



Rose og de hviskende stemmer

Christoffer Haugaard, Rose & David Epston.

Kontekst

Den følgende tekst er baseret på terapeutiske samtaler, som fandt sted på Aalborg Psykiatriske Sygehus i Danmark. Materialet, som artiklen bygger på, er Christoffers etnografiske dagbog over de hændelser som udspillede sig, nedskrevet da disse hændelser fandt sted, samt skriftlige korrespondancer mellem Rose, Christoffer og David. Formålet med artiklen er at dele Roses viden og opdagelser relateret til hendes evne til at høre stemmer og deres betydning for hendes velbefindende. Vi deler dette i håbet om, at både mennesker, som er i stand til at høre stemmer og professionelle, som forsøger at hjælpe dem, kan finde inspiration til deres egen udforskning af det at leve med stemmer, til fordel for både menneskerne som hører dem, men også stemmerne selv. Denne artikel er en del af et samforskningsprojekt, som involverer en række mennesker, der er i stand til at høre stemmer, i samarbejde med Christoffer Haugaard og David Epston¹.

Introduktion

I denne artikel vil Rose, David og jeg gerne dele vores opdagelsesrejse mod det at finde en vej til fredelig sameksistens med de stemmer, som Rose hidtil havde ligget i krig med, hvilket forårsagede megen lidelse. Det er måske nærliggende bare at ønske sig fri for sådanne stemmer, men i stedet for bare at vinde krigen, førte denne rejse til en praksis baseret på respektfuld involvering. Vi vil gerne fortælle hvordan dette skete, i håb om at denne viden kan hjælpe andre på en eller anden måde, hvad end man selv er i stand til at høre stemmer, eller kender nogen, som har denne evne.

Da jeg (Christoffer) første gang mødte Rose, var hun i 20'erne og var for nyligt flyttet til Aalborg fra en anden del af Danmark. Til at begynde med havde hun møder med en psykiater, hvilket er den sædvanlige praksis på den psykiatriske afdeling, hvor jeg arbejder. Rose havde tidligere været tilknyttet et intensivt psykiatrisk tilbud igennem to år, og havde haft hyppige samtaler med psykologer, samt prøvet antipsykotisk medicin. Medicinen viste sig dog at have uønskede bivirkninger, eftersom det forværede de visuelle og auditive hallucinationer, som Rose oplevede. Dette farmakologiske behandlingsforløb blev som følge deraf afsluttet efter to ugers afprøvning. Af denne grund ønskede Rose ikke at gå videre med yderligere psykofarmakologisk behandling. Hallucinationerne havde været en del af Roses liv så længe hun kunne huske. I hendes præ-teenageår var hun også blevet vurderet som kvalificeret til diagnosen obsessiv kompulsiv lidelse (OCD) og havde modtaget psykofarmakologisk behandling for dette, og ifølge Rose havde dette ingen effekt, og det blev derfor afbrudt. I hendes teenageår kæmpede hun med anoreksi, men nåede til et punkt af stærk trods og uddrev med succes anoreksien fra sit liv. Hun blev også diagnosticeret med autisme i sine teenageår, før hun blev givet diagnosen skizofreni. Efter eget udsagn, udtrykte Rose en interesse i behandling, men ville ikke samtykke til antipsykotisk medicinering. Roses psykiater henviste hende til mig, og jeg blev meget nysgerrig på at møde dette unge menneske med livslang erfaring med stemmer, og som ikke blev hjulpet af medicin. I lyset af mit samarbejde med Victoria og hendes hårdt vundne viden om det at leve med stemmer uden medicin, samt de opdagelser Max og jeg gjorde os sammen om aggressive stemmer, som værdsætter respekt², spekulerede jeg på hvad Rose måske vidste og hvad vi måske yderligere kunne opdage, hvis hun kunne være interesseret i et samarbejde. Dette skete på et tidspunkt, hvor jeg også samarbejdede med Alice³ i forhold til at udforske gæstfrihed overfor bestemte væsener, som hun fornemmede og kommunikerede med på forskellige måder. Så, tidligt i November 2018 mødtes Rose og jeg for første gang på mit kontor.

Jeg var spændt på at møde Rose og høre hvad hun ønskede at tale med mig om. Siddende i sin stol med pandehår, som delvist skjulte hendes øjne, fortalte hun mig, at hun var interesseret i at have en at tale med om

¹ For flere detaljer, se afsnittet New Narrative Practices with Disembodied Voices i *Journal of Narrative Family Therapy*,

² Se Haugaard & Max (2019) og Haugaard & Victoria (2019).

³ Se Haugaard, Alice & Epston (2021).





ting, som hun ikke er i stand til at tale med de fleste om. Det var om livet generelt, hendes egen historie og tætte relationer, men også i relation til nogle specifikke emner, såsom at leve med visuelle hallucinationer og plagsomme stemmer på daglig basis. De visuelle hallucinationer som Rose beskrev, var vanskabte mennesker og monstrøse væsener. Det kunne indebære pludseligt at se en person falde ned fra en høj bygning, mens Rose tilfældigt kiggede ud af vinduet, at se silhuetter af zombier udenfor badeforhænget, mens hun var i bad, en zombie-varulv som sprang henover parkerede biler, mens Rose talte med en ven midt på en parkeringsplads, groteske menneskeagtige væsener, som ligner hybrider af menneske og fisk eller menneske og reptiler, levende skeletter og at se en udhungret kvinde med fingre af knive i badeværelsesspejlet. Rose husker at blive jagtet af et stort levende skelet flere gange om ugen i en periode af sin barndom. Sådanne syner forekom stadig de fleste dage – noget som Rose var vant til nu, selvom det stadig kunne forskrække hende.

Rose har været i stand til at høre stemmer, som taler til hende, siden hendes tidlige barndom. De forlangte, at hun udførte forskellige handlinger, som for udenforstående ville minde om OCD, og sige, at hvis ikke hun gjorde det, så ville hendes kære dø. På grund af omfanget og kompleksiteten af handlingerne, blev det umuligt at gøre alle de ting, som de krævede, og derfor begyndte hun at insistere på kompromiser. Stemmerne straffede hende med smertefulde kropslige fornemmelser, men hun blev ved med at insistere på at indgå kompromiser. De begyndte at acceptere dette, og derefter blev de mere villige til at indgå kompromiser, så disse omstændige rutiner kunne reduceres til små handlinger, som ikke i samme grad forstyrrede hendes liv. Indtil for et par år siden, kunne hun også høre to meget forskellige stemmer med komplette personligheder – en mandlig og en kvindelig stemme. Det var ikke klart for hende, hvordan de relaterede sig til de stemmer, der stillede krav. Det var først senere i hendes liv, at hun blev i stand til helt at skelne mellem disse to stemmer fra de andre, hvilket Rose vil forklare nedenfor. De kommenterede på hendes daglige livsførelse, men ikke på en ubehagelig måde, selvom de kunne være forstyrrende og irriterende. Dog stillede de krav tidligere i hendes liv. På det tidspunkt, hvor Rose og jeg mødtes, var disse to stemmer ikke længere hos hende. De havde flyttet ud under ret mystiske omstændigheder et par år tidligere og havde efterladt Rose med et kor af primært hviskende stemmer. Det var disse hviskende stemmer, som på dette tidspunkt plagede hende. De hviskede indbyrdes til hinanden, og henvendte sig nogle gange til hende med beskeder om, hvordan hun skulle frygte andre mennesker eller kom med en liste over grunde til at hun skulle begå selvmord. De forekom at ville have kontrol over hende. I lyset af min erfaring af at stemmer ikke altid bryder sig om at man taler om dem som vi gjorde, spurgte jeg hende, om de lyttede med i vores samtale nu, og om de reagerede på den. Rose sagde, at de lyttede og hun forventede, at de ville fordreje samtalen imod hende, når hun var gået. De ville forsøge at få hende til at betragte mine ord, eller tanker bag dem, som negative.

Jeg kunne ikke lade være med at tænke på Alices opdagelser om værdien af gæstfrihed overfor det, som Alice foretrækker at kalde magiske væsener, og jeg spurgte Rose om tilladelse til at sige noget, som måske ville lyde mærkeligt. Heldigvis havde hun ikke noget imod potentielle mærkeligheder, og jeg fortalte hende om Alices opdagelse af, at hendes magiske væsener satte pris på at blive tilbudt cigaretter og hvordan vi havde givet dem dette, og hvordan dette havde forandret vores forhold til dem i retning af mere dialog og gensidig nysgerrighed, samt lært dem at være venlige⁴.

Jeg talte om det i et stykke tid, opslugt af at give en beskrivelse af det og af at svare på Roses kommentarer. Jeg kiggede så tilbage på hende og opdagede, at hun havde tårer i øjnene, og ikke kunne skjule det. Jeg spurgte, hvad der skete og hun havde svært ved at forklare det, men sagde, at hun blev rørt af den gensidige venlighed og åbenhed i det, som jeg beskrev. Hun havde aldrig tænkt, at man kunne være venlig overfor stemmer på den måde – stemmer der ønskede at slå ihjel. Hun synes at det var smukt. I lyset af hendes forventning om, at stemmerne ville prøve at fordreje samtalen imod hende, spurgte jeg om tilladelse til at henvende mig til denne gruppe af hviskende stemmer med et tilbud om gæstfrihed, eftersom de måske ville reagere på respekt og venlighed, hvilket jeg i nogle tilfælde har set, at stemmer har gjort. Hun gav mig tilladelse, og jeg vendte mit

⁴ Se Haugaard, Alice & Epston (2021) for en beskrivelse af dette.





blik væk fra Rose, kiggede ud i luften foran mig, og sagde:

”Stemmer – jeg ved ikke, hvordan jeg skal tiltale jer, da jeg ikke kender jeres navn, men I som hvisker og taler til Rose – tillad mig at introducere mig selv: Jeg er Christoffer, og det her er mit kontor. Jeg vil rigtig gerne være en god vært for jer, når I er her. Derfor vil jeg gerne spørge jer om, om der er nogen form for gæstfrihed, som jeg kan udvise overfor jer? Er der noget I gerne vil have, eller noget vi kan gøre? Jeg kan ikke skaffe hvad som helst, men hvis I vil overveje, hvad I gerne vil have, og fortælle mig det gennem Rose, så kan vi måske finde ud af noget. Tak for jeres opmærksomhed”.

Jeg spurgte Rose, om det var okay med hende og var lettet over at høre, at hun ikke syntes det var for mærkeligt. Faktisk sagde hun ”Jeg har aldrig oplevet sådan en samtale med en psykolog før. De plejer at virke som om de læser op fra en lærebog, men det her er meget personligt. Jeg er aldrig før blevet så følelsesmæssigt berørt af en første samtale med en professionel. Jeg har svært ved at stoppe tårerne igen”. Da vi var løbet tør for tid, blev vi enige om, at mødes til flere samtaler. Betaget og fascineret af alt det Rose havde delt med mig, skrev jeg et brev til hende, for at bevare essensen af vores samtale og for at gentage min invitation til de hviskende stemmer, i håb om, at det ville gøre det sværere for dem fuldstændigt at fordreje vores samtale imod hende:

Hej Rose.

Jeg håber det er ok at jeg skriver til dig. Jeg synes du fortalte meget som fortjener at blive husket og som man måske kan lære noget af. Og så kan jeg ikke lade være med at tænke på, at holdet af hviskende stemmer måske laver deres eget spin på de ting der blev sagt. Jeg synes det er fair nok, at de har deres mening om det, men så synes jeg også at andre gengivelser bør få plads ved siden af. Så her er en fra mig.

Tak for dine beskrivelser af dine erfaringer med at leve med syner. Det var fascinerende at høre hvordan du har grebet det an. Jeg tror du kan have gjort nogle erfaringer jeg kan lære noget af. Jeg støder jo på folk der også kan se ting andre ikke ser.

Jeg hæftede mig også meget ved din beskrivelse af at finde en måde at leve sammen med stemmer. De to stemmer som krævede at du skulle gøre alle mulige ting. Blev det simpelthen for meget og for umuligt til sidst? Var det derfor du begyndte at insistere på at gå på kompromis med stemmernes krav? Jeg kan huske, at du sagde, at stemmerne brugte trusler, fx om at din søster ville dø, hvis du ikke gjorde som de sagde. Hvordan forholdt du dig egentlig til det, da du begyndte at insistere på kompromis? Kunne du tale stemmerne fra at komme med den trussel? Eller begyndte du at tvivle på deres truslers troværdighed? Du holdt også ved kompromiserne, selvom stemmerne påførte dig smerte. Hvordan holdt du egentlig det ud? Var du meget bange i den periode hvor du ”forhandlede” med stemmerne? Jeg spekulerer på hvordan man gennemfører sådan en forandring.

