

Hoe praat je het best met geesten?

Aanwijzingen voor psychotherapie voor psychosen

door R.F. Riemersma

Samenvatting

Gebaseerd op eigen psychotische ervaringen met stemmen, gesprekken met psychotici en literatuurgegevens doet de schrijver het voorstel tot een psychotherapie die het bestaan van geesten erkent. De psychotische ervaring wordt beschouwd vanuit vier elkaar aanvullende gezichtspunten: ziekte, persoonlijke ervaring, verlies van aanpassing en contact met 'lichaamsloze personen' (geesten). De gegeven aanwijzingen tonen de therapeut hoe hij de cliënt kan helpen het praten met geesten te integreren in het normale leven. Erkenning van de stempersonen (geesten), informatie delen omtrent hun geaardheid en verstandige regels voor de communicatie ermee moeten samengaan met een dagelijks leven dat zo weinig mogelijk stress kent en in wezen plezierig moet zijn.

Inleiding

Al eerder heb ik uiteengezet dat een psychose met gehoorshallucinaties kan worden opgevat als een contact met deelpersonen van de eigen psyche (Riemersma 1982, 1983). Vooral vanuit de hypnotherapie wordt het idee van deelpersonen in toenemende mate gesteund (Hilgard 1977; Van der Werf, Hermans en Van Ree 1983). Het duidelijkst wordt dit bij de multiële persoonlijkheid, waar één der andere personen het hele functioneren kan overnemen zonder dat het ik er weet van heeft (Bliss 1980).

Ik ga vooral uit van mijn eigen psychotische ervaring, waarvoor ik me eigenlijk niet meer schaam. Door verdere studie en gesprekken is bij mij de overtuiging ontstaan dat psychose iets is dat je kan overkomen en waarbij het toch mogelijk is een integratie ervan in het normale leven tot stand te brengen. Eigenlijk beschouw ik mijn leven met deze ervaringen rijker dan er zonder.

In 1982 deed ik verslag van deze ervaringen. Door het gesprek met deelpersonen, die ik 'foonpersonen' noemde, aan te gaan, kreeg ik de verwarrende hallucinaties in de hand. Volgens mij waren mijn ervaringen bruikbaar vooral voor psychotici met voldoende ontwikke-

ling en intellectuele vermogens en die de nieuwsgierigheid en de durf hebben om hun psychotische ervaringen beter te leren kennen en ze langs deze weg te integreren in hun bestaan. Als stappen in een therapie langs deze weg onderscheidde ik (Riemersma 1982, p. 161-162): de stembron bij jezelf zoeken; de notie van deelpersonen (foonpersonen); praten met je deelpersonen; integratie van je ervaringen in je bestaan.

Inmiddels ben ik acht jaar verder en geloof dat aan deze uiteenzetting nog wel een aantal belangrijke zaken kunnen worden toegevoegd, zodat een grotere groep psychotici er voordeel van kan hebben.

Men moet niet snel denken een afdoende oplossing te hebben gevonden. Dat blijkt ook uit mijn eigen levensloop sinds 1982. Ik heb in die afgelopen jaren nog vier perioden meegemaakt waarin ik gedeeltelijk in een waanwereld verkeerde, een situatie die een psychiater psychotisch zou noemen. Wat ontbrak er aan mijn opvattingen dat ik, terwijl ik er toch alles van dacht te weten, weer gek werd? Wat is die nog steeds onbegrijpelijke toestand die wij psychose noemen? Hoe kunnen we psychotici goed helpen? Of moeten we de hoop op een bevredigende oplossing maar opgeven? Al meer dan de helft van mijn leven ben ik met deze vragen bezig. Met tientallen mensen die stemmen hoorden heb ik gesprekken gevoerd. Wanneer zij mij daarom vroegen heb ik hen met mijn inzichten proberen te helpen. Graag wil ik mijn ideeën met anderen delen: met psychotici en mensen die hun nastaan en wier leven vaak een hel is geworden, en met therapeuten die met zoveel inzet toch nog zo weinig bereiken.

