

Na het construct

Dirk Corstens

Attitude

Stemmen horen is een natuurlijke variatie zoals dyslexie, linkshandigheid, homoseksualiteit. Met stemmen kun je leren omgaan, er zijn talloze voorbeelden. Vertel verhalen over mensen die succesvol met stemmen hebben leren omgaan. Het ziektemodel helpt niet om je stemmen te begrijpen en ermee om te gaan. Dopamine draagt niets bij aan het begrijpen van je stemmen. Medicatie dempt je emoties maar is geen anti-hallucinaticum. Bij sommige mensen verdwijnen de stemmen, maar bij de meesten niet (NNT 1 op 6; dat betekent dat je 6 mensen moet behandelen met medicatie om bij één persoon die stemmen hoort een klinisch relevant resultaat te krijgen). Als je praat met stemmenhoorders spreek je ook met diens stemmen. Realiseer je dat je met een groep praat. Stemmen kunnen net zo koppig zijn als mensen. Ze zijn vaak beperkt in hun denken en uitingen. Ze zeggen ook dingen over jou (meestal niet zo aardig). Ze hebben gevoelens (meestal angst onder de boosheid), meningen, geven adviezen en bevelen. Nodig stemmen uit. Ze hebben veel weerstand daartegen, ze beginnen vijandig. Weet dat vijandige stemmen ook kunnen leren samenwerken. Gehoorzamen doe je alleen nadat je dat zelf hebt gekozen, luisteren naar de stemmen opent nieuwe wegen, door stemmen te parkeren, door de stemmen tijdelijk te negeren kun je leren stemmen serieus nemen, niet door ze te gehoorzamen.

Filosofie

Ervaringen van mensen zijn interessant, het onderzoeken waard. Zo ook stemmen horen. Stemmen horen maakt deel uit van onze existentie, vergelijkbaar met dromen. Sommige mensen doen helemaal niks met hun dromen, niks mis mee. Anderen gaan er helemaal in op. Maar dromen hebben betekenis, in ons persoonlijke leven, in onze omgeving. Soms moeilijk te ontcijferen, soms kraakhelder. Ze gebruiken een andere taal. Metaforen. Het vertalen van stemmen kun je alleen zelf, als je je geschiedenis onder ogen wil gaan zien, als je nieuwsgierig bent, als je wil onderzoeken. Net als in dromen spelen spirituele ervaringen bij stemmen horen vaak een belangrijke rol.

Psychologie

Voice Dialogue is een ondersteunende psychologie om stemmen op een positieve manier te begrijpen. De Interne Criticus (IC) is een ondersteunend model om kritische stemmen te begrijpen. De IC beschermt je om kritiek van belangrijke anderen voor te zijn, door (op je) zelf kritiek te geven. In een kritische omgeving loopt de IC echter vaak uit de hand. De oorspronkelijke bedoeling, beschermen tegen kritiek, raakt volkomen zoek. Stemmen hebben de intentie te beschermen, maar draven volledig door in hun kritiek. Het begrijpen van die beschermende functie is de hoeksteen van het veranderen van de relatie met de stemmen. In Voice Dialogue gaan we in gesprek met delen, vanuit een dynamiek van primaire en verstoten delen. We laten die delen spreken, zichzelf uitleggen, we laten woorden ontstaan voor de ervaring en de geschiedenis. In het gesprek met de stemmen kunnen we luisteren en verduidelijking vragen. De stemmen zijn er en hebben wat te zeggen, hebben betekenis in het leven van de stemmenhoorder. Niet meer en niet minder. Ze leren spreken als ze gehoord worden. Achter de negatieve stem zit een heel angstig deel dat beschermd moet worden, maar feitelijk klein wordt gehouden. De primaire en verstoten kanten kun je ook in stemmen herkennen. Mensen kunnen hun relatie met hun stemmen veranderen door ze te horen, niet door ze te gehoorzamen. Ook al praat je niet met de stemmen, deze psychologische notities geven een positief perspectief op de stemmen.

Wat kun je als hulpverlener doen?

Je attitude is het allerbelangrijkst. Doe gewoon. Als je bang bent voor de stemmen zeg dat. Deel je eigen gevoelens. Spreek in begrijpelijke taal en luister vooral. Jij kunt het niet oplossen. Stemmen horen is geen (onderdeel) van ziekte (ja, bij een delier, oké). Mensen die doen wat de stemmen zeggen wellicht. Tijdelijk. Laat je leiden door gezond verstand en je intuïtie. Volg, laat je niet intimideren, de verantwoordelijkheid ligt bij de stemmenhoorder. Stemmen hebben geen handen! Schuld en schaamte zijn gevoelens die de basis vormen. Stemmen kunnen uit het collectieve onbewuste komen, kunnen spirituele ervaringen weergeven. Wijs dat niet af, je hoeft niet hetzelfde te denken en te ervaren als de stemmenhoorder. Jouw mening doet er niet toe, je ervaring wel. Jij kunt ook stemmen horen.

