

Stemmer Spiser Frygt.

Af Christoffer Haugaard¹ & Laura.

I denne artikel vil Laura og jeg forsøge at dele nogle af de erfaringer og overvejelser vi har haft med visse stemmer eller energier, som Laura kunne høre. Var der tale om en meningsløs sygdom, eller havde vi at gøre med et åndeligt fænomen? Og uanset om de var det ene eller det andet, hvordan forholder man sig så til dem? Især hvis de er voldsomt grænseoverskridende og skræmmende. Laura nåede tidligt frem til en erkendelse af, at *"frygt er noget stemmer spiser. Det gør dem stærkere. Man skal være nysgerrig i stedet for. Det giver en positiv følelse."* Dette er en forståelse, som Laura ved egen kraft omsatte til praksis, og ligeledes gjorde vi den nysgerrighed hun anbefalede til det centrale princip for vores fælles udforskning. Vores samtaler foregik på Aalborg Psykiatriske Sygehus fra august 2019 og til februar 2023. Denne artikel er baseret på vores fælles erindringer, noter skrevet undervejs, samt et antal lydoptagelser af nogle af vores samtaler i 2019 og 2020. Laura efterspurgte samtaler med mig med henblik på at forstå sine stemmer bedre, og for at dele af sine erfaringer. Hun havde hørt om det dokumentationsarbejde for erfaringer med stemmer, som jeg på det tidspunkt var engageret i². Hun ønskede at bidrage til dette, og nogle af hendes stemmer anbefalede hende også at gøre det.

Stemmerne kommer!

Laura begyndte at høre stemmer da hun var 19 år, og var i vanskelige livsomstændigheder. Hun havde været forældreløs siden hun var 16 år gammel og havde igennem nogle få år været i et dårligt parforhold, og var samtidig travlt beskæftiget med at tage en uddannelse. Hun røg også indimellem cannabis på dette tidspunkt. Så skete det, at nogle stemmer begyndte at tale til hende og kommentere på hendes udseende. Dette var også forbundet med en pludselig oplevelse af at blive kigget på. Med ét eksisterede privatliv ikke længere for Laura.

CHRISTOFFER: Det må kunne få nogen til at sætte sig i et hjørne og vugge frem og tilbage.

LAURA: Det var også det jeg gjorde. Jeg kunne jo ingenting. Jeg kunne ikke tage tøjet af, jeg kunne ikke gå i bad. Jeg gik i bad med tøj på nogle gange. Jeg vidste der ikke var

¹ Christoffer er autoriseret psykolog med 14 års erfaring på psykoseområdet. Han er tilknyttet Hejmdal Privathospital. Korrespondance på haugaardch@aol.com

² Se fx de danske udgivelser med Max, Rose og Trish på www.narrativtidsskrift.dk. For en introduktion til samforskningsprojektet om stemmer i samarbejde med David Epston, se Haugaard, 2019.

nogen vej tilbage. Jeg havde grædt så mange gange. Der var ikke noget jeg kunne gøre. Jeg kan huske en dag jeg var i sommerkjole og stod ved et stoplys og så kunne jeg mærke, at nogen kiggede op under min kjole! Der var selvfølgelig ikke nogen. Så gik jeg hjem og stillede mig foran spejlet og tog tøjet af og sagde jeg til mig selv "de kigger på dig fordi du er en pæn pige".

CHRISTOFFER: Var det en skelsættende begivenhed?

LAURA: Ja. Hver gang de sagde "årh, din frækkert" eller et eller andet, så sagde jeg til mig selv, "de siger det til dig, fordi du er en pæn pige". Jeg gjorde det til den jeg er. Jeg havde det også sådan, at andre mennesker kiggede på mig, og så kunne jeg høre deres tanker. Det gjorde jeg også til, at "de kigger på mig, fordi jeg er en pæn pige. De tænker sådan fordi de er mennesker, og sådan tænker du også, og det er ok". Så hver gang jeg følte, at de kunne høre mine tanker, så tænkte jeg "sådan tænker de også".

CHRISTOFFER: Vildt.

LAURA: Du ser helt forbavset ud.

CHRISTOFFER: At gøre det der i lyset af noget så skræmmende, og forbundet med så stort et tab af kontrol og privatliv. Det lyder så enormt lammende. Og grunden til at jeg måske også sidder lidt med opspilede øjne er, at så vidt jeg kan høre, så er det noget du er gået igennem og har fundet ud af på egen hånd.

LAURA: Det var det også. Jeg er meget stolt af mig selv. Det at ændre på hvordan man ser på sig selv – det er guld.

Laura oplevede desuden, at stemmerne kunne tage styringen med hendes krop. Det forsøgte hun også at komme overens med, og se i et positivt lys. Det var nødvendigt at acceptere ikke at være herre over sin egen krop, for ellers var de tilbagevendende kontroltab en ødelæggelse af hendes virkelighed hver gang det skete. I stedet valgte hun en slags permanent ødelæggelse af sin virkelighed, så hun kunne begynde at bygge sig selv op igen derfra.

CHRISTOFFER: En permanent ødelæggelse af din virkelighed - var det, det du gjorde?

LAURA: Ja. Utrolig hårdt, men det var det jeg gjorde. Så gik jeg i en verden hvor der var nogen der styrede mig. Så jeg kunne alt, fordi der ikke var noget, der var umuligt længere. Jeg gjorde det positivt igen. Jeg kunne lige pludselig tegne som jeg ikke kunne tegne før og male som jeg ikke kunne male før. Det hele flød bare. Der var følelsen af at blive *taget* af kreativitet og følelsen af, at alting bare er smukt. Alt kunne males på. Jeg malede under mit bord mens jeg lå på gulvet, og jeg malede ovenpå mit bord. Der var også noget med spejle. Mine stemmer kunne nogle gange se igennem mine øjne og vise mig hvad de ser. De kan fx se mig som utrolig smuk,

eller tyk eller noget andet. Så ser jeg mig selv på en anden måde, ligesom du ville se mig. Eller hvordan en anden ville se en anden person. Jeg sagde til mig selv "se verden med nye øjne".

Laura gjorde også andre ting for at håndtere disse fænomener. Omkring samme tid, som disse ting skete, udviklede hun en spirituel tilgang til livet, og derfor blev det også meningsfuldt at betragte disse talende entiteter og indflydelser på hendes krop som åndelige. Hun orienterede sig efter en opfattelse af ånder som afdødes sjæle, der af den ene eller den anden grund klynger sig til den fysiske virkelighed og kan påvirke de levende. Hendes forståelse af sådanne ånder var, at de egentlig bør bevæge sig videre i deres åndelige udvikling og give slip på den fysiske eksistens, men ånder som ikke er tilstrækkeligt udviklede kan have svært ved at indse dette, eller svært ved at give slip. Hun havde intuitivt en fornemmelse af, at disse stemmer, måske havde brug for at lære noget af hende.

På denne baggrund udviklede hun en strategi: Hvis ånderne sanser den fysiske verden igennem Laura, så kan hun måske fremme deres udvikling gennem de indtryk hun gav dem? Hun begyndte at opsøge smukke steder og gå ture i naturen, så stemmerne kunne få del i smukke og opbyggelige sanseoplevelser.

Nogle af stemmerne var dog meget voldsomme overfor Laura. I en periode blev det sådan, at når hun var gået i seng for at sove, så kom der stemmer der begik overgreb mod hende. Det var ekstremt, og Laura opdagede, at hun var magtesløs overfor disse natlige angreb. Hun forsøgte at pakke sig ind i dyner og tæpper, sove fuldt påklædt, holde benene tæt samlet, men det kunne ikke forhindre deres overgreb. Når det der angriber en ikke er fysisk, så nytter det ikke at låse døren. De kunne altid nå hende. En aften bad hun desperat Gud om hjælp, og så hørte hun pludselig en stemme, som var anderledes end de andre. Den sagde til hende at Gud sagde, at hun skulle gøre to ting: Hun skulle lytte til lydene fra radiatoren og hun skulle sprede sine ben så meget hun kunne. Det gjorde hun og så stoppede angrebene den aften! Hun forsøgte at gøre disse ting flere gange og det var virkningsfuldt i flere uger, men det virkede ikke altid lige så godt som den første gang.