Volgens mij moet je een psychose altijd vanuit vier gezichtspunten bekijken: als een ziekte, een persoonlijke ervaring, een falende aanpassing en een contact met lichaamsloze personen. Bij elke therapeutische benadering moet je alle gezichtspunten aan de orde laten komen. In mijn benadering ligt de nadruk op het vierde gezichtspunt. Daarop ga ik uitvoeriger in, terwijl ik de eerste drie kort bespreek.

Vier gezichtspunten op psychose

Een psychose is een zeer dramatische ervaring: het gaat gepaard met een ernstig verlies van aanpassing en dreigende destructie van je persoonlijk, sociaal en maatschappelijk leven. Bij psychotherapie met psychotici moet men rekening houden met het totaal van iemands individuele bestaan. De therapeut moet handelen vanuit het bewustzijn dat hij maar één van de helpers kan zijn. Wel moet hij zicht hebben op de andere aspecten en ze beschouwen als elkaar aanvullend en niet als elkaar bestrijdend.

1. *Psychose als ziekte* – Dit brengt ons bij de gewone psychiatrie. De medische specialist veronderstelt een functiestoornis van de hersenen en bestrijdt die met medische ingrepen als (psychiatrische) ziekenhuis-

opname en antipsychotische medicijnen. Mijn eerste psychotische periodes, die in de jaren zestig plaatsvonden en gepaard gingen met opname en medicijngebruik, hadden bij mij sterke weerstand tegen dit gezichtspunt gewekt. Bij mijn vorige publikatie was die weerstand verminderd, maar mijn verdere bemoeiingen met psychotici, psychiaters en verplegenden, en mijn herhaalde bezoeken aan psychiatrische ziekenhuizen en psychiatrische afdelingen van gewone ziekenhuizen deden dit gevoel omslaan in waardering. Hoewel er geen duidelijke biologische basis voor het idee van psychose als ziekte wordt gevonden, is het voor de meerderheid van de psychotici de beste aanpak als de crisis op zijn hoogtepunt is.

2. *Psychose als persoonlijke ervaring* – De grenzen van je bestaan worden in korte tijd omvergehaald. Bevend van ontzetting treed je een nieuwe wereld binnen, waar alles schijnt te bestaan wat je tot dan toe voor onmogelijk hield. Zelf ben je een Mensgod, de nieuwe Messias, er is telepathisch contact tussen alle mensen. Je krijgt bezoek van Goden, overledenen, diergeesten, plantgeesten en materiegeesten. Je wordt verplaatst naar het verre verleden en je verkeert met de eerste mensen. Je krijgt visioenen van een toekomst waarin mensen alles kunnen, maar niks begrijpen. Je zweeft door de kosmos en bezoekt verre sterren en planeten waar je mee kunt praten. De wereld is heel anders dan je tot nu toe had gedacht. Je ontdekt steeds heerlijke, maar ook helse betekenissen van zaken die je toch al lang bekend waren. Je ervaart het ultieme. Je zegt wat je denkt zonder je nog bewust te zijn van de leefwereld van de ander (een fenomenologische beschouwing van deze toestand geven Bühler en Wyss 1979). Op college ga ik mijn studenten openlijk dom noemen. Ik zie de seksuele aantrekkingskracht van vrouwen, ik ga ze lastig vallen in de overtuiging dat ze voor mij bestemd zijn (het zogenaamde De Clérambaultsyndroom; Enoch, Trethowan en Barker 1967). De hele wereld draait om jou. Je medemensen laten je weten dat ze deel hebben aan je nieuwe wereld door blikken, gebaren, intonatie en spreekwijze. Er zijn ook tegenkrachten: groepen verkeerde mensen spannen tegen je samen. Over mijn ervaringen tijdens psychotische periodes heb ik een autobiografische roman geschreven (Riemersma 1990).

