



Trish og en Frustreret Stemme

Christoffer Haugaard og Trish

Kontekst

Den følgende tekst baserer sig på terapeutiske samtaler, som fandt sted på Aalborg Psykiatriske Sygehus i Danmark. Materialet, som artiklen baserer sig på, er Christoffers etnografiske dagbog over de hændelser som udspillede sig, nedskrevet da disse hændelser fandt sted. Formålet med artiklen er at dele Trishs viden og opdagelser relateret til hendes evne til at høre en stemme og dens 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 de som hører dem, men også stemmerne selv. Denne artikel er den del af et samforskningsprojekt, som involverer en række mennesker, der er i stand til at høre stemmer, i samarbejde med Christoffer Haugaard og David Epston.

Introduktion

Trish blev henvist til Aalborg psykiatriske sygehus i februar 2019, fordi hun tidligere havde modtaget psykiatrisk behandling i relation til en skizofrenidiagnose i en anden region i Danmark. På det tidspunkt nærmede hun sig midt-tyverne. Hun havde fået ordineret antipsykotisk medicin siden teenageårene, hvilket var effektivt overfor visuelle hallucinationer, som hun havde oplevet i sin barndom. Den stemme, som hun også havde været i stand til at høre siden sin barndom, vedblev dog på trods af medicinen. I tillæg hertil blev hun også ordineret antidepressiv medicin. Trishs barndom og teenageår indeholdt megen smerte og mange problemer og der er ingen tvivl om, at det er grunden til, at hun i sit voksne liv oplevede store udfordringer med overvældende negative følelser, at være i kronisk alarmberedskab, desillusionering og mistillid til andre mennesker og dybtliggende følelser af forladthed og uværdighed. Trish og jeg mødtes et par uger efter hendes henvisning, da det psykiatriske team havde foreslået, at deltagelse i gruppeterapi kunne være hjælpsomt for hende. Mere specifikt var der tale om en gruppe, som jeg kørte. Derfor mødtes jeg med Trish, for at beskrive denne gruppe for hende, og tale med hende om, hvorvidt hun ønskede at deltage i den.

Ved dette møde fortalte Trish mig, at hun faktisk havde det rigtig dårligt. På trods af antipsykotisk medicin, kunne hun stadig høre en stemme tale til hende. Den fortalte hende nu, at hun var en dårlig person og at det ville være bedre, hvis hun døde. Den skubbede hende i retning af selvmord, hvilket var svært for Trish at modstå. Hun forbandt denne forværring med et nyligt forsøg på at tage en uddannelse og den stress og pres, som denne uddannelse havde medført. Hun var stoppet på uddannelsen, men var ikke kommet ud af denne stresstilstand. Hun beskrev for mig, hvordan hendes hoved var sprængfyldt med tanker, og at hun var overvældet af stærke negative følelser. I et forsøg på at hjælpe mig med at forstå, hvordan det var for hende, bad hun





mig om at forestille mig utallige krydsende motorveje, ligesom de har i Amerikanske storbyer og hver motorvej var spækket med 40.000 biler, som kørte med høj fart og hver bil var fyldt med mennesker. Trish fortalte mig, at hver person i hver en bil er en tanke. Sådan var hendes oplevelse af sit eget sind. At udvælge en specifik tanke var umuligt for hende. Det var et konstant kaos af larm og billeder, som truede med at sprænge hendes hoved. Trish havde følelsen af, at hun var på vej mod en psykiatrisk indlæggelse, selvom hun selv ville foretrække at undgå et sådant udfald.

Det blev hurtigt klart for mig, at deltagelse i gruppeterapi ikke var den rigtige fremgangsmåde, med den tilstand som Trish var i, og Trish var enig. I stedet spurgte jeg hende, hvad hun troede kunne være gavnligt på nuværende tidspunkt og hun foreslog individuelle samtaler og måske at øge hendes medicindosis. Det psykiatriske team, som havde behandlingsansvaret, besluttede at tilbyde individuel terapi og Trish og jeg gik derfor i gang med at have ugentlige samtaler. Under disse samtaler undersøgte vi den mulige livshistoriske baggrund for denne lidelsesfulde tilstand og bestræbte os på at finde allerede kendte og nye måder at håndtere dette på. Denne del af vores samarbejde vil dog ikke være det primære fokus i den nærværende fremstilling. Det, som Trish og jeg særligt gerne vil fortælle om, er det vi senere opdagede om den stemme, som havde talt til hende siden barndommen. Derfor vil vi kun dele nogle få essentielle informationer omkring de første fire måneder af vores samarbejde:

Et liv med heste og hestens væsen.

Trish elsker heste. Så vidt jeg kan vurdere, så elsker heste også Trish. Hun voksede op med heste omkring sig og i en periode af hendes barndom boede hendes familie i et område, som er noget i retning af en naturpark i Danmark. Jeg har selv besøgt området ved flere lejligheder de senere år. Der er kuperede landskaber, åbne heder og lange snoede kystlinjer. Som barn strejfede Trish omkring på hesteryg i disse åbne landskaber med højt græs, træer og bakker. Dette var hendes flugt fra hjemmet og smerten der. Hun red uden sadel, tog ud til kysten og skreg sin smerte ud over vandet. Hun legede med usynlige mennesker, som hun faktisk kunne se. Disse usynlige mennesker, som senere ville blive kategoriseret som hallucinationer, og hestene, var hendes måde at overleve på. Hun var væk i timevis og ingen bemærkede det.

I løbet af vores samtaler beskrev Trish hestenes betydning frem til i dag. På det tidspunkt boede Trish med noget familie, da hun ikke var i stand til at bo alene. Heldigvis var det på landet og der var heste. Når Trish var i huset, følte hun sig nedtrykt, ængstelig og ude af stand til at finde ro. Hver morgen skyllede stærke følelser af forladthed hen over hende som en stor, mørk bølge og de titusinder af tanker i hendes hoved truede med at dele hendes kranie i to. Så fodrede stemmen hendes allerede nærværende følelse af uværdighed. Dette reducerede hende til at ligge i fosterstilling på gulvet på sit værelse og græde fortvivlet. Når hun derimod var udenfor sammen med hestene, var det anderledes. Hvor Trish som regel fandt mennesker ubetænksomme, uærlige, optaget af deres egen dominans og endda manipulerende, så





oplevede hun heste som fuldstændig ærlige og gennemsigtige. De opfattede præcis den tilstand hun var i og deres reaktioner ville være lige så præcise. Hesten bekymrer sig ikke som mennesker. Hesten er lige her og lige nu. Hvis du er venlig, vil hesten værdsætte det. Hvis du er rolig, vil hesten føle sig tryk. Trish kendte til den kunst, som sommetider kaldes hestehvisken. Hun kan læse hestens sprog – et subtilt sprog bestående af tegn, kropsbevægelser, ansigtsudtryk og blink, som de fleste mennesker ignorerer og sjældent forstår eksisterer. Hun brugte disse evner, i kombination med hendes dybe kærlighed til disse væsener, til at hjælpe traumatiserede heste. Heste som ellers afviste menneskeligt selskab og blev betragtet som 'vilde'.