Omkring denne tid, blev nogle af stemmerne også involveret i at beskytte Laura. Der var nogle stemmer som begik overgreb, mens andre var optaget af at udtrykke sig igennem hende og lære hende ting, og endelig ville nogle gerne beskytte hende. Disse beskyttende stemmer placerede hun omkring sin krop, så de fungerede som et værn mod overgreb.

At have en sygdom

Disse overvældende oplevelser førte til sidst til, at Laura blev indlagt i psykiatrien. Her fik hun at vide, at hendes oplevelser skyldtes skizofreni og hun fik antipsykotisk medicin. Hun kunne dog fortsat høre stemmer, og oplevede også fortsat at de kunne tage styringen med hendes krop, og hun tillod dem at tage styringen midlertidigt, så de fx brugte hendes krop til at danse med, til at skrive og male. Hendes oplevelse af sig selv forandrede sig også. Hun blev opdelt i nutidige og fortidige jeg'er, og der var et fremtrædende trist jeg, som ikke var den hun oplevede at være i sin bevidsthed. Hendes kerne blev dækket af lag på lag af stemmer, og ovenpå alle de lag var Lauras bevidsthed. Velmenende stemmer påtog sig således at beskytte Lauras krop og hendes kerne, og at overtage kontrollen fordi Laura ikke selv kunne. For Laura var det en oplevelse af at give slip på sig selv pga. intens psykisk smerte.

Den nye forståelse af sine oplevelser som et resultat af en sygdom, ændrede også Lauras forhold til sig selv og stemmerne:

LAURA: Jeg fandt ud af, at det var mig, der var vigtig. Stemmerne kan være lige hvad de har lyst til at være. Efter, jeg fandt ud af, at jeg har en sygdom, så var de ikke vigtige længere. Så var det mig, der var vigtig. Så var det mig, der kunne hjælpe resten af verden, i stedet for at det var dem. Det kunne jeg også tidligere, for der troede jeg også at jeg havde et budskab der skulle bringes ud. Det var det, jeg troede på. Det tror jeg sådan set stadig, for alle har budskaber der skal bringes ud, men det er ikke stemmerne, det handler om hele tiden. Nu er det mere mig, det handler om.

Det var herefter, at hun begyndte at forholde sig til dem som "stemmer" fremfor "ånder". Med tiden stoppede de voldsomme overgreb fra stemmernes side, og oplevelserne af at blive styret af dem blev mindre hyppige og intense. Stemmerne forsvandt imidlertid ikke, og Laura fortsatte med at opleve en opdeling af sig selv i flere jeg'er, omgivet af forskellige stemmer, hvoraf nogle var ubehagelige, besidderiske og seksuelt grænseoverskridende, mens andre var beskyttende og vejledende, eller bare holdt hende ved selskab.

Hun oplevede også, at hendes sind var anderledes efter den psykiatriske behandling begyndte, idet hun nu oplevede en tomhed for tanker. Tidligere havde hun haft et kreativt og aktivt indre liv, men dette var betydelig dæmpet nu. Ligeledes begyndte hun at tage afstand til det spirituelle livssyn hun havde før, hvilke nogle af stemmerne var utilfredse med.

Brasilianske associationer

Vores samarbejde begyndte i 2019, seks år efter stemmerne var dukket op. Laura fortalte mig

sin historie, som vi har forsøgt at gengive kort ovenfor. Det første der slog mig, da jeg hørte om alt det Laura havde oplevet var, at det mindede mig sådan om spiritisme! Den spirituelt orienterede tilgang hun oprindeligt havde haft, hendes forsøg på at hjælpe ånderne med at udvikle sig, og nogle af åndernes seksuelt grænseoverskridende adfærd, samt oplevelserne af, at de overtog styringen med hendes krop med henblik på både dans og skrivning – det mindede mig om fænomener, jeg havde stiftet bekendtskab med i religionsvidenskabelig litteratur. Det fik mig til at spørge om hun eventuelt var spirituelt orienteret, hvilket hun bekræftede at hun i hvert fald var før, men måske ikke så meget nu hvor hun betragtede det som skizofreni. Da jeg spurgte ind til hendes kendskab til spiritisme, var det dog ikke noget hun havde nogen formel involvering eller oplæring i.

Jeg overvejede for mig selv om det kunne være gavnligt og hjælpsomt at overveje hvilke forståelsesmæssige muligheder og strukturer, spirituelle forståelsesrammer indeholdt. En sådan tilgang er fx blevet foreslået af psykologen David Lukoff (2007; Phillips, Lukoff & Stone, 2009. Se også Clarke, 2010 og Scrutton, 2016). Jeg spurgte derfor Laura om hun ville være interesseret i at overveje spirituelle forståelsesrammer, hvilket hun gerne ville. Jeg delte nu mine associationer til hendes beretning:

- 1) Hendes forståelse af, at ånderne havde brug for at lære noget igennem hende, hvilket hun forsøgte at gøre ved at give dem gode indtryk, mindede mig om praksis i spiritisme, hvor afdødes ånder kan mangle tilstrækkelig åndelig indsigt og moralsk integritet til at give slip på den fysiske verden. De forsøger så at få deres behov tilfredsstillet ved at knytte sig på en levende person og påvirke vedkommende i retning af hvad ånden ønsker. Løsningen herpå, er at lære ånden god moral og åndelig indsigt, hvilket de kalder 'doktrinering', og som har til formål at få ånden til at udvikle sig, så den kan bevæge sig videre til sin bestemmelse i efterlivet. Ligeledes kan mere udviklede ånder fungere som vejledere og hjælpere for de levende for derigennem at udvikle sig selv. Lauras intuitive praksis forekom mig at have fællestræk med disse spiritistiske begreber om doktrinering og åndelig/moralsk evolution (Kardec, 2021; Rasmussen, 2019).
- 2) Lauras oplevelser af, at ånder styrede hendes krop, mindede mig om besættelsesfænomener i både spiritisme og afro-atlantiske religioner som Santería og Candomblé. Spiritister arbejder fx med automatisk skrivning, hvor en ånd styrer hånden på et medium og leverer budskaber derigennem (Kardec 2021). I brasiliansk Candomblé er besættelse af en ånd ønskværdigt under de rette omstændigheder, og disse afrikanske ånder nyder netop at danse gennem deres tilhængeres kroppe (se fx Bramley, 1994; Rasmussen, 2019; Wafer, 1991).

- 3) I dyrkelsen af ånder som Exú og Pomba Gira i Brasilien, er der en tendens til stærke erotiske udtryk og begær efter kropslig sanselighed fra disse ånders side, og i Candomblé bruges hyppigt en seksuel metafor for åndens besættelse af menneskekroppen (Rasmussen, 2019). De seksuelt orienterede angreb og begær fra åndernes side, som Laura beskrev, kunne måske forstås i et lignende lys?

Jeg fortalte desuden Laura, at skønt spiritisme og disse afro-atlantiske religioner har fællestræk og har påvirket hinanden, så er der også en tendens til at forholde sig forskellig i visse henseender: Spiritisme sigter mod at hjælpe ånder med at give slip og bevæge sig væk fra det fysiske mod åndelig transcendent, mens fx Candomblé nærmere stræber mod at hjælpe ånder med at opnå en stærkere tilknytning til den fysiske verden. Disse forståelser og praksis er nogle steder i Brasilien en fremtrædende del af kulturen, og der findes endda spiritistiske psykiatriske hospitaler (Lucchetti et al, 2012; Wafer, 1991).

Og så skete der noget bemærkelsesværdigt! Laura fortalte mig nu, at flere af hendes stemmer var ganske interesserede i de ting, jeg fortalte om, og at de ligefrem ønskede, at Laura skulle tage til Brasilien. Det var hun dog ikke selv interesseret i, og det var heller ikke hvad jeg selv havde forestillet mig. Jeg foreslog dog, at disse forståelser måske kunne give os nogle ideer til, hvordan Laura kunne etablere en mere acceptabel relation med stemmerne. Det er almindeligt, at ånder i Brasilien indledningsvis er voldsomme eller forårsager problemer i folks liv, indtil den rette relation etableres (se fx Seligman, 2010; Wedel, 2009). Måske der var en mening med det alt sammen?

