

Het stemmenspreekkwartier

De **huiswerkopdracht** waar we over gesproken hebben wil ik hieronder nog even uitleggen. Deze kan je beoefenen. Uiteindelijk dien je het je zelf aan te leren, hoe met onrustige of negatieve stemmen om te gaan.



Het stemmen spreekkwartiertje, doe je komende 2 weken, door elke dag, 2-3 keer per dag gedurende een kwartiertje te concentreren op de stemmen, wat de stemmen zeggen, en welke stem wat zegt.

Door bijvoorbeeld 3 maal een kwartier de tijd te nemen (bijvoorbeeld 10.00 uur, 14.00 uur en 19.00 uur) om naar de stem te luisteren, op hetzelfde tijdstip. Dit tijdstip vertel je ook aan de stemmen, hoe laat en wanneer. Je nodigt de stemmen daarvoor ook op een vriendelijke wijze uit, alsof het je beste vrienden zijn. Dat roept misschien weerstand bij je op, maar je wilt immers van hen leren om met hen om te gaan. Op dat tijdstip ga je alles opschrijven wat de stemmen zeggen, ze mogen alles zeggen wat ze te zeggen hebben, zonder enig oordeel van jouw kant. Je concentreert je op wat de stemmen zeggen, je nodigt ze zelfs uit, je moedigt ze zelfs aan om zich uit te spreken over jou, over alles wat ze willen zeggen wat zij denken wat zij denken wat belangrijk is, om het uiteindelijk nog meer duidelijk te krijgen wat ze bedoelen. Verwacht niet meteen dat de stemmen je ook zullen gehoorzamen, maar stel je open voor hen. Leer te luisteren (niet gehoorzamen). En elke keer zonder hier een mening over te vormen, schrijf je op wat de stemmen per stem allemaal zeggen.

Na een kwartier leg je het schriftje weg, bedank je de stemmen voor hun inzet en ga je door met de dagelijkse bezigheden. Als de stemmen buiten die tijdstippen komen, verwijst je ze vriendelijk naar het volgende tijdstip. Door bijvoorbeeld te zeggen: Nee, dank je, nu niet, om (bijv.) 14.00 uur ben je weer welkom. Zo nodig herhaal je dit geduldig, vriendelijk maar standvastig. Zo parkeer je deze stemmen even. Zo voed je een kind op en zo voed je iemand ook op die ongeduldig is of die bang is. Dat doe je dus elke keer als de stemmen

tussen door komen. Uiteindelijk hoef je tussendoor niet meer op de stemmen te reageren. Nu ga je misschien merken dat de stemmen hier congruent op kunnen reageren of ze je proberen te manipuleren, vergelijkbaar met personen die bang zijn, dat kunnen doen. Hoe dan ook, het maakt niet uit hoe de stemmen reageren, maar hoe jij reageert. Je kunt het zien als een training die je van de stemmen aangeboden krijgt. En jij slechts mag oefenen. Dit helpt je om regie over jezelf te krijgen en de stemmen te laten voor wat ze zijn.

Suggesties wat je kan zeggen als de stemmen tussendoor terugkomen:

1. Dank je wel. Om 10.00 / 14.00 / of 19.00 uur ben je van hart welkom.
2. Ik snap dat je haast hebt om iets belangrijks tegen mij te zeggen. Ik hoor het graag maar dan om 10.00 - 14.00 - of 19.00 uur. Nu even niet, dank je wel.
3. Dank je wel, je mag nu gaan en om 10.00 / 14.00 / of 19.00 uur ben je de eerste.
4. Je bent hardnekkig, een echte doorzetter. Ik snap dat het goed bedoeld is, maar voor nu, mijn antwoord is nee.

Het kan een lastige oefening voor je zijn. Het is ook niet voor niets een oefening. Hiermee leer je je te focussen, niet de hele dag bezig te zijn met de stemmen. En als je tussentijds je af leert schermen van de stemmen zul je op den duur minder onrust ervaren. Kan jij meer de baas worden, boven de stemmen te gaan staan.

Misschien is dit een hele klus voor je. Je bent misschien gewend om de hele dag naar de stemmen te reageren, of misschien probeer je ze juist de hele dag te negeren.

Deze oefening vraagt van jou een andere houding aan te leren. Een houding van geen oordeel te vormen over wat je hoort, ervaart. Je beperkt je tot die 3 maal een kwartier. Je leert hierbij ook op een elegante wijze grenzen aan de stemmen aan te geven, en minder boos te zijn op de stemmen.

Het kan zijn dat je het oefenen, vroeg of later, leuk gaat vinden. 😊