

Gedachtenrichters voor hoe met buitenzintuigelijke waarnemingen om te gaan:

Leren met stemmen omgaan is een proces. Dat tijd kost. Dat leer je niet in een middagje. Hieronder tref je suggesties aan wat stemmenhoorders kunnen doen wat soms goed werkt om er beter mee om te gaan.

Eerst het fenomeen 'stemmen horen', beter leren begrijpen:

Stel jezelf gerust, stemmen zijn beperkt in hun macht, ze kunnen praten maar jij beslist wat je met de boodschap doet. Nooit een stem zomaar geloven of gehoorzamen, maar altijd zelf nadenken of deze suggestie helpend zou kunnen zijn. Zelf een grens stellen aan de stem, of de stem als dit nodig is, corrigeren. Jij bent de kapitein over je leven. Ook al zeggen stemmen iets anders.

Je bent niet gek als je stemmen hoort, heel veel mensen horen stemmen. 10% van de bevolking. De meeste horen positieve stemmen, kunnen er goed mee omgaan. Maar als de stemmen bedreigend zijn, is vluchten, vechten, verdedigen, pleasen, (dit komt bij 3,5% van de bevolking voor) niet de beste manier om met problemen om te gaan. Praat erover met vertrouwde mensen, praat er over met andere lotgenoten die vergelijkbare ervaringen hebben, kom uit je isolement.

Stemmen is in onze cultuur lange tijd gezien als een afwijking, een symptoom van een ziekte. Dit werd vooral geroepen door mensen die zelf geen ervaring hebben met stemmen.

Let op: Stemmen horen is een gewone menselijke variatie, net als homo- en heteroseksualiteit een menselijke variatie is, net als links- en rechtshandig een menselijke variatie is. Vroeger werden deze variaties ook als ziekte, afwijking gezien. Hulpverleners die dat verkondigden als waarheid, wisten niet beter. Ze hebben zich slechts vergist. Het heeft dus alles te maken met, hoe je met de stemmen omgaat.

Het is daarom belangrijk, dat je dit fenomeen beter leert begrijpen. Romme en Escher (1990) hebben er jaren geleden al onderzoek naar gedaan. Naar hun bevindingen, werd destijds niet geluisterd. Het biomedische- psychologische denkkader was de laatste decennia, te dominant. Zij hebben uiteindelijk tools aangereikt, die wereldwijd (Hearing Voices Network) gebruikt worden.

Het afnemen van het Maastrichtse interview is 1 van die tools (gratis te downloaden, terug te vinden op de website van Stichting Weerklank, Peter Oud Training en Coaching) kan hierbij helpend zijn. Het kan daarbij handig zijn om iemand te vinden (een hulpverlener of een facilitator) die dit interview bij je wil afnemen.

Het kan daarnaast ook helpen te realiseren dat stemmen altijd goede bedoelingen hebben. Dat is lastig als ze dwingend, dominant zijn. Als zij niet de juiste toon weten te hanteren. Stemmen kunnen ongeduldig zijn, te keer gaan, bedreigend overkomen, spartaans, dominant. Hierover 2 dingen. Mensen die zo spartaans, dominant reageren, zijn vaak bang. Bang om niet hun zin te krijgen, bang niet aardig te worden gevonden, bang in de zin van zich te veel zorgen maken, bang dat andere hen niet geloven, niet goed genoeg vinden. Zij lopen misschien met een schuldgevoel of schaamte of zij piekeren vaak. Als wij mensen kwetsbaar zijn, kunnen we ons allemaal wel eens zo gedragen. Ergens zijn wij, als wij bang zijn, gewoon een beetje in de war. Niets dramatisch, we zijn dan gewoon wat in de war, we weten het effe niet. Als de ander in de war is, is het niet handig om met mijn angst, nog een keer olie op het vuur te gooien, dan wakkert de angst van de ander alleen maar aan. Zo is het ook met de stemmen.

Stemmen praten vaak in metaforen, vergelijkbaar met beelden, aanrakingen. Het is een soort droomtaal. Als ik dromen heb leren verklaren, kan ik de stemmen vaak ook beter begrijpen. Ze zeggen iets, maar bedoelen iets anders. Net als een moeder

onrustig kan worden, te keer kan gaan, als haar puber dochter eigenwijs is, een te groot risico neemt, alleen door het donkere park naar huis fiets in plaats van een veilige route te nemen. Kan de dochter even de rust pakken om de goede bedoelingen van moederlief te begrijpen?

Wat helpt?:

Positief over jezelf denken

Sterke kanten zien van jezelf

Oefenen met assertiviteit: jezelf niet te kort doen, met respect voor de ander.

Eigen levensverhaal op papier zetten, eigen wijsheid over je leven ontwikkelen, je uniek zijn waarderen. Trauma's in je leven nagaan en deze een plek geven.

Kleine stappen zetten, laat je niet afleiden wat negatieve stemmen zeggen.