Da vi mødtes igen en uge efter, havde Laura en overraskende nyhed at fortælle mig. En hel gruppe stemmer havde informeret Laura om, at de nu ville forlade hende og drage til Brasilien. Og det havde de så gjort. De var væk nu. Der var stadig masser af andre stemmer, men en hel gruppe var forsvundet! Det gjorde mig virkelig forundret og nysgerrig på hvordan dette lod sig gøre!³ Nogle af Lauras resterende stemmer var tilsvarende interesserede i dette spørgsmål, og spurgte også under en af vores samtaler; ”hvordan kommer vi til Brasilien?” Lauras eget indtryk var, at det er noget stemmer kan vælge at gøre, men nok kun stemmer der havde opnået et tilstrækkelig højt bevidsthedsniveau – noget Laura også mente, at hun havde bidraget til at udvikle. Over de følgende par uger var der flere stemmer der på denne måde tog deres afsked med Laura og sagde, at de nu rejste til Brasilien. Det var meget mystisk.

³ Jeg har før mødt mennesker hvis stemmer har taget afsked og forladt dem. Se Rose og De Hviskende Stemmer på www.narrativtidskrift.dk (Haugaard, Rose & Epston, 2022).

Der var dog også en stemme, der drog en anden konsekvens af disse overvejelser. Et par uger efter vores snak om Brasilien, var Laura kort forbi den psykiatriske skadestue. Hun blev dog ikke indlagt. Grunden var, at hun var blevet bekymret over en stemme, som havde forsøgt at overtage styringen med hendes krop, og ville have hende til at kalde ham sin gud. I lyset af hvordan vores syn på stemmerne åbenbart kunne påvirke dem, ligesom Laura også havde oplevet at skiftet fra at forstå dem som ånder til at forstå dem som skizofreni påvirkede dem, blev jeg bekymret for vores overvejelser. Kunne det være risikabelt for Laura, at vi gjorde os forskellige tanker om hvad stemmer er, og hvordan man kan forholde sig til dem? Kan det risikere at forme dem på problematiske måder? Laura forsikrede mig imidlertid om, at det var ok, og at hun havde et ønske om at udforske forskellige måder at se tingene på. Hun ville gerne have kendskab til så mange forståelser som muligt, for så ville hun bedre kunne beslutte sig for hvad hun selv mente om det. Og desuden, fortalte hun mig, var der sket så meget siden vi begyndte, at hun helt klart ønskede at fortsætte.

Over de kommende uger og måneder, udforskede vi forholdet mellem stemmer og jeg'er og hvordan Laura havde udviklet nogle systemer til at håndtere stemmerne. Disse systemer var dog ganske vanskelige at beskrive i ord, og også vanskelige for Laura overhovedet at huske. Der var dog et system til at afvikle stemmernes styring af hendes krop, som hun kunne beskrive, og som hun også igennem en periode af vores samarbejde praktiserede: Hun skulle først og fremmest lægge mærke til subtile skift i kroppen, som indikerer, at en bevægelse ikke er hendes, men styret af stemmerne. Så skulle hun bevidst tillade stemmerne at foretage denne styring, for derefter at afbryde deres styring ved at lave en bevidst handling i strid med deres. På denne måde kommunikerede hun nonverbalt til stemmerne, at dette var noget hun selv ønskede at styre. Over tid lærte nogle stemmer på denne måde at træde tilbage og overlade mere af styringen til Laura selv. En styring de oprindeligt havde taget for at hjælpe hende dengang hun ikke kunne selv.

Vi opdagede, at nogle stemmer var knyttet til bestemte jeg'er, som igen var forbundet med bestemte perioder af Lauras liv. De var afskåret fra den nutidige Laura, og var derfor ikke nødvendigvis opdateret på hendes nuværende omstændigheder. Laura havde det som om de prøvede at lytte med på vores samtaler, men som nogen der befandt sig i et andet rum og lagde øret mod væggen for at lytte. Nogle af stemmerne viste sig også at sætte pris på the og kaffe, hvilket jeg begyndte at servere for dem. Laura kunne fornemme hvordan stemmerne, i mangel på hænder, sugede af drikken fra kanten af koppen.⁴

⁴ Om stemmer der drikker kaffe, se Haugaard, Alice & Epston, 2021.

Overgreb og mana

Tidligt i 2020 overvejede vi om en reduktion af antipsykotisk medicin kunne afhjælpe Lauras oplevelse af at være adskilt fra sine tanker. Hun var dog betænkelig ved nedtrapning af frygt for, at de stemmer der vil røre ved hende så kunne blive voldsomme igen, ligesom de var op til hendes indlæggelse. Jeg foreslog to måder at opfatte stemmer på: 1) De er udefrakommende væsner, der kommer til en af en eller anden grund. 2) De har deres oprindelse i en selv, og afspejler et eller andet i ens liv. Laura hældte til den anden forståelse af sine stemmer. Hvis de stemmer der eftertragtede Laura seksuelt, afspejlede noget i hende selv, hvad var det så? Var der noget angående kærlighed, intimitet eller seksualitet, som Laura ikke havde et godt forhold til? Laura syntes ikke umiddelbart der var noget.

CHRISTOFFER: Måske ved nogen af stemmerne noget om det her? Stemmer, ved I noget om dette begær efter at røre Laura?

LAURA: En stemme siger "ja".

CHRISTOFFER: Hvorfor har du dette begær efter at røre hende? Hvad er meningen med det?

LAURA: En stemme siger "du er blevet voldtaget". Men det er ikke rigtigt. Jeg er aldrig blevet voldtaget.

CHRISTOFFER: Er nogen af de stemmer, der har været involveret i at røre ved dig, og som har denne erotiske tiltrækning til dig, tilstede i dag? Lytter de med?

LAURA: Ja.

CHRISTOFFER: Hvorfor vil du røre ved Laura?

STEMME⁵: Jeg vil have Laura.

CHRISTOFFER: Hvorfor?

STEMME: Jeg vil have hende til at blive seksuelt opstemt.

CHRISTOFFER: Hvorfor?

STEMME: Fordi det kan hun godt lide.

Laura fortalte mig lidt om hvad hun personligt mente om lyst, tryghed og samtykke, og jeg sagde til stemmen, at Laura ikke brød sig om, at den rørte hende uden hendes samtykke, men stemmen sagde den var ligeglad. Laura beskrev nu hvordan det var for hende dengang en gruppe af stemmer forgreb sig på hende, og hun desperat og fortvivlet forsøgte at pakke sig ind for at forhindre det, og hvordan hun måtte erfare, at hun intet kunne gøre for at holde dem væk. Hun havde aldrig talt med nogen om disse oplevelser, da det var for intimt til at tale med

⁵ Når stemmen er angivet som den der taler, er det Laura som fortæller hvad den siger, så jeg kan høre det.

nogen om under indlæggelsen. Hendes forsøg på at se positivt på det, var en fortvivlet overlevelsestrategi.

CHRISTOFFER: Det lyder som traumatiske begivenheder i mine ører, og så vidt som jeg kan vurdere, så udgør det i praksis voldtægt. Stemme som rører Laura? Du må stoppe med det her. Forstår du? Du kan ikke gøre det her mod Laura mere.

STEMME: Jeg er ligeglad.

LAURA: Nu er mit triste jeg ligesom herovre til den ene side, og stemmen er derovre til den anden side, og det triste jeg skriger af stemmen og siger "du voldtog mig!"

CHRISTOFFER: Hvordan tager stemmen det?

LAURA: Han ser trist ud og græder. Han siger "det var ikke min mening". Men så tørrer han tårerne væk og siger "men jeg er stadig ligeglad".

CHRISTOFFER: Blev han faktisk påvirket, men så sætter han igen et hårdt ansigt på, ligesom en hård fyr?

