

Metaforen – Stemmen verstaan in hun eigen taal

De ervaringen van mensen zijn waardevol en het onderzoeken waard — dat geldt ook voor het horen van stemmen. Stemmen maken deel uit van onze menselijke beleving, net als dromen.

Sommige mensen doen niets met hun dromen, en dat is prima. Anderen hechten er juist veel waarde aan, omdat dromen betekenisvol kunnen zijn binnen hun persoonlijke leven of omgeving. Dromen spreken vaak in een andere taal: de taal van **metaforen**.

Zo werkt het ook met stemmen. De betekenis ervan kun je alleen zelf ontdekken, door nieuwsgierig te zijn, je eigen geschiedenis onder ogen te willen zien en te durven onderzoeken wat de stem je mogelijk probeert te vertellen. Net als bij dromen kunnen ook spirituele lagen of inzichten deel uitmaken van de ervaring.

Stemmen als boodschappers

Soms kunnen stemmen heel heftig klinken. Dat maakt het logisch dat je ze als vijand gaat zien. Maar juist in die negatieve stemmen kunnen waardevolle boodschappen verborgen zitten. Door op een andere manier naar deze stemmen te kijken — net als je zou doen bij een nachtmerrie — kun je tot nieuwe inzichten komen.

Bijvoorbeeld:

- Als een stem zegt: **"Je moet dood"**, bedoelt het misschien: *"Stop met hoe je nu met jezelf omgaat."*
- Als een stem zegt: **"Je moet iemand lastigvallen"**, kan dat betekenen dat je beter je grenzen mag leren aangeven.
- Bij **"Je moet naar de gevangenis"** kan de boodschap zijn dat je jezelf vasthoudt in ongezonde patronen — en dat je jezelf mag bevrijden.
- **"Je moet naar huis"** kan een oproep zijn tot rust, veiligheid of zelfzorg.

Deze uitspraken klinken hard, maar bevatten mogelijk een diepere betekenis. De stem wijst je op iets wat je misschien moeilijk vindt om zelf te erkennen: een negatief zelfbeeld, het niet aangeven van grenzen, of het negeren van je eigen behoeften. De stem zegt eigenlijk: *"Het mag anders. Zorg beter voor jezelf."*

Een voorbeeld: de zorgzame moeder

Een mooie metafoor is die van een moeder en haar tienerdochter. Stel: de dochter (16-17 jaar) wil 's avonds door een donker park naar huis lopen — de kortste route. De moeder is bezorgd en ziet in haar hoofd al allerlei gevaren. Ze wordt boos en gaat tekeer, niet omdat ze haar dochter wil straffen, maar omdat ze van haar houdt en haar wil beschermen.

Betekenisgeving aan wat stemmen zeggen

De dochter begrijpt de woede niet en voelt zich beperkt. Zo gaat het ook met stemmen: ze klinken misschien hard, maar komen vaak voort uit zorg en bescherming. Alleen spreken ze in een andere, soms verwarrende taal.



Oefening: de stem vertalen

Maak eens een lijstje van uitspraken van stemmen die je niet goed begrijpt of die je als negatief ervaart.

Stel je dan voor dat een goede vriend deze woorden zegt — iemand die het goed met je voor heeft. Wat zou hij dan kunnen bedoelen?

Bijvoorbeeld:

Wat de stem zegt	Mogelijke boodschap
"Je moet dood"	Stop met hoe je nu met jezelf omgaat – kies voor verandering.
"Je moet naar de gevangenis"	Je zit vast in patronen – tijd om jezelf te bevrijden.
"Je bent niets waard"	Kijk eens hoe streng je voor jezelf bent – wees liever voor jezelf.

Door zo naar stemmen te leren kijken, ontstaat ruimte voor begrip, groei en zelfzorg. Stemmen zijn dan niet langer vijanden, maar innerlijke gidsen die — hoe onhandig ook — iets belangrijks willen vertellen.