Stemmenhoorders

Help hen om nieuwsgierig te worden en te durven onderzoeken. Prekers - mensen die jou vertellen hoe de wereld in elkaar zit - kunnen misschien ook nieuwsgierig worden. Probeer stemmenhoorders niet te veranderen, dat kunnen ze zelf of niet!

Omgaan met stemmen horen

Het stemmeninterview en het construct hebben vaak veel informatie naar boven gebracht. Er zijn zoveel mogelijkheden om met stemmen te leren omgaan als er mensen zijn. Geef informatie.

Informatie: er zijn veel filmpjes waar stemmenhoorders hun herstelverhaal vertellen (www.intervoiceonline.org).

Zelfhulpgroep: onmisbaar om te leren je eerste angsten voor de stemmen te overwinnen; spreken over stemmen heeft geen nadelige consequenties, je gaat bij een groep horen, je kunt delen wat je ervaart. Je leert een nieuwe taal. Je bent niet alleen, je isolement wordt minder.

Dagboek: Het opschrijven wat je ervaart en teruglezen geeft meer inzicht in de relatie van je stemmen tot je dagelijks leven. Je leert waar *JIJ* bang voor bent, wat de stemmen heftiger maakt (waar ze bang voor zijn!). Je leert patronen ontdekken. Je leert zien dat er variatie is. Dat de stemmen reageren op jouw binnen- en buitenwereld.

Spreekkwartier: Stel een dagelijks spreekkwartier met de stemmen in. Op een vaste tijd, gedurende een vaste periode, stel je je open voor de stemmen en ga je met ze in gesprek en niet in discussie.

Luisteren: Dit is verschrikkelijk moeilijk en een kunst. Luisteren is de ander laten uitpraten, maar ook begrenzen. Verhelderende vragen stellen. Je eigen vooroordelen en gevoelens opzijzetten. Respectvol naar de ander zijn, maar ook respect afdwingen. Delen met de ander, als hij daarnaar wil luisteren. Jezelf rustig maken. Niet verwachten dat de ander verandert maar onderzoeken wat je zelf kunt veranderen in de relatie. Nieuwsgierig zijn. Jezelf toestaan fouten te maken en die onder ogen durven zien. Respect voor jezelf hebben en houden.

Gehoorzamen: Doen wat de stemmen zeggen, alleen als je daar zelf over hebt kunnen nadenken en je dat ook zelf echt wil. Altijd uitstel pakken.

Horen: Verwacht niet dat de stemmen hun mond houden, maar jij reageert niet op ze en verwijst hen naar de tijd dat je kunt luisteren.

Opschrijven: Schrijf op wat je in het spreekuur hebt gehoord en ervaren. Leer ervan.

Relaties: Zoals je met de stemmen (niet) omgaat ga je met je relaties om. Door je

anders in je relaties op te stellen ga je leren je anders naar de stemmen op te stellen. Je hebt een relatie met je stemmen, of je wil of niet. Wat jij denkt, voelt, ervaart doet ertoe. De stemmen reageren erop. Zij voeden zich met jouw onzekerheid en angst.

Aanvaarden: Je stemmen horen bij jou, ze hebben betekenis. De stemmen zijn van jou en niemand anders. Ze zijn vaak een afspiegeling van wat de wereld om jou heen op jou heeft teweeggebracht. Niet alles wat de stemmen zeggen is waar, je mag het leren vertalen. Zoek wat erachter zit.

Onderhandelen: Met stemmen kun je onderhandelen. Voor wat hoort wat. Jij dit ik dat. Leer jezelf de stemmen te begrenzen: verwacht niet dat de stemmen doen wat jij zegt, net zoals zij dat niet van jou kunnen verwachten. Als je echt wil dat iets gebeurt, dan gebeurt dat omdat jij het wil. Begrens dus jezelf: nu hoor ik jullie wel, maar jullie kunnen doen wat je wil, ik heb deze ruimte nu nodig. Daarna heb ik weer contact met jullie.

Omgaan met gevoelens

Angst: Veel stemmen lijken zich daarmee te voeden. Hoe angstiger je bent, des te kritischer ze worden. Leer jezelf te beschermen, zodat je stemmen dat niet meer hoeven.

