verschuiving in de houding ten opzichte van de stemmen.

Attitude

Vanuit een dergelijke houding zijn stemmen in wezen geen andere beïnvloeding dan gedachten of mensen van vlees en bloed.

Hoe ga ik om met wat anderen van mij willen, hoe ga ik om met mijn eigen tegenstrijdige gedachten, hoe ga ik om met de stemmen die ik hoor?

Wat doe ik als ik het eens ben met de stemmen, wat doe ik als ik een andere mening ben toegedaan.

Hamvraag hierbij is wel de vraag tot wat stemmen in staat zijn?

Kunnen ze alleen praten, zijn ze alleen een verbaal verschijnsel, of hebben ze ook de macht op andere wijzen je leven te beïnvloeden.

Bijvoorbeeld door je allerlei lichamelijke gewaarwordingen, prikkels en pijnen te geven, of door je te dreigen met onheil ten aanzien van je eigen persoon of belangrijke anderen.

Het lastige is dat je hier weliswaar allerlei opvattingen over kunt hebben, over de aard van de stemmen en waar ze vandaan komen, de praktijk leert dat je alleen proefondervindelijk erachter kunt komen hoe ver de macht van de stemmen reikt.

Assertiviteit

Kan ik assertief zijn, voor mijn eigen mening, mijn eigen behoeften opkomen, zonder daarbij anderen of mij zelf geweld aan te doen?

Kan ik mij goed voelen, ook als anderen een andere mening hebben.

Durf ik mijn eigen weg te gaan, durf ik te zijn wie ik ben?

Die keuze kan elk moment opnieuw gemaakt worden,

Ben Steultjens,

Psychotherapeut, Meerkanten, Ermelo en Barneveld, bestuurslid Stichting Weerklank.

(Het boek van Ron Coleman: 'Herstel, kan dat wel?', is door Stichting Weerklank vertaald in het Nederlands en uitgegeven)