LAURA: Måske.

CHRISTOFFER: Vi er nødt til at finde en måde at stoppe det på. Lave en aftale med de stemmer eller få dem til at skifte indstilling.

LAURA: Han er ikke interesseret i nogen aftaler.

CHRISTOFFER: Okay. Vi må ikke desto mindre finde en vej. Jeg bliver optaget af hvad omstændighederne var da alt dette begyndte. Dengang disse stemmer begyndte at få adgang til din krop, hvad skete der dengang? Blev din personlige modstandskraft eller åndelige barriere beskadiget, så de kunne få adgang? Giver det mening at tænke sådan? At man har en indre styrke som beskytter en, og at den kan beskadiges?

LAURA: Altså, jeg røg hash dengang.

CHRISTOFFER: Ja, men der var mere. Din mor døde da du var teenager og din far var der ikke. Og vanskelige ting også før det.

LAURA: Ja, min mor døde og jeg flyttede hjemmefra før jeg var 18. Jeg boede sammen med en fyr som var hård ved mig og kom med trusler om at forlade mig. Tanken om at blive forladt var som at blive efterladt i et sort hul.

CHRISTOFFER: Jeg forestiller mig, at du måtte tilpasse dig til ham og underkaste dig?

LAURA: Ja, det gjorde jeg. Jeg kunne ikke bære tanken om at være alene.

CHRISTOFFER: Jeg spekulerer på, om din personlige styrke og barrierer blev svækket af disse ting.

LAURA: Jeg er ikke helt med.

CHRISTOFFER: Okay. Altså, jeg læser denne her bog om et samarbejde mellem en

psykiater og en Māori healer i New Zealand⁶. Denne healer taler om 'mana' – den personlige kraft og åndelige autoritet som en person besidder. Den kan svækkes, og så bliver man modtagelig for negative åndelige indflydelser. Fx nogen som forsøger at forpurre unge menneskers særlige talenter og gaver. Healeren bruger en slags bønner til at skille disse indflydelser fra, men det er ikke nok. Han fokuserer på at støtte personen i at opbygge sin mana, så man er beskyttet og kan skubbe negative kræfter fra sig. Jeg kan ikke lade være med at tænke på begrebet 'mana' i forhold til din historie. Hvis din mana var stærkere, kunne disse stemmer måske ikke nå dig.

LAURA: Okay, det her er virkelig mærkeligt.

CHRISTOFFER: Hvad er mærkeligt? De her overvejelser?

LAURA: Det er som alting lige forandrede sig. Som om jeg trådte ind i en anden dimension. Der er den her mur imellem mig og stemmerne, og det er som om stemmerne er på afstand. Jeg kan stadig kontakte dem hvis jeg vil, men jeg er adskilt fra dem.

CHRISTOFFER: Wow! Hvad foregår der?! Er det en god tilstand at være i?

LAURA: Ja!

CHRISTOFFER: Der er en mur imellem dig her, og stemmerne er derovre på afstand. Dette jeg, der er adskilt fra dem, er det dit sande jeg? Er du hel?

LAURA: Ja!

CHRISTOFFER: Hvordan er det sket? Det er fantastisk! Var det noget vi talte om? Noget jeg sagde?

LAURA: Jeg ved det ikke. Nogle gange sker der sådan nogle skift.

CHRISTOFFER: Der er sket sådan nogle mærkelig ting. Det er som om vi nogle gange trykker på en knap uden helt at vide det. Ligesom dengang en masse stemmer tog til Brasilien. Jeg undrer mig over hvad det mon er den her gang. Var det noget med mana? Eller bøn?

LAURA: Det med mana interesserer mig.

CHRISTOFFER: Skulle vi prøve at finde en måde at bygge din mana op på?

LAURA: Det vil jeg gerne, men jeg ved ikke hvordan.

CHRISTOFFER: Lad os forsøge!

Laura fortalte mig ugen efter, at denne anderledes fornemmelse var aftaget efter samtalen, og at der ikke var nogen reaktion på det fra stemmerne. Hun kunne ikke pege på nogen bestemt udløsende faktor for hændelsen, men fortalte, at hun nogle gange bare havde den slags oplevelser, tilsyneladende ud af det blå.

⁶ NiaNia, Bush & Epston, 2017.

Skytsånder og drømme

Undervejs i vores samarbejde talte vi ofte om spirituelle forståelser, og overvejede hvordan man kunne forstå særligt de grænseoverskridende stemmer i det lys. Laura forstod den åndelige verden som værende fuld af kærlighed, og i det lys, var stemmernes overgreb vanskeligt at finde mening i. Hun havde samtidig en opfattelse af, at nogle afdødes sjæle kunne klynge sig til de levende og forsøge at tilfredsstille deres egne behov – fx trang til beruselse. Det er ånder, som egentlig burde give slip på de levendes verden. Jeg henviste til udbredte ideer i mange kulturer om, at den åndelige virkelighed både rummer hjælpende såvel som farlige kræfter, og at den enkelte ofte nyder beskyttelse fra en særlig ånd – en skytsånd. Måske er nogle ånder skadelige, og måske kan mennesker være særligt sårbare overfor disse, hvis der er et problem med ens skytsånd, eller hvis der er sket noget med ens mana?⁷ Imens vi gjorde os den slags overvejelser, kom Laura i tanke om noget:

LAURA: Jeg havde faktisk en mærkelig drøm. For lang tid siden, drømte jeg, at jeg løb på en sti og så var der en kæmpestor grå ulv efter mig. Jeg vender mig om og kigger ind i dens øjne og så ser jeg, at det er... så får jeg en følelse. Jeg kan bare ikke huske hvad det er, men så flipper ulven ud. Jeg får en følelse af, at den ikke vil gøre mig ondt, men alligevel så vil den. Der kommer et raseriudbrud fra den. Så løber jeg ned ad en sti, og en stor grøn bakke i bare tæer i en hvid beskidt kjole. Så kommer jeg til en vold af sten. Jeg løber forbi den og jeg kan mærke at ulven er lige i hælene på mig. Den er kæmpestor. To gange, tre gange større end en normal ulv. Så kommer jeg ned til en flok bønder, der står med høtyve og fakler. Jeg løber igennem mængden af dem og så lukker de af, så ulven ikke kan komme ind, og så tror jeg, jeg vågner. Og det sjove er, at her, for lidt siden, der havde jeg en drøm til om denne ulv. Hovedet var spiddet og den var blå. Den havde stadig gule øjne. Den var på et slot eller et eller andet. Man kunne se spyddet igennem dens mund, og så talte den.

CHRISTOFFER: Og den var skilt fra kroppen?

LAURA: Ja, det var kun hovedet. Og så talte den.

CHRISTOFFER: Kunne du høre hvad den sagde?

LAURA: Nej, jeg kan ikke huske det, men den sagde et eller andet. Det var ligesom jeg var

⁷ Se fx Bramley (1994) og Sjørsløv & Storgård (2001) om orí og orisha i Brasilien; Somé (1999) om siura hos Dagara i Burkina Faso; Steinsland (2005) om fylgjen i det førkristne Norden; Jakobsen (2001) om hjælpeånder i shamanistiske kulturer samt Wilby (2005) om muligvis beslægtede fænomener i det tidlige moderne England; Kardec (2021) om hjælpende og forstyrrende ånder i spiritistisk sammenhæng; NiaNia, Bush & Epston (2017) om åndelig påvirkning og beskyttende mana.

for langt væk til at kunne høre det, men jeg kunne se dens mund bevægede sig.

CHRISTOFFER: Det der, det betyder noget!

LAURA: Den første drøm føltes ekstremt virkelig, som om jeg virkelig løb. Jeg havde den første drøm lige da jeg var begyndt at høre stemmer.

Hun vidste ikke hvad hun skulle mene om drømmen, men det virkede meget interessant, at drømmen om at blive jagtet af ulven kom til hende netop da stemmerne også var begyndt at tale til hende. Den opfølgende drøm om den samme ulv indtraf kort før denne samtale fandt sted. Vi gjorde os nogle overvejelser om betydningen på det tidspunkt. Fx om den afspejlede noget om det dårlige parforhold hun var i da stemmerne kom, eller om det havde noget med frygt at gøre.