I hvert fald synes jeg, at jeg kunne forstå på dig at det lykkedes! Stemmerne accepterede kompromiserne, og med tiden blev omfattende sekvenser af handlinger til små bevægelser. Gjorde det hverdagen mere overkommelig? Forstod jeg dig ret, at herefter blev stemmerne mere omgængelige og nøjedes med at kommentere på din hverdag?

Så skete der noget bemærkelsesværdigt! De to mere adskilte stemmer forlod dig, men ser ud til at have skabt plads til alle de hviskende. Er de som en komité, der har ansvaret for at lægge planer for, hvordan du skal leve dit liv? Uheldigvis er deres inputs ret ubehagelige, såsom grunde til, hvorfor du skal begå selvmord eller frygte mennesker. De fordrejer ting og bruger dem mod dig. Du forventede, at de ville





gøre dette ved vores samtale. Men det fik mig til at spekulere: Vil det være muligt at appellere til denne hviskende gruppe af stemmer? Vil de indgå i en samtale med os? Er deres forsøg på at fordreje mine ord en invitation fra dem til at gå i konflikt? Jeg vil gerne gengælde den invitation med en anden invitation (og du er velkommen til at læse det højt for dem på mine vegne, hvis du tænker at det er hensigtsmæssigt):

"Hej Hviskende Stemmer. Jeg hedder Christoffer og det sted hvor Rose og jeg talte sammen sidst er mit kontor. Det ligger mig meget på sinde at være en god vært overfor mine gæster. Det omfatter også jer, Hviskende Stemmer. Derfor vil jeg gerne spørge jer hvad jeg kan gøre for at tilbyde jer min gæstfrihed? Jeg kan selvfølgelig ikke skaffe eller gøre hvad som helst, men er der alligevel noget som I ville sætte pris på at jeg gjorde eller skaffede til jer? Jeg vil gerne invitere jer til at overveje dette og give mig besked via Rose. Måske kan vi finde ud af noget som er muligt? På forhånd tak, og tak for at I lyttede. De venligste hilsner – Christoffer."

Et brev fra Rose

Rose vendte tilbage en uges tid senere og informerede mig om, at hun havde modtaget mit brev og havde skrevet et svar til det, som hun straks læste højt for mig:

Der er nogle detaljer jeg ikke delte omkring mine stemmer – primært fordi jeg var lidt overvældet, og det kan være svært at strukturere alle ens tanker og fortælle om dem på én gang. Jeg vil dog prøve at forklare det ordentligt her;

Der har været en konstant udvikling af mine stemmer over årene. Da jeg som barn havde de meget påtrængende stemmer der dikterede mine tvangshandlinger, var jeg endnu ikke helt bevidst omkring hvem eller hvad de var og hvor de kom fra. Det var først da jeg blev noget ældre, omkring teenageårene, at jeg begyndte at reflektere over disse stemmer for at finde svar. Det jeg umiddelbart synes giver bedst mening, er at stemmerne fra barnsben af var udefinerbare. De to faste stemmer var der, men jeg kunne ikke adskille dem. Jeg mindes også at have meget hvisken dengang, og den hvisken jeg har nu, virker til at give mig ret i, at de har været der længe.

Efter vores samtale kom jeg i tanke om et minde, hvor jeg blev hypnotiseret/sat i trance af min mors gode veninde, som også er alternativ behandler. Hun var ret "voodoo", så at sige, da hun spurgte ind til tidligere liv og andre ting som hun troede fast på. Jeg kunne dog ikke svare på nogle af disse ting, for det der skete for mig, var at de to stemmer begyndte at tale tydeligt og klart til mig. Jeg så billeder fra deres liv og jeg fik især talt med den ene af dem, som førhen havde været meget grov. Det skal dog siges, at de sagde, at de intet havde med tidligere liv at gøre, men de benyttede chancen for at tale tydeligt til mig, nu hvor jeg var så åben for at lytte.

Jeg vil gerne prøve at forklare lidt om dem, på trods af de ikke er med mig længere.

Den ene stemme betegnede jeg som "feminin". Det var en kvindelig stemme der talte med københavnsk accent. Hun var tilbagelænet, rummelig og var god til at tale mig ned, når jeg var stresset. Hun var dog også utrolig snaksaglig og det kunne være anstrengende til tider.

Den anden stemme betegnede jeg som "maskulin". Det var en dyb mandsstemme, der havde en amerikansk-dansk accent. Han ville have jeg var produktiv, effektiv og stærk. Hvis jeg ville opnå noget, hjalp han mig med at komme i gang med det, han holdt mig på det rette spor. Han var også god til at fortælle mig hvilke mennesker jeg skulle undgå, da jeg har haft folk i livet, der var oprigtigt giftige for mig. Han var dog på den anden side så streng, at nogle gange kunne jeg slet ikke leve op til hans





forventninger, hvilket trak mig endnu mere ned.

Under denne behandling fortalte den mandlige stemme mig at han var soldat fra Vietnam-krigen, og han viste mig minder fra hans tid, hvilket rørte mig meget. Den feminine stemme var derimod fra det indre København, hvor hun havde levet et kaotisk liv i 80'erne. Stemmerne holdt fast i disse identiteter, selvom jeg var meget i tvivl om det bare var min egen fantasi der gik amok. Jeg syntes stadig den dag i dag, at det er meget underligt.

De to stemmer diskuterede valddigt, hvilket nok var det værste ved dem. Vi endte dog med at have et rimeligt godt samarbejde, indtil de en dag bare forsvandt. Jeg har tænkt over hvorfor de er forsvundet. Jeg har prøvet at kalde på dem førhen, men det virkede ikke og jeg har efterhånden accepteret deres fravær.⁵

Jeg har en ekstra historie at tilføje, som min mor fortalte mig senere samme dag, som vi snakkede. Vi var engang på familieejr på Venø. Midt i ugen kom der en kraftig søgus ind fra havet og gjorde det meget tåget – man kunne nærmest ikke se en hånd udfor sig. Min søster, mig og nogle andre børn legede gemmeleg i tågen, men så lagde min søster mærke til at jeg var væk. Hun fortalte vores mor det, som så fandt mig noget tid senere, hvor jeg stod paralyseret i tågen. Jeg fortalte hende at en mand havde snakket til mig i tågen – en mand i uniform fra gamle dage, som ikke var en del af virkeligheden længere. Jeg var 5 år på dette tidspunkt og har intet minde om det selv. Min mor mener at dette var det første konkrete tegn på at jeg så ting der ikke var der, men at jeg inden da også kunne virke fjern og kigge i sjove retninger umildbart ubegrundet. Jeg var meget mut resten af familieejren.

Nu har jeg ævlet længe nok, så lad mig svare på dine spørgsmål fra dit brev.

Det blev til sidst for meget med alle de ting, som stemmerne krævede at jeg skulle gøre og jeg vidste, at jeg måtte stoppe, ellers ville min hjerne bogstavelig talt eksplodere. Jeg tror dog ikke, at det alene var de to stemmer med personligheder, som dikterede det hele. Dengang eksisterede den hviskende flok også – det er jeg blevet meget klar over efter vores samtale.

Jeg kan se du også spekulerer meget på hvordan jeg formåede at indgå kompromiserne med de strenge stemmer. Det korte svar er; vilje, kærlighed, smerte og stolthed. En periode i min barndom var alle tæt på mig, inklusiv mig selv dybt ulykkelige. Jeg var simpelthen så langt nede, at jeg tænkte hvis jeg i det mindste ikke prøver at vende mit eget lort, får vi det aldrig bedre som familie. Jeg elskede simpelthen min mor og søster for meget, til at lade dem i stikken. Jeg ville hjælpe hvor jeg kunne og hvis det var at blive en rar og stabil datter, var det dét jeg ville gøre for dem.

Så motivationen var kærligheden til min familie, men det blev også noget, som jeg gjorde for mig selv. Derefter kom viljen ind. Jeg tror på, at jeg den dag i dag stadig ikke oplevet noget så hårdt, som at gå imod mine stemmer. Men jeg vidste, at jeg måtte vinde bare én magtkamp med stemmerne – for ellers blev det kun værre. Min erfaring er, at noget kun kan gøre ondt i et begrænset tidsrum ad gangen. Efter det, bliver smerten til følelsesløshed – for eksempel, hvis du slår dig selv det samme sted på armen i 10

⁵ I slutningen af 2016, forsvandt disse to stemmer fra den ene dag til den anden. Rose havde sin søster og nogle venner på besøg en aften. Rose og hendes søster havde et skænderi, hvorefter Rose var gået i seng, mens hendes søster var blevet. Den næste dag var de to stemmer med personligheder forsvundet! Rose kaldte endda på dem, men fik ikke noget svar. Hun har aldrig hørt fra dem igen. Først senere hørte Rose det, som var sket efter hun faldt i søvn den aften. Det Rose er blevet fortalt er, at hendes søster angiveligt hørte hende tale i søvne, og tilsyneladende var det de to stemmer, som talte, mens Rose sov! Roses søster begyndte at tale med dem, men de var sure på Roses søster på grund af aftenens hændelser, og de ente med at skændes. Det førte til, at de til sidst blev fornærmede, hvorefter de tog afsked. Og dagen efter fandt Rose ud af, at de bare ikke var der mere, selvom hun ikke selv havde nogen erindring om disse begivenheder.





minutter, så vil sandsynligheden for at føle noget på det område til sidst være meget lille – der er en ømhed, men det er til at leve med. Jeg kombinerede disse magtkampe med kompromiser. Jeg lagde hårdt ud, for at vise stemmerne, at jeg ikke kunne dikteres. Da vi så var i fuld krig mod hinanden, lagde jeg forhandlingerne på bordet og en form for samarbejde begyndte. Et simpelt eksempel kan være:

Stemmer: Du skal gå ind og ud af døren 5 gange, før du går ind, ellers vil din mor dø, mens hun er ude at handle.

Mig: Lad os sige, at jeg skal gøre det 2 gange i stedet for – så må hun da kun få feber, om ikke andet?

Og selvfølgelig fik hun ikke feber, så jeg brugte virkeligheden som et argument imod dem. Jeg ydmygede dem til dels, men de fik stadig lov til at være der. Det var dog et fuldtidsarbejde i sig selv, og det tog mig godt og vel to år, at få ordentlig styr på det. Jeg var så stolt af mig selv, når jeg vandt en kamp, så jeg brugte også den følelse som motivation til at holde fast, selv når det var hårdt.

Hverdagen blev mere overkommelig som tvangshandlingerne blev mindre. Jeg havde dog stadig mange vrangforestillinger om virkeligheden, og de præger mig stadig den dag i dag. Fx kan mine stemmer sige noget så absurd som "hvis du ikke lægger den pudseklud ordentligt på dit brilleetui, vil du blive død i morgen". Normalt gør jeg bare som de siger, når det er så små ting, da det ikke tager lang tid eller meget energi. Men når det bliver voldsomme krav, prøver jeg igen at forhandle med dem. Jeg er blevet ret hård mod dem med tiden og for det meste siger jeg bare de er latterlige og forsætter min hverdag. Det bryder de sig ikke om, og der kommer kropslige hallucinationer som konsekvens af afslaget, hvilket dræner mig meget - især grundet anoreksi som jeg havde som 16-årig.

Jeg savner mine to gamle stemmer for tiden, da de ikke havde onde intentioner og derudover virkede klogere end den gruppe hvisken jeg har nu. De efterlod et tomrum, som min hvisken prøver at fylde op med kaotiske tanker.

Jeg har svært ved at sige hvorfor jeg blev så rørt af din historie om cigaretterne, men jeg tror måske det til dels var fordi jeg ikke har oplevet at blive imødekommet af en psykolog før. Mine erfaringer har været at psykologen altid har set på mig som et mindreværdigt menneske, eller som en tosset stakkel. Jeg synes allerede selv at jeg er skør, mindreværdig og på tværs for at føle som jeg gør, og jeg skammer mig ærlig talt. Derfor blev jeg rigtig overrasket over den imødekommenhed du har omkring stemmerne. Derudover gjorde det også noget ved mine stemmer. De har været ret pudsige siden samtalen – sådan små forvirrede. Jeg får meget miksede signaler og beskeder. Nogle prøver at fortælle mig de er der for at hjælpe mig – de lyder helt ængstelige. Andre griner og siger jeg er dum for at tro på, at jeg kan få det bedre. Der er også en gruppe der sidder og mumler til hinanden, som om de forhandler om noget. Alt i alt er der meget støj på kanalen lige nu, og det trætter mig en del. Jeg prøver at tage den med ro og finde hoved og hale i det hele. Men når jeg prøver at spørge ind til deres motiver, er der helt stille. Så jeg ved ikke hvad du kan gøre for at vi kan få dem til at tale. Jeg tænker det bare er at prøve sig frem. De virker i hvert fald forfjamskede over at du tiltaler dem direkte. Jeg vil naturligvis fortælle mere til samtalen, hvis jeg finder nogle svar – dette er blot de tanker jeg gjorde mig lige efter at have læst dit brev. Jeg vil dog prøve at se om jeg kan skrive nogle beskeder ned fra stemmerne, hvis de bliver åbne for dialog igen.