Hos hestene følte Trish sig forbundet og respekteret. En forbundethed mellem to væsener, som var subtil, sensitiv, ærlig og gensidigt afhængig. Den er uden skjulte dagsordner, forventninger eller pres. Den krævede at hun var rolig, men i hestens nærvær, var hun, i modsætning til enhver anden kontekst i hendes liv, på mirakuløs vis i stand til dette. Hos hestene var hun i stand til at føle og agere præcis på den måde, som hestene havde brug for. Efter at have lyttet til Trishs beskrivelser af denne kommunikation på tværs af arter, delte jeg min fornemmelse af, at hvis sådan en kommunikation var mere udbredt blandt mennesker, så ville verden nok være et bedre sted. Trish så dog sjældent dette hos mennesker og fik ofte indtrykket af, at værdien af sådanne måder at være på normalt ikke blev anerkendt eller forstået i den menneskelige verden. Trish afviser idéen om menneskelig dominans i relation til heste og rider konsekvent uden sadel og hovedtøj og handler i overensstemmelse med hestens ønsker, fx ved at respektere hestens beslutninger om, hvilken vej den vil gå.¹

I modsætning til hendes tanker og stemmens budskaber, så følte Trish at hendes eksistens betød noget for hestene omkring hende: "Hestene er grunden til at jeg stadig er i live".

En Fucking Åbenbaring

I juni 2019 skete der noget utroligt. Trish kom som sædvanligt til samtale, men hun følte sig overvældet og ude af stand til at modstå idéen om at gøre en ende på sit liv. Stemmen fortalte hende, at hun skulle tage livet af sig selv på grund af hendes uduelighed og uværdighed og Trish følte sig ikke i stand til at holde sig selv i sikkerhed fra dette og hun mente heller ikke, at menneskerne omkring hende ville kunne håndtere denne tilstand. Af erfaring vidste hun, at når hun tidligere havde været i denne tilstand, så havde det ufravigeligt ført til indlæggelse. Jeg blev meget bekymret for hendes fysiske sikkerhed og jeg så ikke andre muligheder end at henvise hende til den psykiatriske skadestue, for at sikre mig, at hun blev passet på og holdt udenfor fare. Jeg meddelte, at hun snart ville ankomme der og sendte hende afsted. Hun tog derhen og blev registreret som værende ankommet til vurdering. Jeg mødte på arbejde næste dag og så til min overraskelse en e-mail fra skadestuen, hvori der stod, at deres vurdering af Trish ikke havde været mulig, fordi hun havde forladt bygningen. Jeg

¹ Til alle, som måtte være interesseret i sådanne måder at være sammen med heste på, foreslår Trish den danske træner Ute Lehmanns tilgang.

² Se Haugaard, 2019. **Narrativ Tidsskrift Nr. 1 Årgang 2022, Vol 1. Af Christoffer**

³ Se eksempelvis Haugaard & Max (2019), Haugaard & Victoria (2019), Haugaard, Alice & Epston (2021), Haugaard, Rose og





ringede straks til hende, men hun tog ikke telefonen. Et par dage senere og efter adskillige mislykkede forsøg på at ringe til hende, mødte hun op til sin aftale med mig, og hun kom gående ind på mit kontor og lignede en solstråle. Jeg var både forundret og spændt på at høre, hvad der var sket siden vores sidste samtale og meget overraskende virkede Trish til at være usædvanligt afslappet og glad.

Hun var taget hen til skadestuen og havde ventet på at det blev hendes tur. Men hun følte sig utilpas med menneskerne omkring hende. Faktisk kunne hun ikke udstå at være der. Da skete et pludseligt skift i hendes sindstilstand:

”Men jeg ønsker jo i virkeligheden ikke at dø!? Jeg har hestene. Jeg er ikke det samme sted mere. Jeg skal kæmpe! Der er ikke andre muligheder. Jeg gider ikke tænke på selvmord længere”.

Hun følte en bølge af trodsighed, rejste sig og gik direkte ud af skadestuen uden at meddele nogen om, at hun tog hjem. Hun havde haft travlt med hestene de efterfølgende dage, hvilket var grunden til, at hun ikke tog telefonen. Da jeg spurgte ind til, hvad hun troede der var sket, sagde hun:

”Det er mystisk. Det er som om, at en brik i puslespillet er faldet på plads. En følelse af ’Åh ja! Det er det her, der giver mening’. Det er som om, at jeg ikke har et valg omkring det. At tage mit eget liv er ikke en mulighed længere. Det er en stor forandring. Ligesom at have en kampånd. Men hvad skal jeg gøre nu?! Jeg skal finde ud af, hvordan jeg skal tackle det. Jeg har indset, at når jeg er ved at få det dårligt, får jeg denne frygt for at få det værre og det gør det værre. Nu har min hjerne indset, at det at have det dårligt ikke betyder selvmord. Jeg har overlevet det før og får det altid bedre efter noget tid”.

Jeg spurgte hende, hvilket navn hun ville give denne erkendelse og hun kaldte den resolut ’En Fucking Åbenbaring!’. Efter denne dag var selvmord bestemt ikke en mulighed og hun var nu i stand til at modstå disse overvældende følelser og tanker, som indtil nu, havde sendt hende i selvmordets retning.

At lære stemmen at kende

Gennem vores samtaler fra februar 2019 og indtil Trishs åbenbaring i juni og i de efterfølgende par måneder, fortalte Trish mig lidt omkring den stemme, hun kunne høre. Stemmen er kvindelig, og gav sig selv til kende overfor Trish, da hun var meget ung. Hun genkalder, at dette indledende møde skete i sammenhæng med, at hun var offer for et seksuelt overgreb. På det tidspunkt i vores samtaler, var stemmen nedværdigende og aggressiv overfor hende og den fortalte hende, at hun ikke var noget værd og at verden ville være bedre uden hende. I kølvandet på hendes åbenbaring og forbedrede evne til at modstå stærke følelser, påbegyndte vi en yderligere udforskning angående stemmen.