Det er dog også interessant, at Lauras erindring om disse drømme netop sker da vi taler om beskyttende ånder. Man kan givetvis tolke sådan en drøm på flere måder, hvad enten man foretrækker freudianske eller jungianske tolkningsrammer. Ikke desto mindre, synes jeg at forbindelsen til skytsånder er særlig interessant. Ikke mindst fordi Laura drømte om en overnaturlig ulv igen nogle år efter, og fordi Laura i en ændret bevidsthedstilstand i forbindelse med en meditationspraksis i 2022 modtog et budskab om, at dette dyr netop var hendes skytsånd. I så fald skal hendes interaktion med ulven i disse drømme måske forstås helt anderledes end som et metaforisk udtryk for hendes egen frygt, for eksempel.

Noget andet for stemmerne at begære

I marts 2020 var Laura og jeg nået frem til den opfattelse, at Lauras jeg'er var knyttet til forskellige perioder af hendes liv, og at forskellige stemmer sameksisterede med disse jeg'er i delvis adskilte mentale 'rum'. De voldsomme stemmer, som havde angrebet Laura var nu lukket inde sammen med et af hendes fortidige jeg'er. Det var al smerten og lidelsen dengang, som havde medført opdelingen, som en måde for Laura at beskytte sig selv på. På den måde var angriberne blevet indkapslet. Vores hypotese var, at en genforening af jeg'erne kunne udsætte Laura for risiko for fornyede angreb. Derfor havde vi brug for en måde at håndtere denne gruppe af stemmer på, før en genforening og heling kunne finde sted. Det blev nu vores mål at løse dette problem. Under en samtale om netop dette, indvendte stemmerne at de ikke var interesseret i nogen aftaler, og at jeg skulle blande mig udenom deres sager. Det fik mig til at tænke på mit samarbejde med Alice (Haugaard, Alice & Epston, 2021). Alices stemmer var optaget af vold og blod, men Alice og jeg opdagede, at deres blodtørst kunne dulmes ved at lade stemmerne se på blodige film. Alice og jeg behøvede ikke engang at se med. Så jeg spurgte Laura; *"vil du sige, at disse stemmer er draget mod det seksuelle eller erotiske?"*, hvilket hun

bekræftede. Så beskrev jeg erfaringerne med Alices stemmer og fortsatte,

CHRISTOFFER: Som du har sagt, så er problemet med disse stemmer, at man ikke kan låse døren for dem eller tilkalde politiet. Hvad kan man så gøre? Må jeg tale lige ud af posen her? Den her ide tager form i mit hoved, men det er måske fuldstændig skørt og langt ude. Er det i orden med dig, hvis jeg siger noget der lyder skørt, og hvis det slet ikke giver mening, så kan vi bare droppe ideen?

LAURA: Du fortsætter bare.

CHRISTOFFER: Altså, blodtørstige stemmer kan lide voldelige film, så måske kan stemmer med seksuelle interesser lide... erotisk materiale? Ikke noget vi to skal sidde og kigge på, men til stemmerne. Lyder det helt galt?

LAURA: Nej, det giver mening.

Vi griner lidt af det komiske i det hele, og jeg forklarer min ide om at anskaffe et blad med billeder af nøgne kvinder og lægge det frem til stemmerne oppe på mit skrivebord, hvor Laura og jeg ikke kan se det.

LAURA: Jeg fornemmer især en af stemmerne nu – en mandlig. Det var ham vi har talt med før. Ham som mit triste jeg skreg af. Da vi talte om at give ham et erotisk magasin at kigge i, så fornemmede jeg at han sænkede skuldrene. Som om han slappede af.

CHRISTOFFER: Så han er interesseret i den ide?

LAURA: Ja.

CHRISTOFFER: Glimrende! Det er virkelig godt. Måske kan vi så komme bedre ud af det med hinanden og finde en løsning.

LAURA: Han siger ”jeg kan stadig ikke lide dig”.

CHRISTOFFER: Åh, det er i orden. Han behøver ikke at kunne lide mig. Jeg håber bare vi kan finde ud af at være i samme rum, så at sige. Jeg håber bare, han værdsætter vores bestræbelse på at imødekomme ham.

LAURA: Det vil han gerne være med til.

Følgelig anskaffede jeg et erotisk magasin. Der gik dog nogle uger før vi kunne sætte det i værk pga. den daværende covid-19-nedlukning. Vi kunne dog mødes fysisk igen i slutningen af april 2020, og var ved den lejlighed forudseende, og optog samtalen. Jeg lagde bladet frem og bladrede op, satte mig tilbage ved siden af Laura og afventede. Den mest fremtrædende af de grænseoverskridende stemmer var ifølge Laura interesseret, kiggede i bladet, men var også noget vævende omkring situationen.

LAURA: Nu kan jeg mærke at han gik derop, og så bagefter mærkede jeg et af mine jeg'er – det triste jeg der er helt udmattet og nærmest helt grå i huden. Nu mærker jeg så, at han gerne vil have noget mere fysisk end bare bladet.

CHRISTOFFER: Okay? Hvordan det? Hvad mener han?

LAURA: At han gerne vil have mig. Nu mærker jeg en berøring på mit lår.

CHRISTOFFER: Ja, der må vi lige gøre dig opmærksom på, at det er noget Laura ikke bryder sig om.

LAURA: Så står han lidt som et spørgsmålstejn og siger ”jeg troede du kunne lide det”. Og så siger jeg at ”det er noget andet at kunne lide det med sin kæreste, men jeg har ikke lyst til at være sammen med en der går over mine grænser og ikke forstår et nej. Jeg har ikke lyst til at være sammen med noget uvirkeligt”. Det er måske også hårdt at sige uvirkelig.

CHRISTOFFER: Han er jo noget andet end vi er, ikke. Han er noget andet end du og din kæreste er.

LAURA: Ja. Så står han som et spørgsmålstejn. Og så bliver han faktisk ked af det, fordi han holder af mig. Så har han bare en meget underlig måde at vise det på.

CHRISTOFFER: Ja.

LAURA: Det jeg som er trist og i smerte har lidt utrolig meget under at du har været der. Så er han faktisk stille. Nu får jeg en følelse af, at han gerne vil afsted, og det skal han selvfølgelig have lov til. Han er glad for at jeg har lært ham alle de her ting, og så mærker jeg igen en berøring på mit lår... suk... og det er ikke noget jeg vil have med at gøre.

CHRISTOFFER: Du sagde lige – hvis jeg må tillade mig at tale til dig også – at du var glad for de ting Laura lige har lært dig. Det er også at hun har nogle grænser...

LAURA: Jeg må lige stoppe dig engang, for han bliver faktisk sur over at du snakker.

CHRISTOFFER: Undskyld.

LAURA: Og så viser han, at han slår dig i ansigtet.

CHRISTOFFER: Beklager. Det var ikke for at blande mig på en ubehagelig måde.

LAURA: Så står han som et spørgsmålstejn, men også frustreret. Så forsøger han at røre ved dig i stedet for.

CHRISTOFFER: Okay. Jeg kan ikke mærke det.

LAURA: Nej. Så går han tilbage til mig, fordi du siger du ikke kan mærke det.

CHRISTOFFER: Ved han ikke hvad han skal gøre lige nu?

LAURA: Det tror jeg ikke. Jeg synes han skulle sætte sig i stolen og bare sidde og slappe af og lytte med hvis han har lyst til det. Nu viser han mig, at han sætter sig op i stolen og bladrer i bladet igen. Jeg tror han har svært ved at finde ro. Det kan godt

virke sådan lidt mærkeligt, ikke? Nu spurgte jeg om han ville have en kop kaffe, og så sagde han meget vredt ”nej!” Det vil han i hvert fald ikke. Og det er også bare i orden... Nu spørger jeg ham om vi gerne må spørge ham om noget. Han svarer ”ja... nej”.