- Der har ikke været meget at hente hos stemmerne. De er gået tilbage i deres gamle vaner siden samtalen. I forgårs vækkede de mig for at overbevise mig om at der var en dæmon. Jeg er så pisse træt af den her magtkamp jeg har kørende med dem.

Venlig hilsen, Rose.





Mens jeg lyttede til Roses oplæsning af dette brev, fik jeg en stærk fornemmelse af, at hun var i besiddelse af en sand guldmine af viden om det at leve et helt liv med forskellige former for stemmer, og også visuelle hallucinationer såvel som forskellige overlevelsesstrategier.

At lære de hviskende stemmer at kende

Ved dette møde bad jeg Rose om lov til at henvende mig direkte til stemmerne. Dette virkede relevant i lyset af Roses brev og den invitation, jeg havde givet stemmerne til at være mine gæster. Jeg var nysgerrig på denne hviskende flok. Der syntes at være mange af dem, men hvor mange og hvem er de egentlig? Jeg spekulerede også på hvad de mon ville? Jeg var opmærksom på, at megen diplomati og forsigtighed kan være nødvendigt i kommunikationen med stemmer, og også bevidst om, at Rose ville blive mål for enhver hævn fra stemmerne. Derfor sørgede jeg for at spørge hende om lov til at kommunikere med dem, hvilket hun gav. Når jeg henvendte mig direkte til stemmerne, kiggede ud i luften foran mig, for derefter at se tilbage på Rose for at høre, hvilket svar stemmerne gav hende at videregive til mig.

Christoffer: Disse stemmer, som der er mange af, er de opdelt i grupper på nogen måde? Eksempelvis ud fra deres interesser eller ud fra hvad de vil?

Rose: Der er nogle, som forsøger at tage sig af mig og se efter mig. Så er der nogle, som er en slags personificering af ødelæggelse og selvhad. Og så nogle som mumler.

Christoffer: Har stemmerne reageret på min henvendelse til dem sidst vi mødtes, og på min invitation til at modtage en form for gæstfrihed på mit kontor?

Rose: Stemmerne har opført sig anderledes siden det møde.

Christoffer: Hvordan har stemmerne det med, at jeg taler til dem og tilbyder dem gæstfrihed? Værdsætter de det, eller føler de sig utilpas ved det?

Rose: De føler sig muligvis validerede ved at blive talt direkte til, eftersom jeg normalt forsøger at skubbe dem væk. Det skaber også noget kaos for dem og fører til diskussioner blandt dem. Og forlegenhed, irritation og forvirring.

Christoffer: Er de ikke blevet talt til før?

Rose: Nej. Andre psykologer og psykiatere har været afvisende overfor dem.

Christoffer: Tak stemmer, for at lytte til vores samtale og for at svare mig. Jeg værdsætter det virkelig og håber at vi måske kan finde en måde, hvorpå I kan blive trygge her. Rose, du sagde der var mange. Hvor mange? Flere eller færre end 10?

Rose: Mere end 10. Jeg er ikke sikker på hvor mange.

Christoffer: Ville det være okay med dig og med stemmerne, hvis jeg spørger ind til det?

Rose: Ja, selvfølgelig.

Christoffer vender sig væk fra Rose for at henvende sig direkte til stemmerne: I som taler til Rose, vi forstår, at der er ret mange af jer. Ved I tilfældigvis, hvor mange I er? Har I en idé om det?





Stemmerne (via Rose): 27. 21. (Rose præciserede det senere: Nogle sagde 27 og nogle sagde 21).

Christoffer: Okay. Tak stemmer. Jeg håber ikke, at I har noget imod, at jeg spørger lidt videre: Ud fra hvad Rose siger, virker det til, at I har forskellige opfattelser og interesser. Er det rigtigt? Er I på en måde organiseret i grupper med forskellige holdninger og interesser?

Stemmerne (via Rose): Ja. (Rose har præciseret, at de siger mere end det hun videregiver, men fordi de er mange som taler, så er hun kun i stand til at fange det præcise svar på mine spørgsmål ud fra al snakken)

Christoffer: Okay. Tak. Ved I, hvor mange grupper der er? Er der flere end tre?

Stemmerne (via Rose): Ja. Flere end tre.

Christoffer: Mange tak for at deltage i samtalen. Jeg vil bare gerne stille et par spørgsmål mere. Er det i orden Rose? Og i orden med stemmerne også?

Rose: Ja, selvfølgelig. Fyr løs.

Christoffer: Tak. Stemmer, når I kommer til Rose med et eller andet budskab, er det så som følge af en enighed blandt jer? Skal I alle være enige om en besked, før I leverer den til Rose, eller repræsenterer beskederne, hun får, også kun én gruppes interesser, og ikke nødvendigvis alles?

Stemmer (via Rose): Nogle gange er der enighed, andre gange ikke.

Christoffer: Okay. Mange tak, stemmer. Jeg tror jeg vil afholde mig fra at stille flere spørgsmål for nu, da jeg har på fornemmelsen, at det er ret usædvanligt for jer. Okay, Rose, min tanke med disse sidste spørgsmål var at få en idé om, hvordan man kan være gæstfri overfor dem. Jeg ville gerne finde ud af, hvorvidt de alle skulle blive enige om noget, de alle ville have, eller om nogle af dem måske gerne ville have én ting, og andre ville foretrække noget andet. Eksempelvis at nogle måske kan lide kaffe, og andre måske ikke kan.

Rose: De er ikke interesseret i kaffe, kan jeg fortælle dig.

Christoffer: Okay. Noget andet de vil have ... (vender mig væk fra Rose igen) Er der noget I godt kunne tænke jer, bare diskutér det og giv det videre til Rose, som kan fortælle mig det. Okay? (vender mig mod Rose igen) Hvordan er det her for dig Rose? Når jeg taler med stemmerne, er det okay eller er det bare vildt mærkeligt?

Rose: Det er okay. Det er dog svært. Det her er noget, som er så stor en del af mit liv, og der er så meget i det. Og jeg får den her ubehagelige følelse i min mave og krop.

Christoffer: Du har nævnt, hvordan stemmerne reagerede på dine krav ved at påføre dig smertefulde kropslige fornemmelser. Tror du, at disse ubehagelige fornemmelser nu er en del af, hvordan stemmerne reagerer på disse samtaler?

Rose: Det tror jeg, ja. Jeg tror det er en god idé ikke at spørge dem mere for nu.

Vi stoppede udforskningen for dagen. Ved vores tredje møde, ugen efter, fortæller Rose mig, at hun har





talt med stemmerne derhjemme. Hun har forsøgt at finde ud af, hvem de er og hvad de vil. Vi fortsætter vores udforskning sammen:

Rose: De har været mildere denne gang, når jeg har talt med dem. En af dem svarer. De andre holder sig tilbage og mumler bare. De er ikke så glade for det faktum, at en af dem svarer. Den, som svarer, har givet sig selv et navn: Patricia. Hun fandt på det på stedet. De er ikke komplette, sammenhængende personligheder, som de to gamle stemmer. De er på en måde integreret i hinanden. Ligesom Kerberos. En skabning med tre hoveder. De er en slags udvidelse af mine følelser og er tæt forbundne til mine følelser. De reagerer på, hvordan jeg har det. De er ikke individer. Måske ville de miste noget magt, hvis de blev accepteret? Hvis de er en personificering af negative følelser, så vil det at acceptere dem måske fratage dem noget af deres magt?

Christoffer: Jeg er stødt på nogle stemmer, som har været meget modvillige i forhold til at give sig til kende, fordi de frygtede at miste deres autoritet, hvis andre kendte noget til dem. Og med Alice, har vi også spekuleret i, om hendes stemmer ikke rigtig vidste, hvordan de skulle forholde sig til mennesker⁶. Måske ved disse hviskende stemmer det heller ikke? Måske er vi nødt til at vise dem det? Og måske er jeg nødt til at bevise, at jeg er deres tillid værdig? Har de kommenteret på vores samtale?

Rose: De er stille nu, men de havde travlt lige inden jeg kom herind i dag.

Christoffer: Stemmer, jeg vil gerne takke jer for, at I har været rolige her i dag. Jeg formoder, at det at blive talt til og at blive tilbudt gæstfrihed er ret nyt for jer. I lyset af det, så værdsætter jeg jeres ro rigtig meget. Rose, hvad sagde de før vores møde?

Rose: De sagde, at jeg ikke skulle tale med dig, og at du ikke ville hjælpe mig, men bare ville lære noget om stemmer for din egen vindings skyld.

Christoffer: Er det et eksempel på, hvordan de fordrejer tingene, ligesom du fortalte mig, at de ville gøre?

Rose: Ja.

Christoffer: Okay, stemmer. Det kan jeg godt forstå. Jeg tror, at I er bekymrede for mine hensigter. Det er en rimelig bekymring. Jeg vil gerne prøve at svare på det. Min erfaring med den form for tilgang, som vi har lige nu er, at det hjælper de pågældende personer. Med Max medførte det væsentlige ændringer i hans liv og med hans ord, så gav det ham et liv. Med Alice udforsker vi det stadig, og hun siger, at på grund af det arbejde vi laver, så har hun det MEGET bedre⁷. Så jeg tror på, at det hjælper de personer, som taler med mig. Det er rigtigt, at jeg får noget ud af det, men det vigtigste for mig er, at personen, som henvender sig til mig, får mest ud af det, og absolut bør få det. Men ved at dele den viden, som vi opdager, får andre også noget ud af det, og således får flere mennesker noget ud af det. Og den indsigt og viden, som jeg opnår, bruger jeg til at hjælpe andre, så andre får noget ud af det. Ligesom jeg trækker på den viden, som er kommet ud af samarbejdet med Max og Victoria⁸. Jeg forventer helt bestemt, at Rose får noget ud af dette samarbejde. Det, som betyder noget for mig, er det faktum, at mennesker sætter sig i den anden stol og inviterer mig ind i deres liv. Det er et stort privilegium, som jeg er beæret over, og jeg bestræber mig på at gengælde den tillid ved at gøre noget, som bidrager til den persons liv. Jeg føler mig forpligtet til at gøre det. Er det et tilstrækkeligt svar?

⁶ Se Haugaard, Alice og Epston (2021) for udforskning af dette tema og udvikling af en praksis med at udvise venlighed overfor væsener beslægtet med Roses stemmer.

⁷ Se Haugaard og Max (2019) og Haugaard, Alice og Epston (2021) for detaljer.

⁸ Se Haugaard og Victoria (2019).





Rose: Det synes jeg, det er.

Christoffer: Jeg tror, at de hviskende stemmers tillid er noget jeg skal gøre mig fortjent til. Stemmer – Jeg har givet jer et tilbud om gæstfrihed og spurgt, om der er noget, I kunne tænke jer at få eller ønsker at jeg skal gøre som jeres vært ved disse møder. Jeg spekulerer på, om I har besluttet jer for noget i forhold til det? Det er okay, hvis I ikke har.

Rose: De ved det ikke rigtigt.

Christoffer: Kender de måske ikke så meget til gæstfrihed? Måske har de ikke nogen idé om, hvad de skal spørge om eller hvad de ønsker?

Rose: Muligvis.

Christoffer: Måske skal vi bare vise dem det og ikke spørge dem om noget, de ikke ved, hvordan de skal svare på. Jeg forstår, at I ikke kan lide kaffe. Hvad med film? Alices stemmer ser film. Kunne I tænke jer det? Måske ikke sådan nogen blodige nogen, men for eksempel en film, som viser hvordan relationer fungerer?

Rose: De ved det ikke. Jeg tror ikke de vil have kaffe, fordi jeg ikke kan lide kaffe. De er forbundet med mine følelser.

Christoffer: Noget andet? Hvad kan du lide Rose?

Rose: Hvad jeg kan lide? Jeg kan lide te.

Christoffer: Okay, det kan jeg skaffe. Jeg foretrækker dog kaffe. Hvad med at jeg har te og kaffe næste gang vi ses, og I, stemmer, får te og Rose får te, og jeg drikker kaffe.

Rose: Ja. Det kan vi prøve.

At skelne og karakterisere grupperne af stemmer

Vi forsøgte at give stemmerne te ved vores fjerde møde sidst i november. Rose informerede mig om, at hun havde arbejdet hen imod nogle konklusioner omkring stemmerne:

Rose: De er ikke komplette individer, som de to gamle stemmer, men mere som afspejlinger. Som en afspejling af noget i mit liv. Der er noget andet, som er nødvendigt at tage sig af, fremfor kun at beskæftige sig direkte med stemmerne.