I sidste halvdel af august 2019, beskæftigede vi os særligt med hendes værdier og bidrag til verden i relation til heste, og hvordan disse var blevet nedgjort i løbet af hendes liv. Herunder hvordan stemmen bidrog til denne nedvurdering. Jeg spekulerede over, hvordan hendes bidrag til verden måske havde behov for beskyttelse, bekræftelse og næring for at modstå ligegyldighed og endda fjendtlighed og nævnte, hvordan det i mit eget liv var vigtigt at læse, for at opretholde ikke-konventionelle perspektiver på psykologi og psykiatri. Dette fik Trish til at spørge ind til disse ikke-konventionelle idéer, som jeg hentydede til. Jeg svarede ved at dele min interesse for, hvordan distinktioner og dertilhørende praksis omkring normalitet og patologi kan være problematisk og hvordan nogle af de oplevelser, der i vores kultur betragtes som en fejl i den menneskelige funktion, kan ligne de oplevelser og forståelser, som er accepterede i andre kulturer. Eksempelvis det at være i stand til at høre usynlige personer. Jeg fremlagde en grov skitsering af den samforskningspraksis, som jeg arbejdede på med en del andre personer omkring dokumentation af insider-viden om stemmer² og hvordan vi sammen havde fundet adskillige eksempler på stemmer, som værdsatte det at blive mødt respektfuldt som egentlige personer og at blive anerkendt for deres hensigter. Jeg skitserede nogle af de hovedtyper af stemmer, som vi havde opdaget, især de som er yderst nedværdigende og aggressive, men som synes at forstå sig selv som hjælpere og som sætter pris på respekt. Hvordan de falder til ro, og i nogle få tilfælde er forsvundet. Hvordan det at være under angreb, og på samme tid at være ude af stand til at udtrykke vrede eller forsvare sig selv, ser ud til at fremkalde disse stemme-personer eller måske er årsag til deres tilblivelse på den ene eller den anden måde³.

Trish: Min stemme er sådan. Det passer fuldstændigt! Den kom for at hjælpe mig. Jeg havde så meget vrede og lyst til at forsvare mig selv, men jeg kunne ikke. Det var der jeg startede med at høre den.

Hun havde forsøgt at undertrykke stemmen lige siden, men efter at have hørt dette, var hun meget interesseret i idéen om, at vi måske kunne berolige stemmen eller endda lære hende at være mere venlig og i stand til at acceptere stemmens tilstedeværelse. Jeg spurgte om stemmen lyttede og havde nogle kommentarer, hvortil Trish svarede, at stemmen ikke sagde noget, men at hun vidste, at hun ved alt som Trish selv ved eller føler og derfor ville stemmen vide, hvad vi havde talt om. Jeg udtrykte mit håb om, at vi måske kunne hjælpe denne stemme til faktisk at blive den hjælper, som vi havde en mistanke om, at den altid havde ønsket at være.

Christoffer: På baggrund af udforskning med andre, undrer jeg mig over, om nogle stemmer kan være relateret til følelser i eksil, særligt vrede/aggression og om aggressive beskyttende stemmer måske rammer en væg af modstand fra deres værtsmenneske pga. deres impulsers voldelige karakter, og derfor

² Se Haugaard, 2019.

³ Se eksempelvis Haugaard & Max (2019), Haugaard & Victoria (2019), Haugaard, Alice & Epston (2021), Haugaard, Rose og Epston (2021).





ender med at syde i deres eget raseri og så lange ud efter det menneske de er knyttet til?⁴

Trish: *Hvordan kan jeg give sådan en stemme noget hun vil værdsætte, på en acceptabel måde?*

Christoffer: *Kampsport måske? Såsom boksning. Det er en socialt acceptabel form for aggressiv udfoldelse.*

Ved dette lyste hendes ansigt op!

Trish: *Det er mystisk at du siger det. Netop i denne uge har jeg tænkt på boksning! Jeg har været ved at planlægge at starte til fitness boksning.*

Christoffer: *Det er meget interessant. Hvis du gør, kan du måske dedikere boksningen til stemmen, som en slags gave til hende?*

Derefter fortalte hun mig om, hvordan hun for nyligt havde undgået et af de sædvanlige sammenbrud. Hun blev overvældet af en million tanker og et nedtrykt humør og stemmen kom og begyndte at prikke til hende. Men det var som om, at hendes perspektiv var ændret fra det sædvanlige. I stedet for bare at høre stemmens faktiske ord, var hun mere opmærksom på budskabet. Som om at hun oversatte det. Budskabet som hun fik ud af det var ”du er nødt til at skabe plads til dine følelser nu”. Trish sagde derefter til sig selv, at det var okay og at det hele var okay og så tillod hun sig selv at græde et stykke tid. Derefter gik hun en tur med sin hund og følte sig lettet. Dette var yderst usædvanligt! Denne situation ville normalt føre til et fuldstændigt sammenbrud og timer af fortvivlelse og græden på gulvet, opslugt af tanker om selvmord. Men denne gang var det bemærkelsesværdigt let at komme igennem det.

Hun fortalte mig også, at hun i hele sit voksne liv var flygtet fra hvor end hun boede efter 3 eller 4 måneder. Men nu havde hun faktisk boet det samme sted, fortsat med at gøre de samme ting og holdt ved behandling i over 6 måneder! Jeg sagde ”det virker for mig som om, at du er inde i en god stime, Trish! Du har haft den ’fucking åbenbaring’ før sommerferien og nu det her!”. Hun var enig.

Jeg gav hende derefter artiklen om, hvordan Max’ stemmer faldt til ro efter at blive anerkendt som hans beskytter, i håbet om at hun ville finde nogle idéer at gå videre med. Trish fortalte mig dog, at hun ikke forventede at være i stand til at læse det. Hun havde i flere år været ude af stand til at koncentrere sine tanker om at kunne læse noget som helst.

At komme igennem til stemmen

⁴ For denne opfattelse om aggressive stemmer med gode intentioner, se Haugaard & Max (2019) og Haugaard, Alice & Epston (2021). For betragtninger om sammenhængen mellem stemmer og følelser, se Haugaard, Rose & Epston (2021).





Den 10. september 2019 kom Trish til vores sædvanlige møde. Allerede da vi sammen gik mod mit kontor, lagde jeg mærke til et tungt blik og da jeg, efter vi var trådt ind på mit kontor, sagde at det var som om der hang noget tungt over hende, brød hun ud i tårer. Hun fortalte mig, at det var en møgdag. Hun vidste ikke hvorfor, men hun var bare vågnet op til en forfærdelig dag med hovedet fuld af tanker om, hvorfor hun aldrig kan stole på, at nogen er der for hende, træt af at blive afhængig af andre og en stærk vrede mod hendes forældre og forestillinger om at gå amok og smadre alt omkring hende. Stemmen fortalte hende, at alt er hendes skyld og at folk opfører sig som de gør på grund af hende og bebrejdede hende for ikke at gøre det bedre. Hun kunne høre teksten fra Eminems sang My Darling⁵ på repeat i sit hoved. Jeg fik øjeblikkeligt et billede af hende, som den lille pige hun engang var, der skulle tage sig af sig selv og sin mor, som lå i sengen med en depression, mens hendes far aldrig var der. Jeg fortalte Trish om dette billede og hvordan jeg havde lært fra flere personer, hvordan børn under sådanne omstændigheder ofte bebrejder sig selv og stræber efter at blive bedre, selvom intet af det faktisk er deres skyld.

Christoffer: Jeg forestiller mig, at denne vrede var passende, men umulig at skabe plads til at udtrykke dengang.

Trish: Ja. Jeg har den her vrede, som jeg gemmer bag en facade.