3. *Psychose als falende aanpassing* – De ervaring maakt je hulpeloos als burger van de samenleving. Je kunt eigenlijk niet meer voor jezelf zorgen: huishouden, eten, slapen, het gaat nauwelijks meer. Je omgang met je medemensen leidt via bizarre ruzies tot relatiebreuken. Je verliest geld, gezin, baan en goede naam.

4. *Psychose als contact met 'lichaamsloze' mensen* – De hallucinerende psychoticus zal meestal zijn ervaring zo beschrijven. Hij staat in telepa-

thisch contact met andere mensen, geesten van overledenen en Goden, en heeft toegang tot een andere wereld, waarbij de gewone wereld als saai, dom en onjuist wordt ervaren. De ideeën van Jung over collectief onbewuste, archetypen, anima/animus zijn nog steeds ter zake. Jung (1962, p. 186-191) praatte zelf ook met stempersonen. Ook bij enkele andere onderzoekers vind je erkenning van deze stand van zaken (Van Dusen 1971, p. 120-134; Marlet 1981). In de hoofdstroom van onze cultuur – en dus ook bij de meeste hulpverleners – vindt deze benadering nog weinig respons. Wel begint men de noodzaak in te zien om de beleving van de cliënt centraal te stellen, zoals in ons land op gang is gebracht door Romme (1988). De nieuwe gesprekspartners verwekken bij de psychoticus sterke angst en brengen hem aan de rand van de chaos en zelfs daar voorbij. Maar ook brengt hun aanwezigheid hem een gevoel dat alles zinvol wordt, dat zij de oorspronkelijke wezens zijn waaruit alles is voortgekomen en dat hun wereld eigenlijk de echte wereld is. Ik heb vaak de ervaring gehad dat ik met God en zijn helpers sprak, die me vertelden hoe de wereld is ontstaan en die me het eeuwige leven op aarde beloofden. Zoiets zou eigenlijk waar moeten zijn. Je moet leren dat dat ook niet zo is en dat de gewone aanpassing voor jou als lichamelijk mens wel nodig is en dat jij daar de hoofdverantwoordelijke voor blijft. Je kunt een relatie met deze stempersonen opbouwen als waren het echte mensen. Ze krijgen namen, het zijn mannen of vrouwen. De ene is stoer, gauw bereid te vechten, goedgehumeurd en praktisch. Een ander probeert alles te weten te komen, vindt dat hij het het beste weet, houdt lange monologen. Er zijn er ook die heel vriendelijk en meegaand zijn. Op deze manier hebben ze een grote invloed op je leven. Ik denk dat je ze moet erkennen en dat een psychotherapie voor psychosen daar zonder altijd minder doeltreffend zal zijn.

De verschillende stempersonen kun je onderscheiden in drie soorten: ten eerste deelpersonen of eigen geesten. Ze zijn van jou, horen bij je en kunnen waarschijnlijk weer goed geïntegreerd worden in je persoon. Ten tweede zijn er geesten van overledenen. Voor degenen die er contact mee hebben staat hun bestaan vast. Je praat dus met je overleden vader, grootvader, grootmoeder e.d. en je kunt echt wel geloven dat ze er zijn.

Ten slotte zijn er geesten die niet bij jou horen, maar ook niet lichamelijk zijn. Ze willen graag weten hoe mensen zijn en vinden meestal dat je een domoor bent. Als ze niet vervelend zijn en geen vreemde opdrachten geven, kunnen ze heel geestig zijn. Als je met ze praat krijg je vaak het gevoel dat je leven en dat van andere mensen één groot komisch toneelstuk is, dat door de acteurs echter niet zo wordt begrepen.

In de rest van dit artikel zal ik dit gezichtspunt op de psychotische ervaring proberen te vertalen in psychotherapeutische aanwijzingen.