Christoffer: Handler de ikke så meget på deres egne vegne, men mere som mæglere for noget andet end dem selv?

Rose: Jeg kan godt lide beskrivelsen af dem som 'mæglere'. Jeg tror der er noget om Davids idé om, at dulme mine følelser for at dulme stemmerne⁹, men det er på en måde allerede det, jeg gør. Men at dulme negative følelser er ikke let. Det peger også på noget andet. Der er noget, som er forbundet til både følelser og stemmer, der skal håndteres.

⁹ David foreslår dette i en korrespondance. Med Roses samtykke delte Christoffer sin logbog over disse udforskninger med David, og delte ligeledes Davids kommentarer med Rose.





Rose og jeg udforskede indholdet af de beskeder, som hun fik fra stemmerne og de typer af situationer, som de reagerede på, for at få en fornemmelse af, hvad de handlede om. Her er et udpluk af den type beskeder, som stemmerne giver Rose:

Du er ikke noget særligt.

Du er en byrde for samfundet.

Du må ophøre med at eksistere.

Andre vil blive glade, når du er død.

Tag dig sammen din store egoist.

Du har ikke ret til at være vred.

Du er egoistisk.

Du er deprimerende og demoraliserende overfor andre mennesker og suger deres energi ud af dem.

Du tager for meget.

Når andre siger søde ting, er de bare ude på at udnytte dig. De vil have dig til at stole på dem, så de kan ødelægge dig.

Du er ikke værdig nok til at blive elsket, til at have et godt liv og at få andres opmærksomhed – du kan ligeså godt give op lige nu.

Her er tretten grunde til at begå selvmord...

Hvis Rose har det skidt, eksempelvis hvis hun har ondt i maven: Du fortjener smerten. Det er godt. Gør ikke noget ved det. Bare lig der med smerten. Det er din straf og dét, som du fortjener.

Da vi så på deres budskaber, lagde Rose mærke til, at stemmerne så ud til at fokusere på ting, som dét at have et formål i livet, personlig værd, præstation og nederlag, og at hun ikke var enig i deres syn på disse ting.

Her følger Roses skriftlige opsummering af foreløbige konklusioner og indtryk i et brev fra hende, fra midt-december 2018, efter vores fjerde møde:

Der er ikke kun en gruppe af stemmer, men tre – formentlig flere. Rationelle forklaringer og venlig adfærd virker rigtig godt med den første gruppe. Jeg vil blot uddybe de forskellige grupper, da jeg har opdaget mere siden sidst.

Første gruppe – Rationelle, uretfærdighedsbekæmpende og direkte.

Denne gruppe er en af de mindre grupper, men de har en meget klar stemme og lyder næsten som en ensartet stemme, når de taler. De reagerer på det, de finder uretfærdigt. De opfordrer mig til at sætte foden ned, men er ikke ekstremister. Hvis de hører, at deres besked er modtaget, samt at jeg aktivt lægger en plan for at håndtere problemet, så slapper de nogenlunde af. Jeg har ikke så meget imod dem, men de er ikke altid lige behjælpelige. Jeg tror, at de gerne vil hjælpe mig, men jeg vil ikke kalde dem beskyttere.

Anden gruppe – Vrede, rebelske og destruktive.

Denne gruppe består af mange stemmer. Man kan på sin vis sammenligne dem med en storm. Man kan høre dem hviske stille ude i horisonten og efter kort tid tager det hurtigt til. Det ender ud i buldren og brag,, hvor denne hvisken nærmest bliver en høj pibetone, og så kommer råbene og skrigene som lyn fra himlen. De er meget intense i deres adfærd og ligesom en storm. Jeg har ikke oplevet andre muligheder end at vente på at de holder op.

Tredje gruppe – Moralrytterne.





Denne gruppe kan måske sammenlignes med en gruppe sure munke. De har et fast syn på verden, og hvordan jeg burde passe ind i den. Hvis det stod til dem, så skulle jeg sige farvel til al tryghed og give den til andre. For andre har mere behov for det end mig, for jeg fortjener ikke det jeg har osv. Jo mere kontrol jeg har i mit liv, jo mindre magtfulde bliver de. Det er mit indtryk, at det er bedst at trodse dem. Deres passive-aggressive bemærkninger rammer kun, hvis man føler sig svag og underlegen. Jeg prøver så småt at opbygge mit selvværd. De reagerer hårdt på at jeg trodser dem, selvom det er meget små ting – for eksempel har jeg kommenteret på en video på nettet. Det er noget, som jeg ikke har turdet længe, da jeg altid har følt, at min mening var ligegyldig, og at jeg bare var til besvær. De hævede stemmen, mens jeg skrev kommentaren og sagde "Det er en ligegyldig og unødig kommentar. Du er kun til besvær for andre!" Men da jeg slog kommentaren op, vrissede de bare og gik tilbage til baghovedet.

Med hensyn til den anden gruppe, så ved jeg ikke hvad der har såret dem. Jeg tror måske de er en legemliggørelse af ting fra fortiden – gamle ar der er gået betændelse i. Men jeg tror også de består af ting som plager mig nu. Indebrændte frustrationer og et behov for at bide igen. En vrede, men også en overvældende udmattelse og opgiveness. Det er som om de kæmper mod hinanden såvel som mig – de vil alt men kan intet. De vil fx gerne have jeg bevæger mig samtidig med jeg sover. Så jeg tænker at indgå kompromis med dem – jeg vil prøve at være mere aktiv fysisk og se om nogle aggressioner måske kan udledes sådan. Eventuelt noget hvor jeg skal slå på ting – kick boksning fx. Jeg skal dog lige samle mod såvel som penge op til det. Den anden del ligger i at hvile mere og ikke få dårlig samvittighed. Jeg prøver at acceptere den opgiveness, men ikke lade den blæse mig af kurs. De skal dog håndteres på samme tid, for ellers bliver den ene sektion rasende/ulykkelig pga. ubalancen. Det er i hvert fald mit bedste bud.

Vores efterfølgende møder fik mere og mere karakter af, at Rose rapporterede til mig om sine opdagelser siden vores sidste samtale. Hun følte, at nye idéer opstod ved hvert møde og at det var i kontrast til alt, hun nogensinde havde prøvet før. Hun fortsatte med at udforske dét at have direkte samtaler med stemmerne for at blive i stand til at identificere og skelne de forskellige grupper af stemmer og udforske måder at tale med dem på, og udforske deres reaktioner. Det var ikke klart, om de hviskende stemmer satte pris på at få te. Efter at have tilbudt dem te i et par uger, fortalte jeg stemmerne, at dette var mit indtryk, og at jeg derfor ville stoppe med at servere det for dem. Jeg opfordrede dem til at protestere, hvis de var uenige, men de kommenterede ikke på det efterfølgende.

Rose identificerede også en fjerde gruppe af stemmer:

Fjerde gruppe stemmer – galeanstalten.

Disse stemmer ser ud til at forsøge at terrorisere Rose. De siger ting som "Alle mennesker omkring dig er faktisk rumvæsener i forklædning! Du er det eneste rigtige menneske. Du er alene!" Hun husker, at de engang tilbage i skolen fortalte hende, at projektoren, som blev brugt i klasseværelset, kunne opfange hendes tanker og ville projektere hendes tanker op på skærmen i klasseværelset, så alle kunne se hendes tanker. Skrækslagen reagerede Rose på dette ved at forsøge at kontrollere sine tanker, når hun var i klassen, så intet dårligt ville blive projekteret og dermed medføre hendes ydmygelse. Samtidig fyldte galeanstalten hendes hoved med rædselsfulde billeder.

Galeanstalten forudsagde også hændelser i Roses liv og var så gode til det, at det fik dem til at virke meget troværdige, da hun var yngre. Rose konkluderer, at det er denne gruppe af stemmer, som har været ansvarlige for de trusler og krav, som i hendes opvækst fik det til at fremstå som om, hun led af OCD. Rose sagde følgende om dem: "Hvis man gør alt, hvad galeanstalten siger at man skal, så kan man ikke fungere som et menneske". Hun konkluderer også, at den stemme ved navn Patricia, som indledende svarede os, faktisk var galeanstalten. 'Patricia' var deres forsøg på at udnytte situationen, da vi forsøgte at få kontakt med det, vi dengang kun kendte som et kollektiv af hviskende stemmer. Rose håndterer denne gruppe ved at opbygge en mental mur, for at holde dem ude. De er som en virus, der forsøger at overtage hendes hjerne. De virker umulige at tale til fornuft.





Killing them with kindness.

I december 2018 brugte vi noget tid på at evaluere på opdagelserne og den tilgang til stemmerne, som Rose var i gang med at udvikle.

Rose: Jeg har udviklet en praksis, hvor jeg taler til dem på en venlig og rationel måde. Selv hvis de er meget ubehagelige. Ligesom at "killing them with kindness". Nogle gange udtrykker jeg også min enighed med dem i forhold til nogle af de ting, de siger og det gør dem roligere. Det hjælper, men det er krævende. Jeg forventer, at det vil være krævende et stykke tid endnu. Det giver mig mere plads til at overveje de situationer, som jeg er i, men det får ikke alle aspekter af det til at falde til ro. Jo mere jeg har kontrol over mit liv, jo mindre magt har de. De trives i usikkerhed. Når jeg tillader mig selv at være sur over noget, så giver det mig mere selvtillid. Jeg fandt også et citat et sted: "Sæt ikke ild til dig selv, for at varme andre". Jeg tror, at jeg er nødt til at opbygge mig selv og få tillid til mig selv.

Christoffer: De ting du gør for at bygge dig selv op, er det noget som stemmerne peger på og kalder egoisme eller selvoptagethed?

Rose: Ja, det gør de.

Rose har nu udviklet en praksis, hvor hun reagerer hver gang hun bliver opmærksom på, at hun lytter til de beskeder fra stemmerne, som fokuserer på selvhad og selvbefejdelse. Hun reagerer med et mildt, accepterende, beroligende, og kontekstualiserende syn på sine omstændigheder og hvordan hun har det. Hun prøver konsekvent at gøre dette, for at træne sin hjerne til at reagere på denne måde. Hun havde en fornemmelse af, at det virkede. Vi havde ferie henover julen, og mødtes så igen i januar 2019. Rose informerede mig nu om, Uretfærdighedsbekæmpere var ret modtagelige for hendes tilgang med 'killing them with kindness' og at tale fornuft med dem. Før jul reagerede De Vrede og Fortvivlede samt Moralrytterne ikke på det, men det gjorde de nu. Hun kunne berolige dem alle nu. Efter at have fået den rette forståelse af dem, ved at have identificeret hver gruppe og deres bekymringer og hensigter i kombination med 'killing them with kindness', gjorde det hende bedre i stand til at håndtere dem. Det var ikke længere så kaotisk som før. Hun kunne se, hvem der talte, forstå deres bekymringer og se, hvad det var, de reagerede på i hendes liv. Vi evaluerede videre på effekten af Roses nye praksis i midten af januar:

Christoffer: Situationen med stemmerne nu, er det en forandring, som er sket?

Rose: Ja. Nu er stemmerne mere som et fjernsyn, der er i baggrunden med en kanal, som jeg kan identificere, fremfor det kaos, det var før. Jeg er i stand til at adskille stemmerne i grupper nu.

Christoffer: Er det en positiv udvikling?

Rose: Ja, det er det. Jeg har mere energi nu. Jeg ved hurtigere hvad stemmerne er ude på nu. Jeg kan komme til roden af det.

Christoffer: Gør denne viden dig mindre modtagelig overfor det, de siger?

Rose: Ja, det tror jeg er rigtigt. Det er mere som om, at det er en 'fremmed' gruppe af stemmer. Længere væk fra 'mig'.

Christoffer: Hvor stor en forskel vil du sige at dette gør: moderat, stor, meget stor?





Rose: Det gør en ret stor forskel. Jeg er bedre i stand til at tænke over, hvad jeg skal gøre. Finde ud af, hvordan vi skal leve sammen. Det giver mig mere energi til at overveje ting, som gør en forskel for min situation i et længere perspektiv. Mere plads til at beskæftige mig med ting, såsom at friske mit matematik op og lære et nyt sprog, ligesom jeg har gjort de sidste par uger. Før dette tog stemmerne meget af mit mentale brændstof. Jeg føler mig mere fokuseret. Mit sind er roligere. Der har været mere fremgang de sidste to måneder, end de to år, hvor jeg var i intensiv psykiatrisk behandling! Forestil dig, at du skal gå på arbejde hver dag i et meget stressende arbejdsmiljø, så det at skulle op hver morgen er en kamp, fordi du ikke har lyst til at tage derhen. Men nu er det som om, arbejdsmiljøet er blevet roligt. Folk sidder ved deres skriveborde og gør deres ting, og det er okay at være der.