Christoffer: Jeg mistænker, at denne stemme måske er en hjælper, men at hun har en 'tough love'-tilgang, hvor det, du måske har brug for, er et varmt kram og plads til at græde. Jeg spekulerer på, om jeg vil være i stand til at gøre det som du gjorde for nogle få uger siden og være i stand til at se stemmens budskab bag dens hårde ord?

Trish: At indtage et positivt syn på stemmen kræver meget energi af mig, som jeg sjældent har. For det meste har jeg bare lyst til at slå hende ihjel.

Det fik mig til at tænke på Max og hvordan vi skrev et brev til ham.⁶ Jeg fortalte Trish om det og spekulerede på, om hendes stemme og Max' stemmer måske har meget til fælles. Vil stemmen værdsætte at høre de ord, som jeg brugte til at adressere Max' stemmer? Trish sagde at det var okay, så jeg lavede med det samme nogle ændringer i brevet til Max' stemmer, så det passede til Trish, og så læste jeg det højt for stemmen, mens jeg ikke kiggede på Trish, men blot ud i rummet foran os:

"Tak, Stemme, for at bestræbe dig på at beskytte og hjælpe Trish under de smertefulde omstændigheder, som hun har levet under. Du har bidraget til Trishs overlevelse i en verden, som formentlig har krævet en vis ufølsomhed,

⁵ Trish forklarer, at både lyrikken og musikvideoen til denne sang er meget ræsonnerende for hende i forhold til den sindstilstand, som hun beskriver her. Vi vil advare læsere om, at det er en meget stærk video, som nogle læsere af denne artikel måske vil finde følelsesmæssigt overvældende.

⁶ Haugaard & Max, 2019.





kølig handlekraft og måske nogle gange, at lukke ned for Trish. Jeg ser de gode intentioner og bekymringen for Trish bag dine handlinger. Tak fordi du har bidraget til hendes overlevelse. Samtidig vil jeg fortælle dig, at hendes liv nu udfolder sig i en anden virkelighed. Jeg håber, at du vil fortsætte med at bestræbe dig på at beskytte hende i denne nye virkelighed. Jeg vil gøre dig opmærksom på, at der er et behov for, at du gør det på en måde, som passer godt til hendes nuværende liv. Jeg vil opfordre dig til at bemærke, hvordan hendes liv har ændret sig og at være opmærksom på, at Trish har noget i sit liv nu, som er meget kostbart for hende og vigtigt for hende at beholde – såsom hendes særlige relation til hestene, som er helende for både hende selv og hestene. Det er noget helt vidunderligt! Jeg vil i høj grad værdsætte, hvis du vil bidrage til beskyttelse af det liv, som Trish har nu. Jeg er ikke i tvivl om, at hun vil være taknemmelig for denne hjælp. Tak for din opmærksomhed. Christoffer.”

Trish sad i den anden stol med sit lange bølgende hår som dækkede hendes ryg, med tårer i øjnene, med et fortvivlet udtryk og sammenkrøbet over sine ben med ansigtet i hænderne. Mens jeg læste, rettede hun sig op og sad bare stille med rank ryg og så ud for sig. Helt stille. Da jeg var færdig, ventede jeg et stykke tid. Hun forblev stille som før. Jeg spurgte om stemmen svarede på mine ord. Hun bevægede sig for at sige, at stemmen bestemt svarede og virkede til at værdsætte det. Men så begyndte Trish igen at flytte på sig i ubehag og hun sagde, at hendes hoved flød over nu.

Christoffer: Stemme som taler til Trish, jeg sætter pris på at du svarer os og lytter til det jeg sagde. Men det går for hurtigt! Sæt venligst farten ned, så Trish kan forstå, hvad du fortæller hende.

Trish fortalte mig, at stemmen reagerede og satte farten ned. Hun blev rolig.

Trish: Stemmen værdsætter ordene. Hun siger, at hun bare prøver at hjælpe mig. Jeg husker, at jeg tidligere i mit liv har været på god fod med stemmen. Den var virkelig en ven. Jeg ved ikke, hvad der gik galt. Hun var der virkelig for at hjælpe mig og det gjorde hun.

Christoffer: Måske skal vi finde ud af, hvordan hun bedst hjælper dig nu? Jeg inviterer stemmen til at deltage i dette. Vi kan måske finde ud af, hvad stemmen kan gøre for at bringe sine intentioner og sin indvirkning på dig i overensstemmelse med hinanden.

Trish nikkede. Derefter så hun helt energiforladt ud, hvilket hun også bekræftede var tilfældet. Og stemmen ligeså, som nu var rolig og stille. Trish sagde, at hun havde det bedre nu og så også sådan ud. Jeg omskrev så brevet til Max' stemmer, så det stemte overens med det jeg læste op og gav hende en udskrift af det og fordi jeg vidste, at Trish ikke kunne koncentrere sig om at læse, lavede vi en optagelse på hendes telefon,





hvor jeg læste brevet op en gang til, så hun altid kunne lytte til det igen.

Fra venskab til konflikt

Trish og jeg mødtes igen to uger senere. Hun sagde, at hun havde haft det bedre siden sidst vi mødtes. Hun skifter mellem at føle sig okay og at føle sig moderat dårlig. Hun havde ikke fået det værre end det, hvilket var en betydelig positiv forandring. Det betød, at det havde været håndterbart. Hun havde endda været alene hjemme i flere timer, hvilket hun ellers ikke var i stand til. Stemmen havde været i baggrunden og været ret diskret, bortset fra et par tilfælde, hvor hun havde forsøgt at tvinge Trish til at hvile sig. Vi forstod nu, at det var meningen med det, hun var i gang med. Hun forsøgte at tvinge Trish til at hvile sig, i et forsøg på at hjælpe hende. Men de sidste to uger havde stemmen gjort det på en væsentligt mildere måde end normalt. Som om hun var mere hensynsfuld. Trish forstod nu pointen med det og tog sig tid til at hvile sig og tillod at hendes følelser kom til udtryk. På den måde kom hun ret hurtigt igennem det, hvilket var i skarp kontrast til at opleve et fuldstændigt sammenbrud.

Christoffer: Gjorde vores sidste samtale et indtryk på stemmen?

Trish: Det gjorde den bestemt. Stemmen blev anerkendt og respekteret og jeg tror, at det beroliger hende. Jeg har ikke haft behov for at høre beskeden fra dig til stemmen, selvom det har givet mig en følelse af sikkerhed, at have den ved hånden. Men det har ikke været nødvendigt. Jeg føler virkelig at tingene går fremad for mig. Som om, at ting ændrer sig i min hjerne. Det er virkelig mærkeligt. Det er som om du laver en eller anden slags voodoo på mig!

Christoffer: Det her er ret bemærkelsesværdigt! Forresten, jeg har virkelig spekuleret på noget du nævnte i forbifarten sidste gang. Du sagde, at du husker, at du engang var venner med stemmen, men at det så gik galt og at du ikke ved hvad der skete. Det blev jeg virkelig grebet af.

