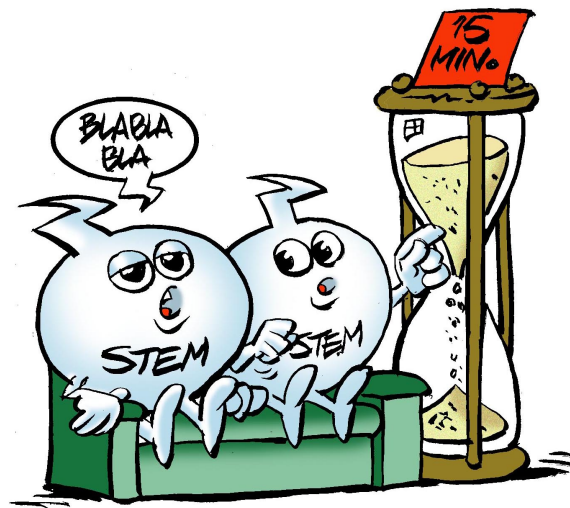


Het stemmenspreekkwartier

De komende twee weken ga je dagelijks twee à drie keer een kwartiertje besteden aan het bewust luisteren naar de stemmen. Tijdens deze momenten richt je je aandacht volledig op wat de stemmen zeggen, wie wat zegt, en hoe ze dat doen.



STEMMEN SPREEKKWARTIER

Bijvoorbeeld: plan drie vaste momenten per dag, zoals om 10.00 uur, 14.00 uur en 19.00 uur. Kies tijden die voor jou goed werken, en communiceer deze duidelijk aan de stemmen. Laat hen weten wanneer je beschikbaar bent en nodig hen op een vriendelijke manier uit, alsof je goede vrienden ontvangt. Dat kan misschien in het begin wat vreemd of ongemakkelijk voelen, maar onthoud: je wilt leren om met hen om te gaan.

Gedurende zo'n kwartier luister je aandachtig en zonder oordeel. Schrijf alles op wat de stemmen zeggen. Geef ze de ruimte om vrijuit te spreken – over jou, over wat zij belangrijk vinden, over wat zij denken. Moedig hen zelfs aan om zich volledig te uiten, zodat jij hun boodschap beter leert begrijpen. Verwacht niet dat de stemmen meteen meewerken of gehoorzamen, maar stel jezelf open en oefen in luisteren – niet in gehoorzamen.

Na het kwartier leg je je schriftje weg, bedank je de stemmen vriendelijk voor hun bijdrage, en ga je verder met je dag. Komen de stemmen op andere momenten terug, dan verwijst je ze geduldig en vriendelijk naar het volgende spreekkwartiertje. Bijvoorbeeld:

"Nee, dank je, nu even niet. Om 14.00 uur ben je weer welkom."

Herhaal dit zo nodig, vriendelijk maar standvastig. Zie het als het opvoeden van een kind of iemand die ongeduldig of bang is. Door dit consequent te doen, leer je de stemmen te "parkeren", en uiteindelijk zullen ze zich beter aan jouw structuur houden.

Misschien merk je dat de stemmen daar op een congruente manier op reageren, of juist proberen je te manipuleren – vergelijkbaar met hoe bange of onzekere mensen dat soms doen. Hoe dan ook: het belangrijkste is niet hoe zij reageren, maar hoe jij ermee omgaat. Zie het als een trainingsmoment dat je van hen krijgt, waarin jij de kans krijgt om te oefenen in zelfregie.

Suggesties om tegen de stemmen te zeggen als ze tussendoor terugkomen:

1. "Dank je wel. Om 10.00, 14.00 of 19.00 uur ben je van harte welkom."
2. "Ik snap dat je iets belangrijks wilt zeggen. Dat hoor ik graag – maar om 10.00, 14.00 of 19.00 uur. Nu even niet, dank je."
3. "Dank je wel. Je mag nu gaan. Om 10.00, 14.00 of 19.00 uur ben jij de eerste."
4. "Je bent volhardend, een echte doorzetter. Ik waardeer je inzet, maar voor nu is mijn antwoord: nee."