Beskrivelse og evaluering af Roses praksis med stemmerne.

I januar 2019 indledte David Epston og Rose en korrespondance, med det formål at udforske og beskrive Roses opdagelser under samarbejdet med Christoffer. Det følgende er en samtale mellem Rose og David, som uds spillede sig sideløbende med hendes ugentlige møder med Christoffer fra slutningen af januar 2019 til juni 2019, hvori de reflekterer over Roses opdagelser i november og december 2018 og deres fortsatte virkninger:

At forholde sig respektfuldt til stemmerne.

David: Kom det bag på stemmerne, da du begyndte på 'killing them with kindness'?

Rose: Det gjorde det. Jeg har altid tænkt på dem som en byrde, jeg skulle ryste af mig eller bekæmpe. Da jeg henvendte mig til dem med respekt og venlighed, blev de forvirrede. Forvirringen varede dog kun et stykke tid, men de første tre grupper er blevet mere modtagelige siden, på grund af dette.

David: Afviste de uden videre din tilgang med 'killing them with kindness' i starten?

Rose: Nogle mere end andre. Den første gruppe (Uretfærdighedsbekæmperne) var åbne overfor argumenter, hvis det passede lidt med deres syn på tingene – så snart jeg respekterede og accepterede dem, så ville de også acceptere kompromiser. De andre grupper var mere skeptiske, især de Vrede og Fortvivlede, som ikke ville lytte til venlighed, eller "baby-snak", som de kaldte det. "Hvordan vil det hjælpe på noget?" var et tilbagevendende spørgsmål, men venligheden var en god måde at bryde isen på, så vi kunne opbygge et bedre samarbejde. Jeg har prøvet at gå på kompromis med alle grupperne før, men dengang vidste jeg ikke, at de var forskellige grupper. Jeg tror at det har hjulpet meget at prøve at lære dem bedre at kende. De har ikke en personlighed som mennesker, men de har motiver, som var meget lettere at få kendskab til, når jeg var åben og venlig overfor dem.

David: Er det muligt, at de er ved at få en lille smule respekt for dig?

Rose: Jeg er ikke helt sikker. Jeg ved dog, at vi har et bedre samarbejde nu. Når stemmerne begynder at tale, så ved jeg, hvilken gruppe det er, så jeg hurtigere, med deres perspektiv i tankerne, kan forsikre, berolige eller tale dem til fornuft.

David: Skulle du vise dem respekt først, før de var villige til at vise dig en smule respekt?

Rose: Åh, jeg var i den grad nødt til at vise dem respekt og venlighed først. De tager ikke initiativet til noget som helst, der ligger udenfor deres egen dagsorden, men de er villige til at samarbejde nu, når de kan se, at det at samarbejde hjælper dem med at få deres idéer ud i virkeligheden. Dette gælder for Uretfærdighedsbekæmperne og Moralrytterne. De Vrede og Fortvivlede er roligere, når blot de får lov til at afreagere overfor mig, fordi de ved, at jeg vil overveje, hvordan mine handlinger kan hjælpe dem.





David: Kan du se din respekt for dem vokse? Forudser du, at deres respekt for dig vil vokse?

Rose: Min respekt for dem er blevet større, og hvis samarbejdet forbedres, så tror jeg at min respekt vil blive endnu større. Jeg kan ikke tale for stemmerne her, men jeg vil gerne tro, at de også vil respektere mig med tiden.

David: Blev du ligeså overrasket, som de var, over hvordan du kunne bryde isen og begynde at forhandle en helt anden form for samarbejde end I havde før?

Rose: Hold nu op, jeg var overrasket! Jeg var ærlig talt skeptisk, eftersom mine eneste erfaringer med dem førhen var hårde forhandlinger, gråd eller fuldstændig at ignorere dem. Men det hjalp virkelig, hvilket jeg er meget glad for.

David: Et spørgsmål til stemmerne: Tænker I over, at Rose udviser mere respekt overfor jer nu end førhen? Hvad ville de svare på det?

Rose: De har forskellige svar, men jeg vil forsøge at koge det ned, som de har sagt. De første tre grupper er enige om, at de får mere respekt nu. Deres bekymringer bliver hørt og selvom de tænker, at der altid er plads til forbedring, så er det mere behageligt nu end før. Den fjerde tænker ikke meget over det og håner mig bare som respons på det.

David: Var det et spørgsmål om, at du gik først i forhold til at vise dem respekt? Er det noget, vi alle bør overveje at gøre, hvis man vil bryde noget der virker fastlåst?

Rose: Ja, jeg var nødt til at vise dem respekt, før jeg kunne håbe på at få noget fra dem. Jeg tror, det er en regel, som kan anvendes alle steder i livet. Respekt er ikke bare noget man får gratis. Vi må gøre os fortjent til det gennem vores handlinger og ved at være konsistente. Jeg ville elske at leve i en verden, hvor respekt og accept var en given ting, men det er desværre ikke denne verden. Hvilket også gælder min hjerne og mine stemmer. Så, hvis jeg ønsker at se fremskridt i mit liv, så må jeg være den første til at tage skridtene i retning af et bedre jeg.

David: På nogle måder, vil du så betragte dig selv som deres oversætter af deres sprog til et du kan dele?

Rose: Det er et interessant spørgsmål. Jeg har ikke tænkt meget over det før, men jeg er bestemt en oversætter af 'deres sprog'. De kommunikerer med ord, følelser, billeder, film og hallucinationer i kroppen. Nogle gange kender jeg deres svar gennem min mavefølelse, da de ikke altid taler direkte. De har også før givet mig hovedpine eller endda optiske illusioner, hvis de var meget utilfredse med noget.

David: Får dette dig til at spekulere ligesom jeg, at hvis 'killing them with kindness' har haft så stor indflydelse på i hvert fald de tre første grupper, så har de måske ikke kendt til venlighed i deres fortid? At de er blevet grusomt behandlet af en eller anden, som burde have vidst bedre?

Rose: Jeg tror, at de har oplevet uretfærdighed eller ubarmhjertighed fra mig førhen. Jeg forsøgte at skubbe dem væk, hvilket kun førte til lidelse. Det kan jeg se nu. Stemmerne har været med mig i lang tid, men det er først for nylig, at jeg er blevet i stand til at skelne dem fra hinanden. Jeg tænker meget over, om konflikten mellem mig og stemmerne har skyldtes en misforståelse og mangel på viden. Stemmerne har opfattet disse misforståelser som ubarmhjertighed og jeg bebrejder dem ærligtalt ikke! Jeg var meget hårdnakket i forhold til at holde dem væk, og de blev ofte mødt med et "hold kæft", når de talte til mig.





David: Da du ikke længere bad dem om at ”holde kæft”, hvordan reagerede du da anderledes? Og hvordan reagerede stemmerne på din anderledes respons?

Rose: Helt ærligt, så har det kun været siden mine samtaler med Christoffer. Før det, så skubbede jeg dem væk og forsøgte at behandle dem som statisk støj. De reagerede lidt forskelligt fra hinanden, men de var overvejende positive overfor den nye tilgang! Jeg tror det er fordi de endelig følte, at jeg tog deres feedback til mig. Galeanstalten var dog mere ligeglade med det, og fortsatte bare med at spy vrøvl ud på den samme kompromisløse måde. De er måske endda blevet irriterede over, at jeg var i stand til at skelne dem fra de andre grupper! Jeg har bestemt en fordel i forhold til dem nu, da jeg er i stand til at kategorisere hvem der siger hvad.

At skelne stemmerne fra hinanden

David: Mener du, at det har været afgørende for denne rejse, at du er blevet i stand til at skelne dem fra hinanden? Hvis ja, hvorfor tror du, at det var sådan?

Rose: Det har det virkelig. Før vidste jeg ikke, hvem der sagde hvad og hvorfor. De føltes bare ondsksfulde alle sammen. Nu, hvor jeg er blevet i stand til at lære dem bedre at kende, så har jeg en bedre idé om, hvordan jeg skal gribe dem an. Selvom de ikke er mennesker, så er de forskellige ligesom mennesker er! Der er ikke en ’one size fits all’ tilgang i den virkelige verden. Så selvfølgelig er det heller ikke sådan i mit hoved. Jeg kan mærke, at de sætter pris på at blive behandlet mere som individuelle grupper.

David: Jeg spekulerer på, om du i metaforisk forstand nogensinde har givet dem en hånd førhen? Er der noget tegn på, at du har bevæget dem? Ville dét at tæmme en vild killing være tilsvarende på nogen måde?

Rose: Ja og nej. Jeg har henvendt mig til de Vrede og Fortvivlede på denne måde og det har hjulpet dem, selvom jeg til at starte med var skeptisk. Jeg har opdaget, at de er i en konstant kamp- eller flugttilstand, så de har brug for tålmodighed og konsistens. De er nervøse af natur og meget lette at udløse. De to andre grupper (Uretfærdighedsbekæmperne og Moralrytterne) er ikke skåret ud af samme sten, så de er mere robuste. De har brug for at blive hørt og forstået, ikke trøstet eller tæmmet.

Det har været en stor hjælp bare det at vide, hvem de er. De er alligevel omkring 20 stemmer, og selvom de ikke har personlige navne (det ønsker de ikke, og det ville være et problem at huske dem), så ved jeg hvilken gruppe de tilhører ud fra indholdet af deres ord. For eksempel, hvis jeg hører en stemme sige, ”du burde ikke tale med den person mere; de er modbydelige og udnytter dig”. Så ved jeg, at det er Uretfærdighedsbekæmperne, fordi stemmen taler om det, de opfatter som uretfærdighed. Dengang jeg ikke var i stand til at kategorisere dem, da føltes alle ordene som en stor tsunami af støj; det var uforståeligt. Nu hvor jeg er i stand til at kategorisere stemmerne, så er det lettere for mig at tale dem til fornuft. Et eksempel kunne være dette, hvis man tager det eksempel jeg lige nævnte som udgangspunkt:

Jeg hører Uretfærdighedsbekæmperne og siger så ”Jeg forstår hvor I kommer fra, eftersom denne ven har været ret egoistisk på det seneste, men hun har meget at forholde sig til lige nu, så en diskussion vil ikke hjælpe nogen af os lige nu. Men jeg vil huske hvad I sagde, og hvis det fortsætter, så vil jeg helt sikkert genoverveje min holdning til dette”. For Uretfærdighedsbekæmperne er dette nok til at berolige dem. Jeg eksperimenterer med, hvilke tilgange som er mest effektive, hver gruppe taget i betragtning. De er alle meget forskellige.

David: Er det afgørende, at du kan se, hvad det er de reagerer på i dit liv? Var det skjult tidligere, og var du forvirret?





Rose: Ja, det er utrolig vigtigt for mig at vide, hvorfor de siger det, de gør. Ellers ville jeg ikke være i stand til at give konstruktiv feedback.

David: Spørgsmål om dine forhold til venner, som eksemplet her, er det den slags ting, nogle af stemmerne eller alle sammen var optaget af før i tiden, selvom de måske greb det forskelligt an?

Rose: Ja! De har bestemt en meget stærk holdning til dette. Eller, alle på nær gruppe fire, 'Galeanstalten'. De er ligeglade med alt bortset fra ødelæggelse og tilintetgørelse. Men det faktum, at jeg er i stand til at argumentere med tre af de fire grupper, er en stor fordel for mig. Men jeg tror samtidig også, at det er en stor fordel for de tre stemmegrupper. De er nu i stand til at fungere mere som et råd, hvorimod de før disse opdagelser blev undgået af mig. Selvom de har ekstreme synspunkter, hvilket ikke altid er i min bedste interesse, så kan jeg se hvor de kommer fra og endda finde noget hjælpsomt imellem linjerne. Jeg håber at kunne forbedre og udvikle denne metode, så vi (forhåbentligt) kan leve fredeligt sammen i fremtiden.

Hvad er de hviskende stemmer?

Rose: Jeg tror ikke, at de har tidligere liv eller værtsmennesker, og de forekommer mig heller ikke at antyde noget sådant, når jeg spørger dem. De er helt bestemt underlige og de føles til tider fremmedartede, men de står i modsætning til mine to tidligere stemmer, som havde hele identiteter som mennesker og også tidligere liv. For mig er disse hviskende stemmer mere som en personificering af følelser og/eller minder, men jeg er ikke helt sikker på, hvor de kommer fra.

David: Er det muligt, at Uretfærdighedsbekæmperne har haft forskellige oplevelser, som har fået dem til ikke bare at genkende uretfærdighed, men også at 'kæmpe imod det'? Og at de Vrede og Fortvivlede led smerteligt og uden noget til at lindre denne lidelse?