Trish gav mig en kondenseret gengivelse af sin historie med stemmen og deres forhold til hinanden. Hun var vitterligt venner med stemmen og hun hjalp hende gennem hendes barndom. Og ikke bare stemmen. Hun kunne også se mennesker, som andre ikke kunne se. I en periode af hendes barndom blev hun hver nat, omkring klokken 2, vækket af en gammel dame, som spurgte hende hvad klokken var. Så ville Trish fortælle hende, at klokken var 2 og damen ville sige okay og gå igen. På det tidspunkt boede Trishs familie i et hus med udsigt udover en kirkegård. Hun husker, at hun kiggede på den fra sit vindue om natten og at hun var i stand til at se mennesker, som gik rundt dernede og hun forstod, at det var de døde mennesker, som var begravet der. Nogle gange kunne hun se, at de holdt fester, som lignede de dødes dag i Mexico, selvom hun ikke vidste noget om dette som barn. Hun var okay med dette. Dog var der en dag, hvor hendes mor stod i døren til hendes værelse om natten, da den gamle dame kom og spurgte om klokken og Trish var nødt til at bede sin mor om at flytte sig, så damen kunne komme forbi og Trish kunne fortælle hende klokken. Hendes mor var





ikke i stand til at se nogen gammel dame og det fik hende til at bekymre sig for sin datter og Trish blev taget med til en psykiater. Hendes kontakt med psykiatrien viste sig at blive problematisk, særligt i hendes teenageår. Hun blev fortalt, at stemmen og de ting hun kunne se, var en sygdom, at det ikke var normalt og at det ikke var rigtigt at det var der og at det skulle medicineres for at gå væk. Det var på det tidspunkt, at der opstod konflikt mellem Trish og stemmen og tingene blev vanskelige. Trish fortalte mig at "det har taget flere år af mit liv, at genoprette den skade, som det her har forårsaget".

Hun husker, at hun en dag, da hun gik hjem fra et møde med en psykiater, som fortalte hende, at hun havde en sygdom, gik forbi en række af træer, som bevægede sig og fulgte efter hende, og gren efter gren ramte de hende i hovedet. Det var som om, at træerne reagerede imod psykiaterens forståelse af hendes oplevelser. Jeg kunne ikke lade være med at fortælle hende en etnografisk anekdote om en ung dreng i et traditionelt samfund, som mistede sine forældre og besluttede sig for at blive en shaman, for at sikre sig en respekteret plads i samfundet. Han kaldte på ånderne i flere år, for at få dem til at komme og tale til ham, så han kunne blive en shaman. De kom endelig og han blev en shaman. En helt anden respons på evnen til at høre stemmer. Drengen forsøgte faktisk at opnå denne evne og dét at lykkes med det, gav ham adgang til en respekteret position i samfundet. Da hun hørte dette, kom Trish i tanke om, at hun faktisk havde haft samtaler med en usædvanlig terapeut, da hun var i sine teenageår. Denne terapeut så tingene på stort set samme måde, som disse folk og opfordrede Trish til at acceptere sin evne og nyde sine oplevelser. Men det var da hun også var i psykiatrien, så hver uge blev hun konfronteret med begge disse vidt forskellige synspunkter og det var for meget for hende. Hun besluttede sig for at blive i psykiatrien, på grund af dens anerkendte autoritet.

Trish: Jeg føler mig så heldig, at jeg har mødt dig. Det har taget så meget tid og været så svært at finde en som dig, som både forstår det her og som jeg også er i stand til at få en god kontakt til. Det er en sjældenhed.

Vi spekulerede over, om psykiatrien nogle gange ender med at forårsage skade på grund af den måde, den håndterer oplevelser som hendes. I dag har Trish svært ved at huske mange detaljer om sit forhold til stemmen før psykiatriens involvering. Hun husker dog, at stemmen var venlig mod hende og at hun ikke havde noget imod at den var der. Den var ikke et problem for hende. Hun vidste heller ikke, at det blev betragtet som unormalt at have en stemme. Hun kan huske, at da hun og stemmen kom i konflikt med hinanden, var det delvist fordi psykiatere fortalte hende, at det var en sygdom, hvilket fik hende til at afvise stemmen. Hun kæmpede siden da med at skubbe stemmen væk. Det bidrog til konflikten mellem dem. Hun anser også hendes daværende livsomstændigheder som værende en kilde til stemmens frustration og at det var med til at gøre stemmen vred på hende. Lige siden, og indtil nu, hvor vi fik kontakt til stemmen, har stemmen været meget negativ og ubehagelig overfor Trish.





En positiv og udfordrende udvikling

Efter Trishs åbenbaring og at være kommet på god fod med stemmen igen, oplevede hun nogle op- og nedture, men oplevede generelt en forbedring. I februar 2020 beskrev hun, hvordan hun blev mere og mere i stand til at udtrykke følelser, at hvile og at håndtere udfordringer og forhindringer. Hun begyndte at konfrontere gamle følelsesmæssige erfaringer og følelsen af at være uelskelig. Hun fik en kæreste og det provokerede virkelig disse gamle konklusioner fra tidligere i hendes liv. Det var virkelig en følelsesmæssig rutsjebane, men hun viste sig at være i stand til at håndtere det. Hun så ud til at udføre sit livs arbejde med at befri sig selv fra tanke- og relationsmønstre, som tidligere traumer havde forårsaget. Jeg blev til tider forbløffet ved vores møder, da hun virkede rolig på en nærmest Zen-agtig måde. Hun fortalte mig, at hun var begyndt at læse. I al den tid jeg havde kendt Trish, havde hun fortalt mig, at hun ikke var i stand til at læse på grund af al den støj i hendes hoved og manglende evne til at fokusere. Men i februar besluttede hun sig for at starte med at læse en bog om dyreadfærd. Hun sagde til sig selv, at hvis hun bare læste to sider om dagen, så var det fint. Hun blev overrasket over at se, at hun på to dage faktisk havde læst intet mindre end 80 sider, på trods af at hun ikke havde været i stand til at læse de sidste 7 år! Hun fortalte mig, at hun nu kunne fokusere og at der var mindre støj i hendes hoved. Og den støj, som var der, forstyrrede hende også mindre. Hun kunne på en måde adskille sig selv fra det. I lyset af, at hun tidligere havde modtaget behandling fra utallige psykiatere og boet på mere end tyve forskellige adresser i landet i løbet af sit unge liv, var jeg forbløffet over at være vidne til dette.

Trish: Ting går godt for mig. Jeg har ikke de sammenbrud, som jeg havde før.

Hun oplevede stadig de her følelsesmæssige rutsjebaneture, når gamle tanke- og relationsmønstre blev modsagt af nye erfaringer, men hun forstod, at det var en god proces, selvom det var krævende.

Trish: Mit hoved føles som summende bier og føles derefter tomt. Som om jeg er til stede, men ikke til stede. Det kommer og går. Hvorfor er det sådan?