CHRISTOFFER: Jeg spekulerer lidt på om han måske synes det på nogle måder er lidt ubehageligt at vores opmærksomhed er på ham lige nu. Skal vi lade ham sidde lidt deroppe og så beskæftiger vi os med noget andet i et stykke tid og han kan være lidt i fred.

LAURA: Nu kan jeg mærke, at det triste jeg føler sig lidt mere tryk, så hun kommer lidt mere frem.

CHRISTOFFER: Det er jeg glad for.

LAURA: Idet jeg siger det, så kommer *han* og vil skræmme hende væk.

CHRISTOFFER: Okay, han er velkommen til at blive deroppe. Er det okay med ham?

LAURA: Så er det igen sådan en ”jae... nej!”

CHRISTOFFER: Okay. Det med at det triste jeg følte sig lidt mere tryk og kom lidt mere frem, er det et tegn på, at i hvert fald nogle af de stemmer der gerne vil røre, at de har bevæget sig lidt mere væk?

LAURA: Det vil jeg sige. Han er faktisk blevet rimelig stille derhenne ved stolen, men han vil gerne røre ved mig og have med mig at gøre. Og så siger han ”det er fordi at du kan lide det”. Men det var fordi jeg fik øget sexlyst på grund af det medicin jeg fik, og så er det altså nogle gange virkelig svært at holde sig på måtten, selvom man ikke overhovedet på nogen måde har lyst til at have med *dem* at gøre. Når jeg følte mig besat og mine hænder føltes som andres – hvad skal man gøre?

CHRISTOFFER: Har der været nogle omstændigheder, der kunne give ham et indtryk af, at du ikke har de grænser du har?

LAURA: Ja.

CHRISTOFFER: Det har måske passet ham meget godt?

LAURA: Fra min synsvinkel prøvede jeg jo at gøre det de gjorde mod mig til noget positivt for mig.

CHRISTOFFER: Som en overlevelsestrategi?

LAURA: Ja. Der var nok ikke så meget andet at gøre. Ellers have jeg siddet i den samme kattepine i dag.

CHRISTOFFER: Kan nogle af disse stemmer have misforstået det? Være kommet til at tro, at det betyder at det de gør, er i orden, og så være overraskede over at de lige pludselig støder på sådan nogle grænser?

LAURA: Ja. Men han har egentlig også ret. Jeg *kunne* jo godt lide det, men jeg kunne ikke lide personen bagved. Nu står han igen som sådan et spørgsmålstejn.

CHRISTOFFER: Det lyder som om der er nærmest noget længselsfuldt over ham. Han længes efter fysisk kontakt og bliver nærmest ked af at blive afvist. Det er du jo i din gode ret til at gøre. Du bestemmer hvem du har lyst til at have hvad sammen med. Men det lyder som om det gør ham ked af det, egentlig. Jeg spekulerer også på hvordan vi overordnet skal forstå det her? Er det forbundet med noget, der kommer fra dig? Eller kan vi forstå ham og den gruppe han tilhører som nogen der også er deres eget? Kunne man forestille sig, at de kunne løsrive sig fra dig, ligesom nogle stemmer faktisk har gjort?

LAURA: Altså nu... *Det har jeg ikke prøvet før!* Så spørger jeg om han ville kunne det, og så er der noget i baggrunden der siger "der skal være stille". De plejer at svare når jeg spørger.

CHRISTOFFER: Der er et eller andet, der siger der skal være stille?

LAURA: Men jeg tror, det er min ide om hvordan det bør være.

CHRISTOFFER: Altså dit ønske om at der bliver stille for stemmer?

LAURA: Ja. Jeg tror, det har gjort et eller andet at konfrontere de her ubehagelige stemmer.

CHRISTOFFER: Betyder det at de også er mere ufarlige? Eller er de potentielt stadig et problem?

LAURA: De er ikke så stort et problem for mig. Før mærkede jeg dem ligesom hvis du lagde en hånd på min skulder, og sådan føles det ikke længere. De er ikke som sådan et problem for mig, men mit triste jeg mærker det stadig på samme måde som jeg gjorde før. Det har hun det ikke godt med.

CHRISTOFFER: Ville det være godt hvis de tog mere afstand så der kunne blive mere frihed for det triste jeg?

LAURA: Ja.

CHRISTOFFER: Får du et indtryk af, at det giver mening at gøre som vi har gjort i dag?

LAURA: På en eller anden måde så skal vi konfrontere dem, og så synes jeg det her er en vellykket måde. Selvom han lige havde nogle udbrud en gang imellem.

CHRISTOFFER: Det må man måske også forvente ved en konfrontation. Får det en slags dialog i gang, at vi har det blad deroppe?

LAURA: Ja, det synes jeg helt sikkert. Vi har ikke haft så meget kontakt med dem tidligere. Det havde vi faktisk i dag.

Virkninger af denne praksis

Vi opretholdt denne praksis med at lægge et blad frem til disse stemmer over en længere periode. De forholdt sig roligt, og der var ikke yderligere sammenstød med dem, på nær et

enkelt tilfælde hvor den mandlige stemme troede, at jeg ville tage bladet fra ham og blev vred. Da jeg forsikrede ham om, at jeg ikke var ude på at tage noget fra ham, faldt han til ro igen. Med tiden overgik vi til telefonsamtaler, da Laura oplevede at stemmerne var stadig mindre indgribende og det virkede unødigt besværligt at holde så tæt kontakt. I en periode fortsatte jeg med at lægge bladet frem på mit kontor når jeg talte i telefon med Laura, men det vidste sig efterhånden unødvendigt, og vi stoppede med det uden nogen protester fra stemmerne.

Hun arbejdede løbende på at afvikle de øvrige styrende stemmers indflydelse gennem den metode vi har beskrevet. Stemmerne blev så tilbagetrukne og helt overvejende positive eller neutrale i deres relation til Laura, at hun begyndte at blive interesseret i nedtrapning af medicin i håb om at få sit rige indre liv tilbage. En trinvis og meget langsom nedtrapning af antipsykotisk medicin blev iværksat i samarbejde med Lauras psykiater, og denne forløb problemfrit indtil hun nåede minimal dosis. Her oplevede Laura en vis emotionel følsomhed og svingninger, som fik hende til at blive på 5 mg Abilify i en længere periode. Hun blev ikke udsat for de frygtede angreb fra stemmerne med de seksuelle interesser. Hvis de fortsat var til stede, forholdt de sig i hvert fald roligt og foretog sig intet.

Det åndeliges genkomst

Igennem den periode hvor Lauras medicin blev reduceret, blev hun tiltagende engageret i spirituel praksis. Vores samtaler fokuserede på overvejelser om forholdet mellem spiritualitet og psykose, og forholdet mellem selvet og universet. Laura begyndte at dyrke meditation og blive involveret i healing, hvilket førte til mange åndelige intuitioner.

I en periode var dette følelsesmæssigt krævende, og Laura oplevede at det involverede at give slip på sig selv og samtidig acceptere sig selv. Ligesom på én gang at miste sig selv og blive mere sig selv. Adskillelsen mellem forskellige jeg'er og mellem Laura og stemmerne syntes at opløse sig lige så stille, og hun havde flere oplevelser af, at være i kontakt med åndelige guider, som gav hende råd og vejledning.

En af de forståelser hun fik var, at det dyr hun havde mødt i drømme dengang stemmerne begyndte at tale til hende, og som hun så igen tidligt i vores samarbejde, egentlig var hendes kraftdyr. Dvs. en beskytter og kilde til åndelig styrke. Hen mod slutningen af vores forløb, var Laura stabil på en minimal dosis antipsykotisk medicin, og var i gang med at finde ud af hvilken tilknytning til arbejdsmarkedet der kunne give mening for hende. Samarbejdet mellem os sluttede i begyndelsen af 2023.