Rose: Ja, det tror jeg! Jeg opfatter dem som personificeringer af følelser af en art. De er ikke bare følelser, for de tænker og udtrykker forskellige former for følelser selv, men jeg tror de har rødder i stærke følelser og/eller minder indeni mig. Så Uretfærdighedsbekæmperne er højst sandsynlig blevet til, som et oprørske afløb fra det pres om at gøre det bedre, som jeg har følt gennem mit liv. På samme måde kommer de Vrede og Fortvivlede fra smerte, frygt og lidelse. Men som jeg også nævnte, så er jeg ikke helt sikker på om det er sandt. Jeg tror ærlig talt ikke engang selv, at de ved hvor de kommer fra. At kende deres rødder giver mig et værktøj til bedre at få kontakt til dem. Jeg ved, at der er nogle ting som skete i min barndom, som stemmerne (især Uretfærdighedsbekæmperne) har svært ved at give slip på. Når jeg besøger disse minder, kan jeg 'gen-føle' disse følelser; følelser som de ofte selv føler. Det får mig til at forstå deres synspunkt lidt bedre, og det giver mig noget konkret at tale med dem om. De hjælper mig indirekte med at give slip på noget nag, når jeg forsøger at få dem til at acceptere fortiden. Vi knyttes sammen i forbindelse med noget, som vi alle har skullet gennemleve, så vi kan prøve at komme videre fra traumerne sammen... Eller, det prøver jeg i det mindste på, men de kan være ret stædige til tider. Det er dog en proces, og jeg føler, at der er sket fremskridt.

Karakterisering af Roses praksis

David: Kunne jeg bede dig skrive en historie til mig om et tidspunkt, hvor du begyndte at forhandle med stemmerne om en helt anden form for samarbejde?

Rose: Helt sikkert! Det er ikke noget fancy, men jeg husker, at jeg for nogen tid tilbage følte mig ignoreret og erstattet af en nær ven. Det gjorde meget ondt på mig og stemmerne reagerede på det. Uretfærdighedsbekæmperne sagde hovedsageligt ting som "Fuck den kælling! Du har altid været der for





hende, og så erstatter hun dig med nogle nye skinnende legetøjs-venner. Du burde lade hende høre din ærlige mening, og så droppe hende for altid, når hun har allermest behov for dig!”

Moralrytterne overlappede og sagde på samme tid ”Det er hendes eget valg, hvis hun vil forlade dig. Ærlig talt er det sandsynligvis fordi du var for egoistisk. Lad hende forfølge sin egen lykke og komme tilbage, hvis hun har brug for dig. Den største ære er at være til tjeneste for andre til enhver tid. Din sorg er egoistisk og unødvendig”.

Støjen triggede de Vrede og Fortvivlede, så de eksploderede med noget i stil med ”Fuck hele denne situation, du fortjener ikke venner, men hun fortjener heller ikke dig. Du har det bedre uden hende, men også bedre uden livet. Slå bare den kælling ihjel, og så dig selv bagefter. Eller bare begå selvmord. Bare forsvind! Giv mig ro, jeg er ligeglad!”

Denne kædereaktion sker, hver gang der er en skygge af konflikt i mit liv. Nogle gange sker det bare, fordi en af stemmerne korrigerer min adfærd og derefter trigger de andre grupper af stemmer. I årevis var det bare støj for mig, indtil jeg forstod, at de var grupper med forskellige motiver og trigger-points. Jeg begyndte at skille kaosset ad og lytte til hver besked (de har tendens til at gentage sig selv i ophedede øjeblikke) og derefter henvende mig specifikt til hver især.

Jeg sagde først til Uretfærdighedsbekæmperne, ”Jeg forstår jeres frustration, eftersom jeg heller ikke synes at dette er fair. Jeg har været der for hende, hver gang hun har været nede, og jeg føler mig ærlig talt udnyttet. Men to uretfærdigheder skaber ikke retfærdighed. Jeg er ikke enig i, at jeg skal gøre hende ondt bare fordi, hun har været uopmærksom på mig. Jeg vil dog stoppe med at støtte hende betingelsesløst og tage en snak med hende om dette, når det rette tidspunkt kommer”.

Jeg fortsatte så til Moralrytterne og sagde ”Jeg er enig i, at det er hendes valg at gå, og jeg støtter hende i at finde sin egen lykke, selv hvis det ikke indebærer, at jeg er der. Jeg skylder hende dog ikke min ubetingede kærlighed, da hun ikke er mit barn. Jeg vil ikke stå på sidelinjen som et produkt, der kun venter på at blive brugt, når det behager forbrugeren. Jeg er et individ på samme niveau som hende, og jeg vil finde et reelt livsformål, men det er ikke at være hendes ’lykke-produkt’”.

Til sidst henvendte jeg mig til de Vrede og Fortvivlede og fortalte dem, ”Jeg forstår, at I er frustrerede, kede af det og vrede. Det er jeg også. Men lad os prøve en gang til, kun for jer og mig, og se om vi kan klare os godt i den ting, man kalder livet. Jeg tror på jer”.

Det var en af de første gange jeg prøvede denne taktik med stemmerne. De var overraskede over at blive set og forstået. Det hele faldt til ro med det samme! Som tiden er gået argumenterer de nogle gange tilbage, men så har vi bare en lille samtale om det. Det er nogle gange trættende, men det er bedre end at råbe hold mund til hinanden.

David: Har du noget imod, at jeg spørger dig, hvordan de Vrede og Fortvivlede reagerede på sådan en værdig bøn fra din side og på deres vegne? Blev de lige så rørte, som jeg var over at høre om det?

Rose: De blev roligere. Det er målet med denne type samtaler; at berolige dem. Jeg tror ikke, de var ’rørte’, som du og jeg kan blive, når vi hører en inspirerende tale. Nu hvor jeg tænker over det, så fungerer disse taler meget som en vuggevise for små børn, som skal sove.

Effekterne af Roses nye praksis.

David: Hvis du nu er åbensindet og venlig overfor dem, hvordan vil du så beskrive dine relationer til dem før?





Rose: Forestil dig at arbejde som chef i en større virksomhed. Du er på dit kontor, så snart du vågner. Dine medarbejdere eller kollegaer er der allerede, og hold da op! De er helt opkørte, stiller sig op foran dit kontor, råber og sparker på døren indtil den til sidst går i stykker, og de kommer alle stormende ind. De råber deres krav for fuld styrke, men du ved ikke, hvem der vil have hvad, hvorfor og hvordan. Du kan smide dem ud, men de vil komme tilbage. Det vil først stoppe, når du går i seng igen, og så starter det forfra, som det første dagen efter. Det var mildest talt kaotisk.

Men denne metode har allerede givet mig mere energi i hverdagen. Jeg er lige begyndt at lære matematik, kinesisk og spansk, noget jeg aldrig troede jeg ville være i stand til, når jeg kigger et par måneder tilbage¹⁰.

David: Hvor meget bedre er det end at råbe af hinanden? 90% 50% 25% eller hvad? Ville du nogensinde have forestillet dig, drømt om eller håbet på, at du kunne opnå så forstående en samtale så hurtigt, som du tydeligvis gjorde?

Rose: 110% bedre! Ærlig talt. Jeg har altid haft mindre energi end 'normale' mennesker på grund af mit indre kaos, men mit energiniveau er steget på det sidste. Ikke så meget som den gennemsnitlige person, men nok til at jeg er blevet i stand til at gå ud og arbejde for de ting, jeg ønsker mig. Før mine opdagelser havde jeg ikke forestillet mig, at tingene kunne være på andre måder, så det var uden tvivl en glædelig overraskelse!

David: Hvor stor betydning lægger du i det at "tage deres feedback til dig" fremfor at behandle dem som "statisk støj"? Skulle du først skelne stemmerne fra hinanden? Var det lidt som at møde en korsvej, som så har ført dig i en helt anden retning, end den du styrede imod?

Rose: Jeg tror, at det at jeg blev i stand til at skelne dem fra hinanden spillede en stor rolle. Før var det en rodet snakken, umuligt at tyde. Det var en stor game changer for mig, at blive i stand til at henvende mig til dem "individuel"; på den måde kunne jeg lære dem bedre at kende og finde den bedste måde at adressere dem på. Det har medført, at jeg har mere energi til at prøve ting af, som jeg ikke tidligere havde energi til. Og også at arbejde med mig selv på en mere konstruktiv måde. Jeg tror, at gennembruddet med stemmerne har været et stort skridt i den rigtige retning for mig. Fordi jeg er i stand til at skelne dem fra hinanden, men også at skelne dem fra mig selv. Jeg føler, at mine egne tanker er lettere at skelne fra stemmerne nu. Det gør det til "min egen" oplevelse at leve, hvis det giver mening. Jeg har levet med selvhad så længe jeg kan huske, og selvom det ikke er helt væk, så føler jeg at byrden er mindre nu. Jeg håber på at fortsætte med at arbejde på det, så jeg med tiden kan føle mig endnu mere tilfreds med mig selv.

David: Har det at lære hinanden at kende ført til en udvikling, som var fuldstændig uventet, men dog samtidig værdsat af dig?

Rose: Ja! Udover at gøre det lettere at adressere problemer og løse dem, så har det helt generelt også givet mig et gladere hoved. De er begyndt at udvise humor engang imellem, hvilket er et rart komisk indslag.

David: Var det en overraskelse, at dine vuggeviser kunne føre de Vrede og Fortvivlede til at finde fred med sig selv?

Rose: Det var det! Men jo mere jeg tænker over det, jo mere giver det mening. De kaldes Vrede og Fortvivlede

¹⁰ Rose fortalte dette i starten af 2019.





af en grund... De føler meget intense følelser og hvad enten du er et dyr eller et menneske, så er det i pressede situationer, at du mest ønsker tryghed. Der er tryghed i rolige og beroligende ord, og jeg er glad for, at jeg kan hjælpe dem med at føle sig mindre pressede.

David: Jeg er ikke overrasket Rose, set i lyset af de bemærkelsesværdige fremskridt i måden, hvorpå du har forsonet deres klager/bekymringer/plager eller måske endda lidelser? Hvilke af disse ord beskriver bedst det, du oplevede? Eller måske har du et mere passende ord i dit ordforråd?

Rose: Det afhænger af, hvilken gruppe du refererer til. Uretfærdighedsbekæmperne og Moralrytterne er mere interesserede i at få gennemført deres politiske dagsorden, men kan dog se fornuft, så for dem vil det være bekymringer/klager. De Vrede og Fortvivlede passer dog på alle de ord, du nævnte ovenover. Jeg har bemærket, hvordan de adskiller sig fra de to andre fredelige stemmer (og tydeligvis galeanstalten); de søger ikke efter kontrol. De er mere en personificering af lidelse, sorg, vrede og andre undertrykte følelser. De græder i desperation, så jeg føler ærlig talt meget med dem, selvom de til tider kan være overvældende.

David: Er det en ny ting, at du diskuterer med stemmerne?

Rose: Jeg diskuterer med dem alle, men ikke så ofte med de Vrede og Fortvivlede. Det er forskelligt fra dag til dag, hvor meget stemmerne kan lide at "mundhugges". Vi diskuterer oftest, når mine argumenter ikke giver mening for dem. De kan for alvor blive ophidset over, hvordan jeg klæder mig, når jeg børster mine tænder og andre trivielle ting. Når det er så ubetydeligt som det, så kan jeg ikke lade være med at kaste nogle spydige kommentarer efter dem. Ligesom den anden dag, hvor jeg sagde dette til Moralrytterne, som blev utålmodige med mig; "Åh, I vil gerne have at jeg bliver færdig med at børste mine tænder? Tja, sidste gang jeg tjekkede, havde I ikke selv tænder, så lad det egentlige virkelige menneske udføre sin hygiejnerutine, tak". Dette blev efterfulgt af en sprutten om "hvor vover du!", men så forsøgte jeg at tale rationelt til dem; "jeg vil meget gerne høre jeres input i tilfælde, hvor det har større betydning, men indtil videre har det ingen. Så jeg vil anbefale jer, at I indtil den tid sparer på både jeres og min energi." Normalt vil det være nok, men på andre tidspunkter ender det med et mere høfligt "hold mund, vi er færdige" fra min side, fordi de ikke vil stoppe med deres anfald af hidsighed. Det er ret nyt med den måde, jeg taler med dem på nu (4-3 måneder), og det fortsætter med at udvikle sig.

David: Gengælder de (Uretfærdighedsbekæmperne, Moralrytterne og de Vrede og Fortvivlede) på nogen måde dine tjenester ved at berolige og "vugge" dig på en lignende måde i forhold til, hvor hensynsfuld du har været overfor dem?