Therapeutische aanwijzingen

De hier gegeven aanwijzingen liggen in het verlengde van de nieuwere opvattingen over psychotherapie van psychotici. Men richt zich hierbij op het verminderen van stress in het dagelijks leven van de cliënt. Hierbij steunt men de cliënt in gedragswijzen die de omgang met stemmen binnen iemands normale aanpassing kunnen laten verlopen. Een overzicht hiervan vinden we bij Strauss (1980). Onderzoek naar copingstrategieën (manieren om je staande te houden tegenover psychotische verschijnselen) deden Falloon en Talbot (1981) en in ons land Romme (1988, p. 199-214). Het idee dat het om stempersonen gaat vergemakkelijkt in mijn benadering het inzicht van de cliënt in wat hem overkomt. Dat is vooral van belang voor diegenen die niet in staat zijn zich als ziek te beschouwen. De aanwijzingen zijn ontleend aan eigen psychotische ervaringen en gesprekken met psychotici in de afgelopen acht jaar.

Erken tegenover de psychoticus de mogelijkheid van het bestaan van stempersonen. Doe dit alleen als de psychoticus hierin gelooft. Is dat zo, probeer dan te stellen dat de geesten er niet moeten zijn, omdat het doel van de therapie is de gewone menselijke aanpassing weer te bereiken. Ik geloof niet dat je algemene richtlijnen kunt geven hoe je dit gesprek moet voeren. Je zou het zowel vanuit non-directieve als meer adviserende methoden kunnen benaderen. Bepalend is hier de interactie tussen therapeut en cliënt. Vaak gelooft de psychoticus dat de stemmen afkomstig zijn van telepathisch contact met andere mensen. Vertel dat deze opvatting vaker voorkomt, maar dat ie je onwaarschijnlijk lijkt. Verder is hier weinig aan te doen en gelden de volgende aanwijzingen.

Accepteert de psychoticus dat de geesten onwenselijk zijn, steun hem dan in het uitbannen van hun invloed (b.v. met medicijnen). Adviseer ontspanning en afleiding naast een regelmatig leven met goed eten en voldoende slaap. Deze adviezen kunnen een vervolg krijgen in gezinstherapie, waarbij conflicten met gezinsleden worden uitgesproken, verhelderd en hanteerbaar gemaakt. Er moet gestreefd worden naar egoversterking en ontwikkeling van sociale vermogens. Groeps- en gedragstherapeutische benaderingen zijn hiervoor geschikt. Nieuw hierbij is dat samen met de psychoticus de keus is gemaakt dat de stempersonen tot zwijgen moeten worden gebracht.

Als de psychoticus er niet toe over te halen is de geesten in de steek te laten, moet de therapeut hun bestaan erkennen en belangstelling tonen voor hun uitingen, en proberen de maatschappelijke afwijzing die een dergelijk geloof meebrengt te corrigeren. Voorwaarde voor een goede steunverlening is wel dat hij zich verdiept in beschrijvingen van deze ervaringen bij esoterische richtingen, paragnosten en psychotici (Romme 1988).

De therapeut moet daarbij een matigende invloed uitoefenen en

ernaar streven dat de stempersonen zo weinig mogelijk inbreuk maken op de dagelijkse aanpassing van de cliënt. Hij zal de psychoticus erop wijzen dat aanpassing vóór gaat boven het contact met stemmen en er eigenlijk een voorwaarde voor is. Hij stelt de cliënt duidelijk de gevaren van een dergelijk verlies van aanpassing voor ogen.

De therapeut plant met de cliënt het contact met geesten, in ieder geval naar de vorm, maar zo mogelijk ook naar inhoud. Uit de praktijk bleek mij het volgende van nut voor psychotici:

- zoek elke dag slechts op een bepaalde vaste tijd contact met je stemmen (b.v. van 20 tot 22 uur), daarbuiten eigenlijk niet;
- luister niet naar gekke opmerkingen;
- bezin je over alles wat gezegd is en kom de volgende keer met goeie vragen;
- voer alleen opdrachten uit als je het er zelf mee eens bent;
- vermoei je niet te veel en stop het contact als dat gebeurt;
- word niet boos; kun je dat niet vermijden, stop dan het contact en begin weer als je boosheid over is.