Lauras konklusioner i september og oktober 2023

Laura får fortsat 5 mg Abilify dagligt og er ikke længere tilknyttet Aalborg Psykiatriske Sygehus. De grænseoverskridende stemmer er ikke længere et problem. Laura kan indimellem hoppe tilbage i fornemmelsen af den hun var før og mærke en frygt for, at stemmer igen kunne angribe hende, men det sker ikke særlig tit, og hun mærker ikke noget til disse specifikke stemmer.

Angående tilstedeværelsen af stemmer generelt, fortæller hun:

Jeg hører stadig stemmer, men jeg mærker dem mere gennem følelser end at høre dem som sådan. Stemmernes tilstedeværelse er ikke noget dårligt. De forsøger at hjælpe mig. Jeg kan også mærke menneskelige personers følelse, og kan godt kende forskel på følelsen af min mands jeg og så personer jeg ikke kender. De ukendte opfatter jeg som noget udenfor det menneskelige. Jeg skelner ikke så meget mellem om det er noget jeg selv skaber, eller noget der er udenfor mig. Det kan være et problem hvis disse indtryk distraherer mig, men de lytter hvis jeg frabeder mig det i en given situation. Jeg kan lægge mærke til at have adfærd som ikke er min sædvanlige. Ligesom at følge et andet spor end sit eget. Det er dog ikke uden for min kontrol, ligesom de oplevelser af at blive besat, som jeg har haft tidligere.

Jeg opfatter jeg'erne som oplevelser af forskellige følelsetilstande. Jeg har ikke kontrol over dem og er i tvivl om det overhovedet er noget jeg skal bestemme over. Jeg er i en læringsproces med at finde ud af hvor meget jeg skal bestemme, og hvordan jeg egentlig skal forstå 'kontrol'. De forskellige jeg'er er ikke forsvundet eller smeltet sammen. Jeg føler det som at hoppe ind i en anden frekvens. Når mit fokus er på det fysiske plan, så oplever jeg at være hel. Når jeg bevæger mig op i andre mere åndelige frekvenser, så bliver jeg delt i flere jeg'er.

Mere overordnet fortæller hun:

Mennesker har brug for en ramme, hvad end den er. Den ramme kan dog ikke bare være alting. Stemmer er hvad du gør dem til. Hvis jeg ser og føler stemmerne som åndelige energier, så er de det. Hvis jeg ser dem som mig selv, så er de det. Jeg arbejder stadig med at forstå, at alt hvad jeg føler er sandhed. Følelser har en eller anden betydning. Hvis jeg føler at der kommer en fremmed ind i min krop, så er det mig der vælger hvordan det skal forstås. Jeg kan tage den forståelseshat på at "ok jeg skal lige være opmærksom på nogle

ting om mig selv” eller ”åh nej, nu bliver jeg besat!” Jeg skal sige til mig selv ”okay, nu tager jeg et skridt væk fra mig selv”, for hvis du føler dig besat, så er du besat. Du er nødt til at tage afstand til den følelse og finde ud af hvordan du skal forholde dig til det her. Man må træffe valg om hvilken vej man går. Det er fri vilje.

Stemmerne har været min største frygt. De har været mine bedste venner og beskyttere. De har været med til at ændre hvem jeg er og hjulpet mig til at vokse som menneske. De har været min virkelighed og er det stadig. Ingen i verden vil nogensinde kunne se andet end sin egen virkelighed. Mange mennesker i verden betvivler denne sygdom og den virkelighed den skaber. Når vi mennesker erkender, at ingen ser det samme, begynder vi at acceptere at alt kan være virkelighed for en anden.

Jeg spurgte Laura hvilken rolle hun mener vores samarbejde har spillet i den udvikling der har været:

Christoffer har været åben overfor nye måder at se denne sygdom på, hvilket har betydet, at vi ikke har været begrænsede i vores måde at se den på. Samarbejdet har været med til at udvide perspektivet på denne sygdom. Jeg har fået åbnet øjnene for hvor vigtigt det er at italesætte sine udfordringer, og at medicin i sig selv aldrig ville kunne få mig hertil. Jeg håber og beder til, at min fortælling vil kunne ændre noget hos de mennesker der læser den.

Det har givet et mere positivt perspektiv og en mening. Denne sygdom påvirkes af vores sindsstemninger, så hvad betyder forskellige forståelsesrammer for denne sindsstemning? Jeg blev øjeblikkeligt optaget af at forstå det spirituelt da jeg begyndte at se og høre ting, selvom jeg ikke før tænkte sådan. Vi har brug for mening. Hvis vi ikke kan finde mening med ting, så bliver vi skøre. Den professionelles private mening opstiller rammer for hvilken mening patienten kan nå – og det er et problem. Der er brug for at gå ind og perspektivudvide for det menneske. Tag situationen og perspektivudvid det – led efter mening og mulige forståelser af oplevelsen. Når man kan se hvordan noget kan forstås på flere måder, så kan patienten selv træffe valg om hvordan ting skal forstås. I modsætning til at den professionelle bestemmer det og får personen til at betvivle sig selv. I stedet for at være bange, så vær nysgerrig. Samme situationen - andet udfald. Det er ikke den professionelles valg og de bør ikke fortælle patienter at de er forkerte.

Christoffers overvejelser

Undervejs i vores samtaler, havde Laura og jeg overvejelser om forholdet mellem spiritualitet og skizofreni. Er Lauras oplevelser et resultat af en patologisk proces i hendes hjerne? Eller kunne hendes oplevelser være spirituelle fænomener? Laura bevægede sig i retning af at ophøre med at skelne skarpt mellem forskellige typer af fænomener, og i stedet fokusere på konsekvenserne af forskellige forståelsesrammer. Fx betydningen af, at kunne se ting på flere måder og betydningen af selv at træffe valg om hvordan man forstår sin virkelighed. En ide der fremkom i vores samtaler var, at forståelsen af fænomenerne som værende en sygdom havde den effekt at lukke ned for mening og gøre verden mindre.

Omvendt havde en spirituel forståelse den effekt at skabe mening og udvide og udbrede oplevelsernes rækkevidde i ens bevidsthed. Om det ene eller det andet er godt eller skidt er måske ikke enkelt. Laura gjorde mig opmærksom på, at på nogle tidspunkter i hendes liv, havde hun brug for at indskrænke sin bevidsthed og gøre verden mindre for sig selv, for at gøre den overskuelig. Til det formål var sygdomsforståelsen hjælpsom. Det er dog samtidig i andre henseender en meget begrænsende forståelsesramme, som ikke rummer megen mulighed for udvikling og for at forstå sammenhænge i sit liv. Her viste en spirituel forståelsesramme sig langt mere konstruktiv.

Måske er det vigtigste ikke at afgøre om fx den stemme man kan høre, er et resultat af en patologisk proces eller om det er en ånd. Det vigtige er måske hvilke muligheder og begrænsninger de dermed forbundne handlinger og måder at forholde sig på tilbyder? Og måske er det vigtigt at undgå at udelukke eller afskære den person der kan høre en stemme fra den ene eller den anden forståelse på forhånd? I dag har sygdomsforståelsen dog helt klart et forspring og enorm professionel og institutionel opbakning, mens spirituelle forståelser er langt mere marginale i vores samfund (Hufford, 2010; Lukoff, 1997; Scrutton, 2016; Tobert, 2010).