Christoffer: Måske er det sådan hjernen føles, når den omstrukturerer sig til at forholde sig til en ny virkelighed? Og måske, ligesom når en computer opdaterer sit system, går den igennem cyklusser, hvor den lukker ned og genstarter?

Trish: Det lyder rigtigt. Det føles rigtig meget som det. Som om det er systemopdateringer og genstart.

Vi blev enige om, at vi ikke forventede, at dette limbo ville vare ved længe, men betragtede det snarere som et overgangsstadie.

I slutningen af februar 2020 sendte Trish mig denne e-mail:





”Hej! Jeg læste hele den tekst du gav mig om Max. Slugte det med det samme. Hold op der er mange ting at sammenligne. Hvor er det fantastisk. Tænk jeg ikke er alene og tænk at hvis Max kan, så må jeg også kunne! Min stemme reagerede en del på teksten. Hun genkender ordene og slapper af i det. Hun smiler endda lidt til mig. Jeg skal nok klare den. Vi ses snart!”

Da vi mødtes, uddybede Trish, at Max’ historie på en og samme tid var betryggende og foruroligende at læse. Betryggende at genkende så meget fra Max og ikke at være alene om at opleve det hun gjorde, men også foruroligende at vide, at andre har lidt som hun gjorde. Hun kunne særligt godt lide at læse brevene til Max’ stemmer. Hun lagde også mærke til, at Max hørte tre stemmer. Det var et nyt koncept for hende. Hun hører kun en. Hun begyndte at lægge mærke til ting omkring stemmen, som hun ikke havde gjort før. Stemmen ændrer sit tonefald. Sidste gang, hun følte sig ked af det, havde stemmen en dyb, maskulin, men knirkende hekse-lignende stemme. Stemmen har forskellige sider af sin personlighed og foretager toneændringer som matcher disse.

Fornyelse af vores engagement med stemmen

Da vi mødtes tidligt i marts 2020 fortalte Trish mig, at hun følte sig meget trist. Der var sket en forandring fra sidste uge. Hun var overmandet af tristhed og en overvældende følelse af at være værdiløs og ubetydelig. En følelse af, at hun ikke skulle være her og burde falde ned i et sort hul og aldrig vende tilbage. Hun havde ingen anelse om, hvorfor dette skift var sket og kunne ikke pege på nogen hændelser fra den sidste uge, som kunne forklare det. Trish havde for nyligt nævnt for mig, at hun, i tillæg til læsning, var begyndt at skrive sine tanker ned og jeg spurgte om hun havde en nylig beskrivelse af det. Til sin egen overraskelse, havde hun en nyere beskrivelse, som hun læste for mig. I den, var der en beskrivelse af, hvordan hun havde undret sig over, om det ikke var bedre at blive i mørket, fordi det at være ked af det er mere trygt og velkendt for hende. Hun spekulerede over, om trygheden og det velkendte i tristheden og mørket måske er at foretrække sammenlignet med usikker glæde og den evige spekulation over, hvornår glæden vil blive taget væk igen. Jeg fortalte hende, at det i lyset af disse overvejelser virkede meningsfuldt for mig, at man bliver ked af det. Fordi, hvis det hårde arbejde hun lavede nu skulle vise sig alligevel ikke at være værd at gå igennem, så ville alt dette arbejde have været spild af energi. Trish var enig i, at det ville give mening.

Jeg spurgte ind til stemmen og hun fortalte mig, at hun var begyndt at være hård mod hende igen. Hun fortalte Trish de samme ting, som hun selv tænker på angående at være værdiløs, ubetydelig, uelskelig, fed og grim og dum. Jeg bad om tilladelse til at tale med stemmen, hvilket Trish gav mig.

Christoffer: Stemme som taler til Trish, hvis jeg må stille dig et spørgsmål, jeg spekulerer på, om du er frustreret over Trish og sådan som tingene er for hende?





Trish: *Hun siger, at jeg er værdiløs og at ingen nogensinde kan elske mig.*

Dette slog mig som en meget hård bedømmelse af Trish og det virkede mærkeligt i lyset af vores tidligere opdagelse af, at stemmen oprindeligt var en ven og endda de sidste par måneder var vendt tilbage til at være venligsindet. Det fik mig til at spekulere på, om stemmens udsagn måske ikke skulle tages for pålydende. Jeg spekulerede på, hvilket perspektiv på Trishs liv, der mon kunne få en stemme, som har i sinde at hjælpe, til på denne måde at fordømme hende i nødens stund. Måske var stemmen frustreret over noget? Jeg besluttede mig for at spørge.

Christoffer: *Stemme, har du nogen forhåbninger for Trish, som du mener hun ikke lever op til lige nu?*

Trish: *Det bliver bare ved og ved, jeg kan ikke finde ud af, hvad hun siger.*

Christoffer: *Stemme, vær sød at sætte farten ned, så vi kan høre, hvad du fortæller os.*

Trish: *Hun sætter ikke farten ned. Når jeg mister håbet, så bliver hun vred på mig.*

Christoffer: *"Når jeg mister håbet, så bliver stemmen vred på mig" (det skriver jeg ned, samtidig med at jeg siger det). Stemme som taler til Trish, er du enig i det, som Trish siger: At du bliver vred på hende, når hun mister håbet?*

Trish: Hun siger "ja".

Christoffer: *Jeg har en formodning om, at det er en væsentlig information. Har du nogen idé om, hvorfor det gør hende vred?*

Trish: *Fordi når jeg mister håbet, så er jeg ikke i stand til at gøre noget. Så vil det aldrig blive bedre.*

Christoffer: *Jeg tror det bekræfter vores indtryk af, at stemmen virkelig gerne vil hjælpe dig. Men det lader til, at hun er meget frustreret over, at du mister håbet.*

Trish: *Jeg er bare så udmattet. Jeg har ingen energi tilbage og så lader denne proces til at være uden ende. Det er derfor jeg mister håbet og stemmen bliver vred.*

Vi udforskede denne udmattelse i et stykke tid og kobled den sammen med et konstant mentalt skakspil, som Trish foretog sig, for at manøvrere i gamle versus nye erfaringer med relationer til andre og sit syn på sig selv. Hun var fri for denne mentale





anstrengelse, når hun var hos hestene, men også når hendes kæreste var tilstede. Der var mere af denne mentale skak, når han ikke var til stede og så blev hun grebet af stor usikkerhed. Jo tættere de var, jo lettere var det for hende, fordi hans handlinger beviste for hende, at han holdt af hende. Men arbejde og andre omstændigheder gjorde konstant fysisk nærvær umuligt. Disse omstændigheder syntes at forklare udmattelsen.

Christoffer: I et stykke tid, efter vi fik kontakt til hende, har stemmen hjulpet dig med at være opmærksom på, hvordan du har det og skabe plads til det. Er stemmen stoppet med at gøre det nu?

Trish: Ja.

Christoffer: Tror du det ville være hjælpsomt for dig, hvis stemmen genoptager den praksis? Ville det hjælpe, hvis hun opfordrede dig til at give plads til dine følelser?