De therapeut helpt de cliënt zo positief mogelijk te leven. Stimuleer een niet ingewikkeld leven met bezigheden en eventueel werk dat zoveel mogelijk leuk en gezellig is. Contact met geesten is zwaar, het moet plaatsvinden vanuit een positieve achtergrond. Het is van belang dat de therapeut hier veel aandacht aan besteedt. Dus vermijden van stress en vermeerderen van aangename belevingen.

Deze regels ontdekte ik zo gaandeweg in gesprekken met psychotici. Ze hielpen mij het gesprek open te houden, ook als de ervaring nogal van de mijne verschilde. Belangrijk is vooral dat je een steunende gezelschap bent in heel moeilijke ervaringen. Naast de aandacht die je geeft aan de voor de cliënt belangrijke belevingen, kun je er samen een grotere duidelijkheid over verschaffen en oplossingen bedenken voor een niettemin bevredigend leven. Ook kun je tot het inzicht komen dat in de psychose veel is ervaren dat waardevol kan zijn in je bestaan.

Literatuur

- Bliss, E.L. (1980), Multiple personalities. *Archives of General Psychiatry*, 37, 1388-1397.
- Bühler, K.E., en D. Wyss (1979), Phänomenologische Deskripton der Subjektbeziehungen bei Schizophrenen und paranoid-hallucinatorischen Syndromen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie* 27, 215-221.
- Dusen, W. van (1971), *De natuurlijke rijkdom van de mens*. De Toorts, Haarlem.
- Enoch, M.D., W.H. Trethowan en J.C. Barker (1967), *Some Unknown Psychiatric Syndromes*. John Wright, Bristol.
- Falloon, I.R.H., en R.E. Talbot (1981), Persistent auditory hallucinations: coping mechanisms and implications for management. *Psychological Medicine* 11, 329-339.
- Hilgard, E.R. (1979), *Divided Consciousness*. John Wiley, New York.

- Jung, C.G., (1962), *Erinnerungen Träume Gedanken*. Rascher Verlag, Zürich.
- Marlet, J. (1981), Parapsychologische aspecten van psychotherapie. *Tijdschrift voor Psychotherapie* 7, 61-69.
- Riemersma, R., (1982), Praten met foonpersonen. *Tijdschrift voor Psychotherapie* 8, 156-163.
- Riemersma, R. (1983), Zelfhulp bij hallucinaties? In: *Handboek voor zelfhulptechnieken*. Van Loghum Slaterus, Deventer.
- Riemersma, R., (verwacht oktober 1990), *De wereld van de fonen*. De Toorts, Haarlem.
- Romme, M., (red.) (1988), *Omgaan met Stemmen Horen*. Rijksuniversiteit Limburg, Maastricht.
- Strauss, J.S., (red.) (1980), *The Psychotherapy of Schizophrenia*. Plenum Press, New York.
- Werf, B. van der, P. Hermans en F. van Ree (1983), Praten met stemmen. *Directieve Therapie en Hypnose*, 303-315.

Summary: How to talk best with ghosts – Directions for psychotherapy of psychosis

Based on his own psychotic experiences with voices, conversations with other psychotics and the literature, the author proposes the idea to engage in psychotherapy that recognizes the existence of ghosts. The psychotic experience is considered from four supplementary points of view: illness, personal experience, loss of adjustment and contact with 'bodyless persons' (ghosts). The directions given show the therapist how he can help to enable the client to integrate talking to ghosts in normal life. Recognition of the voice persons (ghosts), sharing information about their nature, sensible rules in communicating with them have to go along with a daily life that has as little stress as possible and should be basically joyful.

Het artikel werd geaccepteerd voor publikatie op 29-5-1990.