

Vragen stellen aan de stemmen

Praten met stemmen: een eerste stap

Praten met een stem kan de eerste keer best spannend of zelfs eng zijn. Misschien voelt het vreemd om hardop woorden te geven aan iets wat je normaal gesproken vooral van binnen ervaart. Je kunt je afvragen: *Doe ik dit wel goed? Is dit niet raar? Wat gebeurt er als ik tegen mijn stem inga?*

Het is goed om te weten dat je dit niet meteen hoeft te kunnen. Praten met stemmen is iets wat je kunt leren en waarin je, net als in een gesprek met een ander, ervaring kunt opdoen. Het vraagt oefening en soms ook wat moed.

Het doel is niet om de stem weg te krijgen of ervan te winnen. Het gaat er eerst om nieuwsgierig te worden naar wat er gebeurt. Wat zegt de stem? Wanneer wordt hij duidelijker of juist zachter? Welke gevoelens of herinneringen spelen mee? En kun je ontdekken wat jij zelf wilt zeggen of nodig hebt?

Je hoeft de stem ook niet automatisch gelijk te geven. Je kunt luisteren zonder alles te accepteren. Soms kan een eenvoudige reactie al een begin zijn: *"Ik hoor wat je zegt, maar ik denk er anders over."* Of: *"Ik wil hier nu niet naar luisteren. We kunnen er later op terugkomen."*

Zie het als het voorzichtig aangaan van een gesprek met een deel van je ervaring. De eerste keer hoeft niet perfect te zijn. Luisteren, proberen, ontdekken en opnieuw proberen kunnen allemaal onderdeel zijn van het leerproces.

En misschien wel het belangrijkste: jij bepaalt het tempo. Als het te spannend wordt, mag je stoppen, afstand nemen of eerst samen met iemand oefenen die je vertrouwt.

- Heb je een naam?
- Hoe oud ben je?
- Kent de ik (stemmenhoorder) je?
- Wanneer ben je in mijn leven gekomen?
- Wat was de reden dat je bent gekomen? Was er iets gebeurd? Wat waren de omstandigheden waarin ik toen leefde?
- Waar moet je voor zorgen?
- Wat wil je bereiken?
- Wat zou er gebeuren als je er niet meer zou zijn?
- Hoe vind je dat ik met je omga?
- Hoe is het om voor mij te zorgen?
- Zou je iets veranderd willen zien in je relatie met mij?
- Ken je ook andere stemmen?
- Werk je samen met andere stemmen?