Rose: Nej. Jeg vil ikke sige, at det er tilsvarende og jeg tror ikke, at de "gengælder nogle tjenester". Men vi har en fælles aftale; de forstår, at de bliver hørt, og så skal de også høre på mig. Så når jeg er overvældet, så ved de, at jeg ikke er et sted, hvor jeg kan tage deres feedback ind. Nogle gange kan vi aftale, at tage en diskussion op på et senere tidspunkt, hvis mit hoved og min krop ikke er i stand til at tænke/agere rationelt på det tidspunkt. Det er dog ikke altid, og nogle dage er de i dårligere humør end andre.

David: Er det muligt for stemmerne at føle sig forsikrede om, at du finder din vej til et meningsfuldt liv af den ene eller den anden art? Og er det dét, som kan give dem en form for ro i sindet?

Rose: Jeg tror de er mere beroligede af at være i stand til at overleve med mig og af at vide, at de vil få indflydelse på det liv, som kommer. Især Uretfærdighedsbekæmperne og Moralrytterne. De Vrede og Fortvivlede ønsker at finde fred, hvilket jeg vil forsøge at hjælpe dem med, hvis jeg får muligheden. Jeg ved bare ikke, hvordan jeg skal gøre det. De er ikke som galeanstalten, som jeg er nødt til at skubbe væk.





De er sårbare, så at være hårdhændet vil ikke løse noget.

Rose om samforskning og psykiatri.

David: Har jeg ret i, at denne samforskningssamtale er begrænset til en drøftelse af, hvad der er kommet ud af dine samtaler med Christoffer i løbet af de sidste fire måneder eller sådan noget? Hvis ja, så er det af særlig relevans, da Christoffer og jeg, i samarbejde med vores medforskere, forsøger at finde ud af, hvordan vi udvikler denne ret enestående praksis?

Rose: Jeg vil ikke sige, at vores samforskning er begrænset til kun at diskutere de sidste 5 måneder. Jeg har udviklet nogle måder at håndtere min mentale tilstand på før jeg mødte Christoffer, men jeg vil ikke lyve; samtalerne i løbet af de sidste måneder har været meget hjælpsomme. Jeg har aldrig mødt en psykolog, som behandlede mig og mine symptomer så afslappet og respektfuldt, hvilket var en rar forandring! Jeg har været patient i psykiatrien on-off siden jeg var 11 år gammel, og i den tid har jeg kun mødt psykologer og psykiatere, der enten havde ondt af mig eller blev sure på mig. Ingen af delene var særlig hjælpsomt. Jeg er ikke 100% sikker på, hvilke principper jeres unikke praksis er baseret på, men jeg tror den er lovende!

David: I betragtning af, at Christoffer "har været meget hjælpsom", hvor vigtigt har det så været for dig, at han har mødt dine symptomer "så afslappet og respektfuldt"?

Rose: Det har været meget vigtigt! Som jeg sagde før, har jeg aldrig mødt en psykolog eller psykiater, som har behandlet mig som en ligeværdig. Jeg bryder mig ikke om at blive behandlet som mindre end andre (hvilket jeg ærlig talt tror at meget få gør), så min reaktion på deres behandling af mig var at lukke ned og komme med spydige kommentarer. Jeg ved, at det ikke har været den bedste måde at håndtere tingene på, men det var min måde at beskytte mig selv på i et system, hvor jeg følte at jeg blev udeladt og ikke var "nok". Min oplevelse er, at mange mennesker føler sig sådan i psykiatrien på grund af den behandling, som psykologer og psykiatere giver dem, hvilket er meget mere skadeligt end mange af dem er klar over. Sindslidende er ikke ensbetydende med, at man er dum, uansvarlig eller mindre værd. Jeg vil ikke opgive mit selvværd for at få hjælp, hvilket jeg gudskelov ikke behøver mere.

David: Hvis du skulle komme med et gæt på, hvorfor denne praksis er "lovende", hvad ville dit gæt så være?

Rose: Jeg håber ikke, at jeg gentager mig selv nu, men det er en blanding af respekt og oprigtig interesse. Jeg er i årevis blevet behandlet som et tal i systemet. Et tal som blot skulle "repareres", så det kunne "komme ud af systemet" og få statistikkerne til at se bedre ud. Antallet af gange man som skizofren bliver fortalt "men det du ser/føler/hører ikke er rigtigt" er vanvittigt! Christoffer og jeg talte om, at han havde mange patienter, som var blevet fortalt det samme af professionelle. Det er så respektløst og invaliderer dele af vores virkelighed, fordi ja; Jeg ved, at det ikke er "virkeligt", men det føles stadig meget virkeligt for mig! Jeg kan ikke bare trykke på en knap og få alle stemmer og hallucinationer til at forsvinde, hvis jeg kunne, så havde jeg gjort det.

Den praksis, som I udvikler er meget mere inkluderende for personen, der lider. Jeg er blevet behandlet som et individ med værdifuld information, hvor jeg før "bare var et tal". Der er altid en åbenhed overfor tingene under vores samtaler. Det er lige meget, hvordan man gør sig begreb om sine stemmer/hallucinationer, hvis bare det er hjælpsomt. Manglen på "kasser" og "procedurer" er så forfriskende. Det får mig til at føle mig som et menneske igen.

David: Jeg værdsætter dit udtryk "game changer" med hensyn til at skelne stemmerne fra hinanden. Det er noget, som Christoffer og jeg overvejer meget nøje, takket være dig. Eksempelvis det at skelne mellem





forskellige slags. Vil du opfordre os til at gå i en sådan retning med vores samforsknings?

Rose: Helt sikkert! Hvis folk har flere stemmer, er de højst sandsynligt forskellige fra hinanden. Jeg synes bare det er vigtigt ikke at skabe for mange ”kasser”, fordi jeg tror, at der er ligeså mange forskellige stemmer, som der er mennesker, der har dem. Det vil være hjælpsomt at have en eller anden form for baseline eller nogle stereotyper, som man kan bruge som udgangspunkt, men jeg vil bare hade at se stemmerne blive til ”tal”, ligesom mange patienter er i systemet lige nu. Jeg tror, at det jeg prøver at sige er; ja! Hvis det er gennemtænkt, som jeg har en fornemmelse af, at det vil være, når det er jer som arbejder på det.

David: Hvordan gjorde/sagde/agerede Christoffer, som du forstod var af respekt for dig?

Rose: Han talte afslappet til mig, du ved, ligesom et menneske. Men det handlede mere om, hvad han ikke gjorde. Han lavede ikke en trist og medlidende grimasse eller opførte sig overlegent. Han forsøgte ikke at være bedrevidende og bare ”lytte” for at give indlysende råd. Han blev ikke irriteret, når jeg begyndte på en længere tale om et emne. Alt i alt, så opførte han sig ikke som om, han vidste bedre, og det gør han stadig ikke. Det værdsætter jeg.

David: Hvordan gjorde/sagde/agerede Christoffer, som du forstod indikerede hans nysgerrighed overfor din særegenhed som enestående, og den eneste Rose?

Rose: Han har altid stillet åbne spørgsmål, hvilket jeg værdsætter. Jeg vil hellere have dristige spørgsmål end en der går på æggeskaller omkring mig. Jeg husker vores første samtale, hvor han spurgte om han måtte tale direkte til mine stemmer. For første gang i mange år var jeg overrasket over noget, en professionel i psykiatrien sagde. Jeg følte, at jeg måske alligevel ikke var så skør, hvilket overvældede mig og fik mig til at græde lidt. Før det, var jeg blevet kaldt uansvarlig, fordi jeg ikke tog medicin, urealistisk fordi jeg gerne ville gå i skole og umoden fordi jeg var utilfreds med min behandling i psykiatrien. Alt dette kom fra psykologer og psykiatere i systemet. Nu bliver jeg behandlet som et anstændigt menneske og en person med værdifuld viden. Som en der ikke er ”ude af trit med virkeligheden” eller en ”stakkels sjæl”. Selvom jeg ikke definerer mit værd ud fra, hvad andre tænker om mig, så er det rart at føle sig accepteret og respekteret.

David: Vil du også sige, at han virkede besat af en presserende nysgerrighed? Det er sådan nogle har beskrevet samforskning... at det kræver en presserende nysgerrighed hos den udenforstående medforsker.

Rose: Jeg er ikke sikker på, hvor langt nysgerrigheden går til, men der er helt sikkert nysgerrighed! Jeg tror du har ret i, at nysgerrighed er vigtigt, når man hjælper andre eller laver samforskning, som du siger. Man føler sig mere nødsaget til at tale, når den anden part virker oprigtigt interesseret i din viden, stiller spørgsmål og lytter uden at dømme.

David: Når du siger, at han altid stillede spørgsmål ”åbent”, hvad mener du så helt præcist med ”åbent”? Vil du sige, at andre professionelle stillede dem ”lukket” eller ”udelukkende”?

Rose: Han stiller spørgsmål uden et motiv bag. Det hele handler om at lære og opdage, hvilket jeg er taknemmelig for. De fleste professionelle, jeg har talt med tidligere, har altid stillet spørgsmål for at male et bestemt billede eller med et skjult motiv. Jeg følte, at jeg hele tiden blev evalueret og ofte blev der stillet alt for få spørgsmål, før der blev draget en konklusion! Det var så frustrerende... De behandlede mig som om, jeg allerede havde alle svarene, men hvorfor skulle jeg tale med dem, hvis jeg havde? Nogle gange stillede de trickspørgsmål for at få mig til at se ud som om, jeg var i en bedre position end jeg var. Antallet af gange jeg er blevet fortalt ”Du har det så meget lettere end andre”, fordi jeg kunne





holde en fast soveplan og spise frokost, kan gøre mig vred. Jeg følte, at jeg var nødt til at skære i mine håndled, eller gøre noget af samme kaliber, for at blive taget seriøst. Heldigvis handlede jeg ikke på det, men skyldfølelsen var overvældende for mig; Jeg følte, at jeg ikke havde ret til at have det dårligt, eftersom så mange "havde det meget værre" og da jeg ikke kunne stoppe med at have det dårligt, følte jeg, at min ret til at leve var meget mindre end andres. Nu ved jeg, at sandheden er meget mere nuanceret end det, men af og til skal jeg stadig ryste skyldfølelsen af mig, især når jeg er nede.

Rose og stemmerne september 2020.

I september 2020 stillede Christoffer nogle få spørgsmål til Rose angående hendes konklusioner og indtryk af hendes interaktioner og opdagelser, her tæt på to år efter at vores samarbejde begyndte:

Christoffer: Har der været en videre udvikling i din relation med stemmerne, som du gerne vil tilføje? Og har du observeret, om der er nogen virkninger på langt sigt af dit respektfulde engagement med stemmerne?

Rose: Der er sket meget, men meget af det er små nuancer, som har hjulpet mig med at forstå stemmerne endnu bedre. Det vil tage evigheder at opliste hver enkelt detalje, men her er essensen af det:

Siden jeg gav ovenstående beskrivelser til David, har jeg distanceret mig fra udtrykket "killing them with kindness", da det er upræcist i forhold til min nuværende daglige praksis. Der foregår jo ikke noget drab! Jeg støtter mig dog stadig op af "kindness"-delen af det, sammen med respekt. Det var virkelig, og er stadig, en icebreaker at lære stemmerne bedre at kende (i hvert fald de første tre grupper; Uretfærdighedsbekæmpere, Moralrytterne og De Vrede og Fortvivlede). Vores nuværende relation er nu baseret på gensidig respekt, og det har været ret fredfyldt på det seneste, i forhold til skænderier og ophedede diskussioner. Jeg tror også, at dette skyldes, at stemmerne stoler mere på mig nu. De ved, at jeg ikke er ude på at få ram på dem og ikke længere ønsker at få dem til at forsvinde, fordi jeg ikke længere er frustreret over deres eksistens eller deres input. Vi er stadig ikke altid enige, men fra mit perspektiv er det bare en del af det at høre stemmer. Jeg værdsætter dem faktisk mere nu, fordi de ofte har værdifulde input. De er på nogle måder også mindre hårdnakkede i deres måde at udtrykke deres synspunkter på, fordi de nu ved, at de kan udtrykke deres meninger roligt og stadig blive hørt, i stedet for at vi råber af hinanden.

De Vrede og Fortvivlede har på det sidste været meget rolige, fordi jeg har fundet ud af mere om min fortid og undertrykte traumer. Jeg tror virkelig, at de er en personificering af mine lidelser og derfor er mere forbundet til min eksistens. De to grupper Uretfærdighedsbekæmpere og Moralrytterne er mere deres egne væsener i den forstand, at de ikke er forbundet direkte til mit liv. Jeg tror nu, at de er kommet til mig, fordi jeg har følt mig fortabt i en stor del af mit liv og har haft brug for vejledning.

