

Het negeren van stemmen werkt vaak averechts



Negeer je vanuit irritatie of vanuit verbinding (negeren versus parkeren)? Je kan de stemmen negeren vanuit een zekere onrust, bijvoorbeeld bij een gevoel van: dat je niets met stemmen te maken wil hebben. In die soort situaties, zie je vaak dat de stemmen in de praktijk, de stemmenhoorder blijft achtervolgen. Hoe is dat bij jou?

Terwijl als je de stemmen tijdelijk parkeert, bijvoorbeeld als je afsprekt die dag, je de stemmen op een later tijdstip alsnog beluisterd om ze beter te begrijpen, kunnen de stemmen daar uiteindelijk positief op reageren.

Vergelijkbaar met een kind dat de hele dag blijft zeuren om een snoepje of om samen met jou een spelletje te doen. Je met dat kind een tijdstip afsprekt, , zodat het op een gegeven moment toch de aandacht krijgt, krijgt wat hij wil. Dat is met stemmen ook zo. Als je stemmen structureel blijft negeren, is het vergelijkbaar met hoe je met mensen omgaat. Door iemand structureel te negeren neem je de ander niet meer serieus. De relatie tussen jou en de persoon is er in die tijd dan vaak ook niet beter op geworden. Met stemmen verloopt dat proces vergelijkbaar.