Trish: Det tror jeg det vil. Hun minder mig om, hvad alternativet er, hvis ikke jeg føler. Hun siger "føl dig selv". Det tvinger mig på en måde til at give det plads.

Christoffer: Stemme som taler til Trish, hørte du hvad vi lige talte om? Tror du det vil være muligt for dig at minde Trish om, at være opmærksom på og også at respektere og skabe plads til sine følelser? Ligesom du har gjort indtil for nylig.

Trish: Det tror hun, at hun kan.

Christoffer: Tak. Jeg tror det kan hjælpe Trish.

Trish og jeg diskuterede efterfølgende, hvad der kunne hjælpe Trish med at få nogle pauser fra det hele. Hun kunne aldrig få sit hoved til at være stille. Hun brugte tid med hestene dagligt, men nogle dage havde hun kun energi til meget lidt og når hun var meget frustreret eller meget ked af det, så ville hun ikke belemre hestene med det. Jeg spurgte ind til omgivelserne, hvor de boede og Trish sagde, at det er langt væk fra andre mennesker og at der var noget skov og endda en sø. Jeg spurgte, om hun havde et forhold til træerne der – om hun nogle gange sad op af et træ eller gik blandt dem. Det gjorde hun, men hun følte sig mere draget af vand end af træer. Hun kunne godt lide at sidde ved søen. Faktisk gjorde hun det for nylig, da en ven besøgte hende. De sad der og kiggede på egetræerne og månen, der spejlede sig i søens overflade. De havde også haft nogle lys med og tændt dem. Jeg spurgte om vandet kunne berolige hende og tømme hendes hoved, men det kunne det ikke. Jeg spekulerede på, om der kunne være en måde, hvorved hun kunne forbinde sig stærkere til søens vand og det fik mig til at tænke på samisk joik – en form for sang, som forbinder sangeren til hvad





end der synges om. Så jeg spurgte hende, om hun nogensinde synger, men det gjorde hun ikke. Jeg blev ved ideen og spekulerede på, om det at synge til søen kunne bringe mere ro i hendes hoved. Hun fortalte, at det at synge stille var beroligende for hende. Da tænkte jeg straks på kulning – en traditionel form for sang, som bruges til at kalde på dyr. Trish var interesseret efter at have hørt mig beskrive det, så jeg fandt et eksempel, som vi kunne lytte til sammen.⁷ Efter dette mindede Trish sig selv om den gamle optagelse af mig, hvor jeg taler til hendes stemme. Hun havde glemt, at hun havde den, men de gange hvor hun havde brugt den, havde det hjulpet. Hun ville huske at lytte til den igen. Så spurgte jeg, hvordan det gik med stemmen og Trish sagde, at hun var rolig og stille nu. Derefter følte hun sig klar til at tage hjem.

Efter dette, genoptog stemmen sin praksis med at støtte Trish i at skabe mere plads til sine følelser.

Evaluering i april og maj 2020

I starten af april 2020 fortæller Trish mig, at hun nu har udviklet en række nye færdigheder med hensyn til at tage sig af sine følelsesmæssige grænser, at sige nej til folk, at udtrykke sine følelser og at tale om, hvordan hun har det. Det giver hende mere fred i sindet og giver hende mere energi. At Trish oplever fred i sindet står i skarp kontrast til det hovedsplittende tankekaos, som hun ellers har oplevet hele sit liv.

På dette tidspunkt føler hun, at hun stadig må arbejde for at opretholde dette niveau af fremskridt. Jeg foreslog, at denne udvikling måske bare ikke er habituel endnu og derfor stadig kræver arbejde for at opretholde den og at læringskurven måske har nået et plateau nu. Hvis det er tilfældet, så er hovedopgaven nu repetition for at opnå denne tilvænning.

I starten af maj, fjorten måneder efter vi mødtes første gang, fortæller Trish, at hun i noget tid nu, har haft det fint. Hun fortæller, at hun har mere energi til at håndtere problemer og livet generelt og at hun har udviklet sine færdigheder angående at sige nej til ting og at vide, hvad hun er i stand til og ikke er i stand til at håndtere og har også udviklet sig i forhold til at tale med andre om sine følelser. Hun siger, at hun føler sig ret godt tilpas, hvilket er svært for hende at tro på. Stemmen er langt væk og blander sig ikke. Hun kan høre stemmen nogle gange, men hun er slet ikke ubehagelig. Jeg spurgte om det måske kan skyldes, at stemmen kan se at tingene går godt for Trish og Trish tænker at det sagtens kan være derfor. Ifølge Trishs vurdering har perioden med ”genstart og installering af ny software” været ovre i nogle uger nu.

Da vi mødes i slutningen af maj fortæller hun mig, at hun har det godt og at hendes nye færdigheder og måder at reagere på, i forhold til at være åben om sine følelser og at acceptere negative følelser, er blevet en vane nu. Hun har mere energi og hjælper til på sin kærestes gård. Den anden dag stod hun op klokken seks om morgenen og uden

⁷ Her er det eksempel på kulning, vi lyttede til: https://www.youtube.com/watch?v=nc7F_qv3eI8. Kulning er en traditionel svensk form for sang, som bruges til at kalde bondegårdsdyr hjem om aftenen.





overhovedet at have brug for morgenkaffe gik hun direkte ud for at vende høet. Det gjorde hun i fire timer, hvor hun bare sad på traktoren og holdt øje, mens hun tænkte. Stemmen blander sig sjældent. Kun når hun har haft meget travlt viser den sig, for at minde hende om, at skabe plads til sig selv, til at hvile og at græde. Det er okay med Trish. Hun synes det er fantastisk at tænke på de ændringer, som er sket i løbet af de sidste seks måneder.

Frem til november 2020 har denne tilstand været vedvarende, og vores kontakt er nu mere sporadisk, uden behovet for tæt kontakt.

Refleksioner og afsluttende bemærkninger

Der er en række ting vedrørende Trishs rejse, som jeg særligt har hæftet mig ved:

- Trishs pludselige åbenbaring af en eller anden form for personlig styrke og afvisning af nogensinde igen at overveje at tage sit eget liv, ser ud til at være et vendepunkt. Er det måske enormt betydningsfuldt, måske altafgørende, på en eller anden måde at få kontakt med en form for indre styrke, eller en kraftfuld ændring i ens syn på livet?
- Trishs historie synes meget kraftigt at antyde, at stemmer ikke nødvendigvis er et negativt element i en persons liv. At have en stemme kan endda være en positiv ting. Måske en kilde til opmuntring, selskab og vejledning? Bør vi måske være meget påpasselige før vi bare automatisk antager, at evnen til at høre en stemme er en dårlig ting?
- Stemmer som virker meget negative kan være andet, end det de ser ud til at være. En negativ stemme kan have grunde til at være negativ og kan faktisk have gode hensigter.
- Risikerer vi at forårsage skade, hvis vi antager at evnen til at høre stemmer naturligt er dårligt og derfor opfordrer mennesker til at afvise, ignorere og undertrykke stemmer?