Je kwetsbaarheid, beperking en teleurstelling accepteren. Ieder mens is op zijn tijd kwetsbaar. Iemand die doet alsof ie dat niet is, tja, speelt toneel. Misschien is diegene bang voor zijn kwetsbaarheid. Dat is op zich niet gek, slechts weinig mensen lopen makkelijk met zijn/haar kwetsbaarheid te koop.

Hoe met stemmen, beelden en innerlijke bewegingen om te gaan?

Discussie met de stemmen helpt niet.

Discussie met de stemmen vermijden. Een discussie bestaat veelal uit meningen.

Meningen zijn geen feiten. Er is geen gelijk.

Dus niet in discussie gaan, maar altijd zeggen: "Dank je voor de informatie." Of:

"Dank je voor de suggestie. Ik ga er even over nadenken." Of: "Ik snap nog niet wat je bedoelt, ga er nog even met iemand over praten, want ik wil je goede bedoelingen goed begrijpen."

Niet ervan weg gaan omdat het dan groter wordt en gaat overspoelen, maar de stem, influistering minder macht geven. Jij mag een andere mening hebben.

Gericht op stemmen, influistering:

Schaf een schrift aan, hou een dagboek bij, wat de stemmen zeggen.

Door op te schrijven wat de stemmen zeggen, kunnen we immers leren, om beter te begrijpen wat er nu duidelijk gemaakt wil worden. Kijken of er stemmen, influisteringen zijn die vaker terug komen. De stemmen onderscheiden. We nemen waar of we nemen het op alsof we een cassette recorder aanzetten en schrijven dit op in het schrift. Zonder oordeel, zonder er iets van te vinden.

Je kan er voor kiezen om het stemmenkwartiertje te beoefenen.

Beelden, geuren, smaken:

De beelden in je hoofd, als ze steeds storen terwijl je iets anders graag zou willen doen, gaan tekenen. Of als je een beeld gezien hebt, opschrijven wat je gezien hebt, later op de dag, als het beter uitkomt, dat beeld nog een goed beschrijven. Welke associatie heb je allemaal met dit beeld?

Aanrakingen:

Stel je wordt aangeraakt, of je hebt het gevoel te worden aangeraakt zonder dat er iemand in de buurt is, die je zou kunnen aanraken. Ook dat kan beangstigend zijn, ook daar kan je van in de war raken als je er niet goed mee omgaat.

Een suggestie zou kunnen zijn, te voelen op welke plek de aanraking voelde, of het van korte duur (enkele seconden) of van lange duur was (minuten, uren, dagen, weken). Kan het duiden op spanning in het lichaam ten gevolge van een lichamelijke ongemak of spanning in je lijf. Ben je bijvoorbeeld al een tijdje aan het piekeren?

Is dat niet het geval kan je vergelijkbaar als stemmen, beelden, dit fenomeen onderzoeken. Nieuwsgierig zijn. Je afvragen wat de aanraking probeert te zeggen. Moet ik beter met mijn stress leren omgaan of dien ik ergens naar toe te bewegen. Ben ik vaak boos, verdrietig, angstig, nerveus, heb ik de laatste tijd een rot gevoel? Welke betekenis geef ik hier aan? Zie ik de aanraking als bedreiging? Wordt ik er bang van? Misschien is ook hier angst niet de juiste raadgever? Ben ik bereid er anders over te denken? Ben ik bereid om eens te kijken hoe ik anders met stress kan omgaan, anders met mijn emoties om kan gaan?

Ook lichamelijke verklaringen openhouden

Een lichamelijke sensatie kan verschillende oorzaken hebben. Denk bijvoorbeeld aan zenuwpijning, migraine, slaapverschijnselen, medicatie, middelengebruik, stress, hyperventilatie of neurologische aandoeningen. Daarom is het belangrijk om bij nieuwe, sterke, aanhoudende of veranderde lichamelijke ervaringen ook een medische beoordeling te overwegen.

Dat hoeft de psychosociale betekenisgeving niet uit te sluiten. Beide kunnen naast elkaar bestaan.

De betekenis kan belangrijker zijn dan de vraag of het "echt" is

Bij het Maastricht benadering zou je bijvoorbeeld kunnen onderzoeken:

"Als je deze lichamelijke ervaring als een boodschap zou beschouwen, waar zou die dan over kunnen gaan?"

Of:

"Waar in je leven doet deze lichamelijke ervaring je aan denken?"

Daarmee verschuif je van waarheidsvinding naar betekenisgeving.

Bij traumagerelateerde ervaringen kan bijvoorbeeld blijken dat een bepaalde lichamelijke sensatie samenhangt met herinneringen, angst, schaamte, machteloosheid of een eerdere relationele ervaring. Maar ook hier geldt: niet vooraf invullen dat trauma de oorzaak is.