Jeg ved også, at de sårende input, som Moralrytterne og Uretfærdighedsbekæmpere gav mig dengang skyldes, at de også var blevet såret af mig. De frygter at dø eller ikke at eksistere, ligesom de fleste andre bevidste levende væsener i verden og dét, at jeg ønskede dem ud af mit liv forstærkede disse følelser og fik dem til at ville slå tilbage på mig. Nu, hvor jeg lytter til dem med respekt, oprigtighed og accept, er de meget mere tilbøjelige til at gøre det samme. Det har givet mig meget mere ro i min dagligdag!

Galeanstalten er dog en helt anden historie! Jeg ved stadig ikke, hvordan jeg skal arbejde med dem, fordi de virkelig legemliggør vanvid, uforudsigelighed og smerte. Eftersom de ikke reagerede på venlighed og respekt, har jeg i stedet forsøgt mig med hån, hvilket indebærer, at jeg refererer til dem som "rollingerne" i stedet for "galeanstalten". Hver gang de kommer op med konspirationer, griner jeg bare og nedgør dem. Det er meget i modsætning til det, som hjalp de andre grupper, men det lader til at såre "rollingernes" ego en lille smule. Jeg ved dog ikke, om det er den rigtig løsning, eller om der overhovedet er en!





Rollingerne har dog været lettere at tackle siden de andre grupper kom mere over ”på min side”. De vil virkelig ikke have noget med ”rollingerne” at gøre, fordi de ved, at det ikke vil fremme deres egne formål.

Christoffer: Hvad vil du særligt fremhæve blandt de opdagelser, som du har gjort dig i forhold til stemmerne i løbet af de sidste par år?

Rose: At acceptere stemmerne som virkelige, levende og valide har været den største game changer for mit mentale helbred og også deres (med undtagelse af rollingerne). Det har ikke været let, fordi alle omkring mig altid har sagt til mig, at stemmerne ”bare er dit mit hoved”, ”ikke er virkelige” og ”ikke sunde”. Jeg har skammet mig over at opleve det, som jeg har og har bedt om at få bare et lille gran af normalitet. Hvorfor kunne jeg ikke bare stoppe med at høre stemmerne? Hvad gør jeg forkert, når jeg fortsætter med at hallucinere? Hvorfor kan jeg ikke bare stoppe med at være som mig? Mange spørgsmål som disse gentog sig i mit hoved over årene, og selvom jeg ikke har rystet skammen helt af mig, så er jeg et meget bedre sted nu med min nye indstilling til stemmerne og mig selv.

Jeg vil ikke fortsætte med at skamme mig over at eksistere og opleve det jeg gør, for det er helt udenfor min kontrol og er bare en del af det at være mig. Jeg vil ikke lade andre så tvivl om min værdi som menneske, bare fordi jeg fungerer anderledes end de fleste. Jeg vil ikke blive ved med at bruge den korte tid, jeg har på denne planet, på at hade mig selv for, hvad andre måtte tænke om mig.

Jeg ved nu, at stemmerne har været i smerte fordi de, ligesom mig, har følt sig underkendt af alle omkring dem, inklusiv mig selv, gennem det meste af mit liv. Det har været svært at erkende, hvor meget smerte jeg har påført dem gennem årene, men det er afgørende at jeg gør det, for at forbedre vores relation til hinanden yderligere.

Jeg kan forestille mig, at min måde at omtale stemmerne på, som selvstændige og virkelige, kan virke bekymrende eller mærkeligt for nogle, og selvom jeg forstår den tankegang, så vil jeg gerne understrege, hvor meget bedre vi alle har det med denne nye filosofi. Ja, det er sandt at stemmerne kun kan høres af mig i mit hoved, men det betyder ikke, at de ikke er virkelige på en eller anden måde! Jeg oplever dem trods alt, og jeg er i høj grad et rigtigt menneske. Men vigtigst af alt; denne indstilling virker for mig og stemmerne. At tro på dem, får dem til at tro på mig, hvilket medfører meget mindre lidelse for alle involverede.

Christoffer: Hvordan har stemmerne det?

Rose: Uretfærdighedsbekæmpere, Moralrytterne og De Vrede og Fortvivlede har det alle meget bedre. De svarede lige ”godt” til spørgsmålet. Rollingerne bryder sig ikke om min nyfundne styrke, men det er som forventet.

Christoffer: Har du andre budskaber, som du gerne vil give til læserne af denne artikel, både professionelle og folk som er i stand til at høre stemmer?

Rose: Til de, som også hører stemmer; Vid, at du ikke er alene. Jeg forstår, at det ofte er ulidelig svært at leve med at kunne høre stemmer, men jeg opfordrer dig til ikke at opgive håbet. Du er ikke et defekt menneske, fordi du oplever det du gør, og lad aldrig nogen overbevise dig om det. Mit bedste råd er, at prøve at forstå dine stemmer. Prøv at se forbi de ondsksfulde kommentarer og dødstrusler, for at se om der er bestemte motiver eller følelser, som er årsag til behovet for så destruktiv en adfærd. Spørg





stemmerne, hvordan de har det, eller endda hvorfor de har det sådan! Forsikr dem om, at du blot ønsker at få et bedre forhold til dem. Vær ikke bange for at eksperimentere og finde metoder, som virker for dig! Det er ligegyldigt, hvor mærkelige metoderne måske er, hvis bare det hjælper dig.

Til professionelle: Jeg ved, at I har dedikeret en stor del af jeres liv til dette arbejdsområde og til at hjælpe de, som lider. Det anerkender jeg jer for, og det er afgørende, at vi har mennesker, som gør det.

Jeg forstår også, at de fleste praktiserende psykologer og psykiatere møder mange individer i løbet af en dag, og at det vil være nærmest umuligt at være investeret i alles historier. Det er megen følelsesmæssig lidelse at lytte til og det er noget, som de fleste ville blive overvældet af, at skulle gøre.

Meget af den viden, som videregives gennem uddannelse, kommer fra bøger skrevet af andre professionelle, som har observeret mennesker som mig. Jeg har ikke til hensigt at så tvivl om jeres, eller forfatterne af disse bøger, viden, men hav in mente, at man ikke ved alt endnu, især ikke når det omhandler mental sundhed.

Når I taler med nogen, som hører stemmer, så er mit bedste råd at være nysgerrig. Faktisk er det bedste I kan gøre at være ærlig omkring jeres manglende viden indenfor dette emne, fordi I ikke selv har oplevet det. Lad personen, som hører stemmer, fortælle jer om sine oplevelser og lyt til personens input, eftersom vedkommende besidder viden til den næste generation af bøger, som kan skrives om sådanne emner.

Jeg har ikke nogen garanteret løsning, da jeg kun kan tale ud fra mine egne oplevelser og viden, men jeg tror på, at de fleste stemmer, som opfører sig grusomt, gør det, fordi de føler, at hele deres eksistens bliver underkendt. At fortælle en person, som hører stemmer, at de "bare er i deres hoved" beroliger eller hjælper dem ikke meget, da den slags råd ikke får stemmerne til at forsvinde og samtidig får individet til at føle sig endnu mere fremmedgjort. I tilfældet med mine egne stemmer gjorde det det endda værre for stemmerne, at få det at vide, fordi det ugyldiggjorde dem i en sådan grad, at de ikke engang følte sig set af mig; den som faktisk hører dem.

Jeg ved heller ikke, hvordan man "får stemmer til at forsvinde", selvom jeg selv har oplevet stemmer forsvinde. Jeg tror det er noget, de selv skal vælge, så jeg vil ikke anbefale at have det, som det primære motiv, når I beskæftiger jer med stemmer. Igen, så er der ikke nogen kendt kur for dette, så at være åbensindet, nysgerrig og venlig er den bedste måde at opnå mere viden og vigtigst af alt; at hjælpe personen i nød.

Christoffers refleksioner over Roses opdagelser

Efter at have været vidne til Roses udforskning og opdagelser, skiller en række ting sig særligt ud for mig vedrørende de tidligere hviskende stemmer, såvel som hendes erfaringer med at sameksistere med forskellige stemmer gennem sit liv:

At kunne skelne stemmerne fra hinanden viste sig at være et meget vigtigt element i den tilgang, som Rose udviklede. Stemmerne havde tidligere virket som en noget uddifferentieret masse, men viste sig at bestå af en række stemmegrupper med forskellige karakteristika, perspektiver og dagsordner. For at forholde sig respektfuldt til disse stemmer, skulle der tages hensyn til hver gruppes særskilte synspunkter.

Udover forskelle mellem dem, så virkede disse grupper af stemmer ret forskellige fra de to tidligere stemmer, den maskuline og den feminine stemme. Dette får mig til at spekulere på, om der er tale om forskellige arter af stemmer. Nogle stemmer synes at være ret menneskelige, hvor andre har et mere snævert perspektiv på livet, som er bundet op på en moralsk dagsorden eller bundet op på bestemte følelser. Og nogle stemmer virker





umenneskelige. Bør vi betragte stemmer ud fra forskellige grader af menneskelighed og grader af individualitet? Hvordan kan sådanne forskelle mellem typer, eller arter af stemmer, spille en rolle for, hvordan man bedst etablerer acceptable relationer til dem?

Den altafgørende betydning af at opføre sig respektfuldt lader til at være meget i overensstemmelse med de opdagelser, som Max og Alice gjorde sig, hvis stemmer også værdsatte at blive behandlet med respekt og at få deres perspektiv anerkendt af den person, som hører dem, såvel som af mig. Et element af denne respekt kan være at anerkende stemmerne som personer i den forstand, at de har deres eget perspektiv, såvel som følelser og agens.

Jeg bemærkede også, hvordan Roses stemmer kommunikerede på andre måder end blot at tale i almindelig forstand. De er bestemt i stand til at lade sig høre i bogstavelig forstand, men de kommunikerer også gennem kropslige fornemmelser, sindsstemninger og mentale billeder. Derudover ser det ud til, at stemmer også har evnen til at lytte.

I fællesskab med Rose og David, er det mit håb, at denne udforskning og disse opdagelser kan tjene som inspiration og som en hjælp for andre, som er engageret i, eller måske ønsker at engagere sig i, at finde ud af, hvad og hvem stemmer er og i at udforske veje til fredelig sameksistens.

Taksigelser

Christoffer vil gerne takke Rose for generøst at have delt sin viden og opdagelser vedrørende stemmer med Christoffer, David Epston, såvel som læserne af denne artikel. Han er fortsat imponeret over hendes beslutsomhed med hensyn til at finde en vej fremad for sig selv og at beskæftige sig så respektfuldt og venligt med de stemmer, som hun tidligere var i krig mod. Han vil også gerne takke hende for det arbejde, hun har lagt i at lave denne artikel med ham og David, i håbet om at hendes viden kan hjælpe andre.

Christoffer vil også gerne takke de stemmer, som har været villige til at engagere sig med ham og lytte til Rose og engagere sig i at finde en ny måde at sameksistere med hende på.

Tusind tak til Mette Kathrine Nielsen for denne danske oversættelse fra den engelske: Haugaard, C., Rose & Epston, D. (2021): Rose and the Whispering Voices. I *Journal of Contemporary Narrative Therapy*, 2021, Release 3. www.journalcnt.com

Samtykke

Navnet Rose er et pseudonym. Personen bag pseudonymet er informeret om min interesse i at publicere hendes historie og har givet mig tilladelse til at skrive artiklen og hun har også udtrykt ønske om, at få sin historie gjort tilgængelig for andre, så den kan inspirere dem til at finde lignende måder at relatere sig til stemmer på. Rose har bidraget direkte til denne artikel ved hjælp af skriftlig korrespondance, kommentarer samt rettelser og hun er også eksPLICIT citeret i teksten. Forud for indsendelse og publicering, har Rose læst og accepteret artiklen, og hun har givet skriftligt samtykke til, at den må indsendes til et tidsskrift til publicering.

Referencer





Haugaard, C. (2019): The road to co-research. I *Journal of Narrative Family Therapy*, 2019, Release 3, pp. 55-59. www.journalcnt.com

Haugaard, C., Alice & Epston, D. (2021): Demonstrating kindness to magical beings: Alice's Story. I *Journal of Contemporary Narrative Therapy*, 2021, Release 3. www.journalcnt.com

Haugaard, C. & Max (2019): Respektfulde breve til aggressive stemmer: Historien om Max. I *Narrativ Tidsskrift* Nr. 1, årgang 2019. www.narrativtidsskrift.dk

Haugaard, C. & Victoria (2019): Sitting through it with the voices: Victoria's story. I *Journal of Narrative Family Therapy*, 2019, Release 3, pp. 37-54. www.journalcnt.com