For mig at se banede Trishs åbenbaring, og det at engagere sig i stemmen igen, vej for en følelsesmæssig helingsproces. Processen tog flere måneder og føltes som en opdatering af hendes hjernes operative system og et mentalt skakspil. Det lader til at det blev forstærket og understøttet af at have en kæreste på det tidspunkt. Efter dette forløb, ophørte det hidtil konstante tankekaos.

I januar 2021 tilføjede Trish følgende til artiklens indhold:

Jeg har bemærket, at jeg med tiden bliver mere og mere skeptisk over, og bekymret for, psykiatriens virke og det er vigtigt for mig at inkludere dette i vores beretning. Jeg føler, at ødelæggelsen af min oprindelige relation til stemmen, og den konflikt som fulgte, blev igangsat af professionelle i psykiatrien. Det virker skørt for mig, at det skulle være på den måde. Det er vendt på hovedet. De skulle ikke have gjort tingene værre for mig på den måde. Jeg tror ikke at disse professionelle nogensinde havde i sinde at skabe sådan en konflikt, men det skete på grund af den måde, som de greb det an på. Idéen om, at stemmer må være et onde er en misforståelse. Måske er det for nogle mennesker, men





bare at antage, at det er tilfældet, er ikke altid rigtigt. Jeg har nu lært at forholde mig til stemmen på en helt anden måde.

Gennem mine mange skiftende kontakter med psykiatrien fik jeg stærkt indtryk af, at den måde den forholder sig til en på, følger en model baseret på symptomer og diagnose. Der er den her stribe af spørgsmål, som de altid stiller en. Man lærer hurtigt rutinen at kende. Jeg har talt med mange forskellige psykiatriske professionelle og har haft den samme oplevelse igen og igen. Den samme model. Men de lader ikke til rigtigt at forholde sig til de svar, man giver. Jeg har et ønske om, at professionelle får en bevidsthed om, at man ikke bare kan behandle alle på den samme måde og bare blive ved med at stille de spørgsmål, man har lært at stille og ikke beskæftige sig med de svar, man får fra folk. Der er en mangel på kreativitet og det hele bliver meget forudsigeligt. Og det er bare ikke det rigtige, fordi det er mennesker vi taler om. Det er så frustrerende! Hvis bare de var halvt så opmærksomme som jeg er, når jeg er sammen med heste, så ville der være en betydelig forbedring. Jeg forstår, at det er meget krævende at udføre det arbejde, som de professionelle indenfor psykiatrien gør, men man skal være meget, meget dedikeret for at være i stand til at interagere på sådan en måde. Det er mit indtryk, at professionelle indenfor psykiatrien fokuserer meget på ordene, fremfor at se det hele billede. Der er et manglende fokus på hele ens kommunikation, som kropssprog og også ens personlige historie. Men det er som om, at de kun udvælger ordene.

Angående stemmen har det haft stor betydning for mig, at nå et sted hen med en form for ro i ikke at skulle indgå i diskussioner med stemmen eller slås med hende. Jeg lytter bare til hende. Det har fjernet en masse angst. Jeg skal ikke være bange eller gå i panik, når stemmen taler til mig. Hvis hun kommer, så kommer hun, og så skal jeg bare lytte til hende. Det har givet mig meget fred, både i mit sind og i min krop. Igennem disse seneste måneder er jeg blevet trappet ud af antidepressiv medicin, og der har ikke været noget problem med det. Jeg tror, at grunden til at jeg ikke har behov for antidepressiv mere er, at jeg ikke længere har den frygt for stemmen. Psykiatrien gjorde stemmen til noget aggressivt, farligt og sygt og det gjorde mig bange for hende. Man antager jo, at professionelle har ret. Hvem skal man ellers sætte sin lid til?

Dette samarbejde har også hjulpet stemmen med at finde fred. Hun er ikke engang tilstede mere! Hun dukker kun op, når jeg ikke bemærker behovet for at slappe af eller behovet for kærlighed. Så dukker hun op, men på en meget roligere måde, som jeg kan håndtere. Vores nuværende forhold har givet hende en ekstrem mængde fred og ro og evnen til at sige tingene på en anden måde. Jeg er utrolig glad for at have lært at bruge stemmen på en positiv måde.

Taksigelser

Jeg vil gerne takke Trish for dette samarbejde, herunder udarbejdelsen af denne artikel. Jeg vil også takke hende for den visdom hun har delt med mig om heste og hvordan man interagerer med dem på respektfulde og ligeværdige måder. Mennesker har meget at lære af det.





Trish har tydeligvis et helende bånd med heste. Tak til hestene i Trishs liv. I den tid jeg har kendt Trish, har hun oplevet et par uheld omkring hestene. I begge tilfælde kunne Trish være kommet alvorligt til skade, men hun gik uskadt derfra. Jeg vil gerne rette en tak til Epona, hestens beskytter.

Tak, Trishs stemme, for at bestræbe dig på at være en ven for Trish og for at engagere dig i vores samtaler. Det sætter jeg virkelig pris på!

Trish vil gerne takke Christoffer for, hvordan alting har udviklet sig igennem vores arbejde sammen og for den tilgang han har til disse ting. Og tak for at give plads til bare at sanse og føle det, som der var behov for at føle på ethvert tidspunkt.

Tak til David Epston for uvurderlig hjælp med at redigere denne artikel.

Dertil en tak til Mette Kathrine Nielsen for at oversætte den engelske artikel til denne danske version.

Samtykke

Navnet Trish 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 gjort sin historie tilgængelig for andre, så den kan inspirere dem til at finde lignende måder at relatere sig til stemmer på. Trish har bidraget direkte til denne artikel i form af skriftlig korrespondance, kommentarer, rettelser og hun er også direkte citeret i teksten. Forud for indsendelse og publicering har Trish læst artiklen og accepteret den og hun har givet skriftligt samtykke til, at den må indsendes til et tidsskrift til publicering.

Referencer

Eminem (2009): My Darling from the album Relapse. Shady Records.

Haugaard, C. (2019): The road to co-research. In Journal of Narrative Family Therapy, 2019,

Release 3, pp. 56-60. www.journalcnt.com

Haugaard, C. & Max (2019): Respektfulde breve til aggressive stemmer: Historien om Max. Narrativt Tidsskrift Nr. 1 Årgang 2019. www.narrativtidsskrift.dk

Haugaard, C. & Victoria (2019): Sitting through it with the voices: Victoria's story. In Journal of

Narrative Family Therapy, 2019, Release 3, pp. 38-55. www.journalcnt.com





Haugaard, C., Alice & Epston, D. (2021): Demonstrating kindness to magical beings: Alice's story. In

Journal of Contemporary Narrative Therapy, 2021, Release 3.

www.journalcnt.com

Haugaard, C., Rose & Epston, D. (2021): Rose and the whispering voices. In Journal of Contemporary Narrative Therapy, 2021, Release 3. www.journalcnt.com