Een praktische reactie tijdens de ervaring

Wanneer iemand er bang van wordt, kan je eerst helpen om weer regie te ervaren:

"Je hoeft nu niet uit te zoeken wat het precies is. Laten we eerst kijken wat je kunt doen waardoor jij je weer veilig en aanwezig voelt."

Bijvoorbeeld:

- voeten stevig op de grond;
- benoemen wat men ziet en hoort in de kamer;
- rustig ademen;
- de plek van de sensatie aanraken of bewegen;
- aandacht bewust naar een andere lichaamsplek brengen;
- tegen de ervaring zeggen: *"Ik merk dat je er bent, maar ik hoef er nu niets mee."*

Dat sluit mooi aan bij de judotechniek: niet noodzakelijk de ervaring bestrijden, maar er minder door meegesleept worden.

Afleiding via DOEN en structuur in de dag door dag doelen te stellen:

Schilderen, tekenen, op de computer ontwerpen, multimedia cursussen doen en leren,

schilderen, piano spelen, viool spelen, muziek luisteren, lezen, koptelefoon op.

Lichamelijk:

Wandelen, sporten individueel of in groepen, naar sportschool, tappen (bij stress, herinnering aan trauma), yoga, Thai Chi, mindfulness oefeningen, buikademhaling beoefenen, regelmatig gezond eten, regelmaat in activiteit en rust.

De kern zou dan kunnen zijn:

Ervaring erkennen → zorgvuldig beschrijven → betekenis onderzoeken → lichamelijke/medische factoren niet vergeten → samen zoeken naar regie en een manier om ermee om te gaan.

Voor wie bekend is met familieopstellingen:

Wat gebeurt er mogelijk bij een representant?

Er zijn verschillende manieren om dit te begrijpen:

1. Aandacht voor subtiele lichaamssignalen

Wanneer iemand heel geconcentreerd stilstaat in een bepaalde positie, kan hij lichamelijke sensaties opmerken die normaal nauwelijks aandacht krijgen.

Interoceptie speelt hierbij een belangrijke rol.

2. Context en verwachting

De representant weet welke persoon of relatie hij/zij vertegenwoordigt en bevindt zich in een betekenisvolle situatie. Daardoor kunnen verwachtingen, associaties en sociale signalen lichamelijke en emotionele reacties beïnvloeden.

3. Impliciete of relationele informatie

Een representant kan bijvoorbeeld merken: "Ik wil achteruit", "ik wil naar haar toe", "ik krijg het benauwd." Dat kan waardevolle informatie opleveren over hoe de situatie door de representant wordt ervaren, zonder dat daarmee bewezen is dat hij letterlijk de gevoelens of ervaringen van de vertegenwoordigde persoon waarneemt.

4. Een fenomenologische benadering

Je kunt het ook eenvoudig benaderen als:

"Dit is wat er nu in mij gebeurt wanneer ik op deze plek sta."

Dan hoeft de therapeut niet meteen te verklaren waarom het gebeurt. Juist dat sluit aan bij een niet-wetenhouding.

Dit raakt aan lichamelijke ervaringen

Stel dat een representant zegt:

"Ik voel ineens dat iemand mijn schouder aanraakt."

Dan zou ik niet direct zeggen: "Dat komt doordat jij de vader vertegenwoordigt."

Maar ook niet:

"Dat kan niet, er is niemand die je aanraakt."

Je kunt vragen:

"Je merkt dat je een aanraking op je schouder voelt. Kun je beschrijven hoe dat voelt en wat er op dat moment door je heen gaat?"

En vervolgens:

"Welke betekenis krijgt die ervaring voor jou als je hier staat?"

Daarmee houd je drie dingen uit elkaar:

de ervaring → de betekenis → de verklaring.

Dat vind ik ook vanuit jouw Maastrichtse benadering een belangrijk onderscheid.

En daar zit een belangrijk verschil

Bij familieopstellingen kan een lichamelijke ervaring vervolgens worden geïnterpreteerd als informatie over het familiesysteem. Daar is voorzichtigheid geboden. Een lichamelijke sensatie kan subjectief zeer betekenisvol zijn zonder dat daarmee vaststaat dat deze informatie geeft over een overleden familielid, een andere representant of een verborgen familiegebeurtenis.

Je zou daarom kunnen zeggen:

“Volg de beweging, maar verklaar haar niet te snel.”

Dat is misschien vergelijkbaar met werken met stemmen en andere bijzondere ervaringen.

Dezelfde houding kan worden toegepast op een stem, beeld, aanwezigheid of lichamelijke sensatie:

Wat ervaar je? → Wat gebeurt er met je? → Welke betekenis heeft het? → Wat zou je ermee kunnen doen?

In plaats van:

Wat is het objectief? → Welke diagnose hoort erbij?

Dat maakt familieopstellingen, stemmen horen en andere ongebruikelijke ervaringen methodologisch interessanter met elkaar vergelijkbaar, terwijl je de verschillende verklaringsmodellen wel van elkaar blijft onderscheiden.