Ontspanning: Leer jezelf te ontspannen. Dat kan op heel veel manieren. Meestal moet je controle over je lijf krijgen door alles wat je ervaart te accepteren.

Lichamelijk: met je lijf in actie gaan (wandelen, hardlopen, boksen, sporten) helpt je om je lijf te voelen, om je lijf tot rust te brengen.

Mindfulness: Leer je ervaringen toe te laten, leer ze als het weer te zien, het verandert doorlopend, leer van je ervaringen te genieten, leer je ervaringen te onderzoeken. Leer afstand te creëren ten opzichte van je lijf en ervaringen. Ontwikkel een bewust ego. Leer beschouwen wat er zich in en om je afspeelt. Tai Chi.

Compassie: Leer compassie te hebben met jezelf en je stemmen. Hoe is het om de hele dag bang te zijn, de hele dag boos te zijn. Leer mild te zijn voor jezelf. Leer mild te zijn voor je stemmen - arme sloebers en uitslovers.

Opzoeken: Vermijding is de perfecte manier om angst in stand te houden. Ga op de angst af, het gaat voorbij. Zoek moeilijke situaties juist op, leer je angst te overwinnen.

Boosheid: Boze en kritische stemmen verwoorden veelal de boosheid die jij niet durft te voelen en te ervaren. Boze stemmen overdrijven meestal. Ze denken zwart-wit. Ze hebben steeds hetzelfde repertoire, de plaat blijft hangen. De boosheid van stemmen is vaak veel te sterk ('kill'). De boodschap erachter is dat jij voor jezelf op mag leren komen.

Assertiviteit: Dit is een vaardigheid die je kunt leren, dat gaat meestal niet vanzelf. Door te leren assertief te zijn ga je jezelf zekerder voelen. Oefen en oefen; met de stemmen en mensen uit je directe omgeving.

Sport: leer vechten met je lijf. Boksen, andere vechtsporten, competitie, je lijf uitdagen. Dit kan ontzettend helpen je zelf zekerder te voelen.

Mening: laat je mening horen, kom voor jezelf op. Schreeuw eens. Oefen met de mensen om je heen. Help de stemmenhoorder zich uit te spreken. Zijn nederige positie te verlaten.

Verdriet: Laat je verdriet toe, geeft het ruimte, denk erover na, deel het, zoek troost.

Blijheid: Zoek iets waar je in op kunt gaan, waar je van kunt genieten. Ook als de stemmen dat niet willen. Eis het op. Geniet ervan.

Schuld en schaamte: deze gevoelens zijn echt de brandstof voor stemmen. Zonder deze gevoelens zijn ze niets. Het zijn menselijke gevoelens, die ons klein maken. Als ik ze bij mij draag wordt niemand daar beter van. Hoe meer ik ze draag, hoe groter de last.

Het recept is eenvoudig maar lastig uit te voeren. Zie je eigen verhaal onder ogen. Deze gevoelens hebben een kern van waarheid, maar als je je erdoor laat leiden dan ben je een speelbal. Sluit vrede met deze gevoelens. En laat ze los. Ze zijn menselijk en volstrekt normaal. Ze kunnen je verteren, sta dat niet meer toe. Je mag fouten maken, maar kom daar voor uit. Zoek naar je eigen verhaal, deel het, Je bent ook een mens, je mag er zijn, je bent er, vertel het, schrijf het op.

Trauma

Vaak hangt stemmen horen samen met overweldigende gebeurtenissen in je leven die jouw draagkracht te boven gingen. Je hoeft niet altijd in therapie, help de stemmenhoorder diens verhaal te vertellen. Therapie is zeker een optie. Littertekens mogen getoond worden. Je mag je triggers herkennen, als iets je raakt. De kunst is kunnen helen als ze aan de buitenlucht worden blootgesteld. Adem in en adem uit.

Spiritualiteit

Dit gaat over zingeving, buitengewone ervaringen, mystieke ervaringen. Je behoort tot een groter geheel. Een buitengewoon interessant terrein waar je niet in moet verdwalen maar wellicht begeleiding nodig hebt. Dat vind je vaak niet in de psychiatrie.

Zingeving

Belangrijke levensvragen leren stellen en delen. Antwoorden zijn persoonlijk en mogelijk minder interessant dan de vragen.

Paranormale ervaringen

Zoek een betrouwbare begeleider die je kan helpen hiermee om te gaan. Als hulpverlener is het handig om met mensen die op dit terrein kundig zijn samen te werken. Je hoeft als hulpverlener niet erin te geloven. We hebben allemaal onze eigen ervaringen en meningen. Als iemand voorspellende stemmen heeft dan is dit een belangrijke optie.