Ligeledes kunne man overveje, om Lauras oplevelser kan forstås i relation til den religionsvidenskabelige term overgangsritual (Turner, 1979; White & Epston, 1990)⁸. Dette er en type af ritualer som er vidt udbredte, og ofte har en central plads i traditionelle samfund. Strukturen i denne typer ritualer kan også genfindes i mange myter, og har tre faser: 1) Adskillelsen fra det velkendte og personens hidtidige identitet, ofte forstået som en form for rituel eller symbolsk død. 2) Liminalfasen hvor de almindelige kategorier og strukturer i tilværelsen opløser sig og ny viden og nye perspektiver vindes, ofte forstået som en bevægelse

⁸ David Lukoff anvender en lignende struktur til at forstå mytiske elementer i psykose, baseret på Joseph Campells tre faser: Adskillelse, Indvielse og Tilbagevenden. (Hartley, 2010; Lukoff & Everest, 1985)

igennem en anden verden, fx dødsriget eller åndernes rige, og møder med forfædre, ånder eller guder. 3)

Tilbagevenden og re-integration i samfundet med en ny status eller identitet, fx at man nu er voksen, og ikke længere det barn man var før. I nogle kulturer er overgangsriterne forbundet med ændrede bevidsthedstilstande og modtagelse af visioner eller stærke drømme⁹. Kunne nogle af Lauras oplevelser forstås på den måde? Fx kunne man overveje om det voldsomme tab af privatliv og kontrol over sig selv som Laura gennemlevede i begyndelsen kunne opfattes som en form for psykologisk død eller nedbrydning af hendes tidligere selvforståelse og virkelighedsforståelse. Hun får også en vision (drøm) af et dyr som hun senere kommer til at genkende som sin skytsånd. Hun bevæger sig igennem en lang proces hvor det givne ikke længere er givet og hvor hun opnår nye perspektiver på tilværelsen og hendes opfattelse af sig selv og hendes opfattelse af hvad 'selvet' overhovedet er, bliver genforhandlet. Hun konfronterer og håndterer voldsomme og truende kræfter, og kommer i kontakt med åndelige guider og spirituel praksis i form af spirituel healing. Forløbet munder måske ud i et liv, som er mere spirituelt orienteret, og hvor hun ikke længere føler sig udsat og alene i verden.

I arbejdet med at formulere denne tekst, har jeg hæftet mig ved nogle tilsyneladende sammenfald. Der forekommer at være sammenfald mellem introduktion af en åndelig/rituel/mytisk forståelsesramme og så nogle bemærkelsesværdige skift i Lauras umiddelbare bevidsthed. Da jeg fortæller hende om håndteringen af ånder i en afro-brasiliansk kontekst, er der en markant interesse fra hendes stemmer, som fører til, at en strøm af dem over den efterfølgende periode tager afsked og rejser til Brasilien. Da jeg introducerer Māori-begrebet 'mana', sker der en pludselig, men forbigående, forening af Lauras bevidsthed og en adskillelse mellem hende og stemmerne.

Da jeg fortæller hende om skytsånder i forskellige kulturers forståelse, kommer hun pludselig i tanke om en stærk og markant drøm, som er meget på linje med emnet, og som senere er forbundet med, at Laura får kendskab til sin egen skytsånd. Jeg finder disse hændelser højst interessante, og ligesom Lauras egne oprindelige (spiritisme-agtige) måder at håndtere sine oplevelser på, giver de mig et indtryk af, at denne type forståelsesrammer kan være ganske meningsfulde og hjælpsomme at inddrage i relation til oplevelser af denne art (Clarke 2010; NiaNia, Bush & Epston 2017; Scrutton 2016). Her er måske tale om narrative resurser og subjektivitetsforståelser, som kan bidrage til at opdage mening i oplevelser som overskrider almindelige normer og virkelighedskriterier i vores samfund.

⁹ Se fx Malidoma Patrice Somés (1994) beskrivelse af sin egen traditionelle indvielse hos Dagara-folket i Burkina Faso.

Samtykke

Navnet Laura er et pseudonym. Personen bag pseudonymet har bedt mig 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. Laura 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 Laura læst artiklen og accepteret den og hun har givet skriftligt samtykke til, at den må indsendes til et tidsskrift til publicering.

Tak til:

David Epston for assistance med redigering.

De af Lauras stemmer, som tilskyndede os til dette samarbejde.

Litteratur

- Bramley, S. (1994). *Macumba – The teachings of Maria-José, Mother of the Gods*. City Lights Books. San Francisco.
- Clarke, I. (ed.) (2010). *Psychosis and Spirituality – Consolidating the new paradigm*. Second Edition. Wiley-Blackwell.
- Hartley, J. (2010). Mapping our madness: The hero's journey as a therapeutic approach. In Clarke, I. (ed.) *Psychosis and Spirituality – Consolidating the new paradigm*. Second Edition. Wiley-Blackwell.
- Haugaard, C. (2019). The road to co-research. *Journal of Narrative Family Therapy*, 2019, Release 3, pp. 55-59. 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 & Trish (2022). Trish og en frustreret stemme. I *Narrativ Tidsskrift* Nr. 1, årgang 2022. www.narrativtidsskrift.dk
- 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. (2022). Rose og de hviskende stemmer. I *Narrativ Tidsskrift* Nr. 2, årgang 2022. www.narrativtidsskrift.dk

- Hufford, D. J. (2010). Visionary Spiritual Experiences in an Enchanted World. *Anthropology and Humanism* 35, no. 2 (2010): 142– 58.
- Jakobsen, M. D. (2001). *Shamaner – mellem ånder og mennesker*. Forum.
- Kardec, A. (2021). *The Spirits' Book*. First Edition – Revised. Kimble, D. W. & Saiz, M. M. (overs.). Originaltitel Le Livre Des Esprites. Federação Espírita Brasileira. Hentet d. 31. Aug. 2023: <https://www.febnet.org.br/portal/wp-content/uploads/2020/10/the-spiritis-book.pdf>
- Lucchetti G, Aguiar PR, Braghetta CC, Vallada CP, Moreira-Almeida A, Vallada H. (2012). Spiritist psychiatric hospitals in Brazil: integration of conventional psychiatric treatment and spiritual complementary therapy. *Cult Med Psychiatry*. 2012 Mar;36(1):124-35. doi: 10.1007/s11013-011-9239-6
- Lukoff, D. (1997): The psychologist as mythologist. In *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 37 No. 3, Summer 1997. Sage Publications.
- Lukoff, D. (2007). Spirituality in the Recovery from Persistent Mental Disorders. *Southern Medical Journal* July 2007. DOI: 10.1097/SMJ.0b013e3180600ce2
- Lukoff, D. & Everest, H. C. (1985). The myths in mental illness. *The Journal of Transpersonal Psychology* 17(2). Transpersonal Institute.
- NiaNia, W., Bush, A. & Epston, D. (2017). *Collaborative and Indigenous Mental Health Therapy: Tātaihono – Stories of Māori Healing and Psychiatry*. Routledge. Taylor & Francis Group.
- Phillips III, R. E., Lukoff, D. & Stone, M. K. (2009). Integrating the spirit within psychosis: Alternative conceptualizations of psychotic disorders. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 2009, Vol. 41, No. 1.
- Rasmussen, R. H. (2019). *The Stick and the Calabash. Building Gods in Bahian Candomblé*. Uppsala Universitet.
- Scrutton, A. P. (2016). Can jinn be a tonic? The therapeutic value of spirit-related beliefs, practices and experiences. In *Unisinos Journal of Philosophy* 17(2): 171-184, May/ Aug 2016. DOI: 10.4013/fsu.2016.172.12
- Seligman, R. (2010). The Unmaking and Making of Self: Embodied Suffering and Mind-Body Healing in Brazilian Candomblé. In *ETHOS*, Vol. 38, Issue 3, pp. 297–320. American Anthropological Society. DOI: 10.1111/j.1548-1352.2010.01146.x.
- Somé, M. P. (1994). *Of Water and the Spirit – Ritual, magic, and initiation in the life of an African Shaman*. Putnam, New York.
- Somé, M. P. (1999). *The Healing Wisdom of Africa: Finding Life Purpose Through Nature, Ritual, and Community*. Tarcher/Putnam. Penguin Putnam Inc. New York.
- Steinsland, G. (2005). *Norrøn Religion – Myter, riter, samfunn*. Pax.
- Tobert, N. (2010). The Polarities of Consciousness. In Clarke, I. (ed.) *Psychosis and Spirituality – Consolidating the new paradigm*. Second Edition. Wiley-Blackwell.
- Turner, V. W. (1979): Betwixt and between: The liminal period in rites de passage. In Lessa, W.

A. & Vogt, E. Z. (eds.) *Reader in Comparative Religion – An anthropological Approach*, 4th ed. Harper & Row, 1979.

Wafer, J. (1991). *The Taste of Blood – Spirit Possession in Brazilian Candomblé*. University of Pennsylvania Press. Philadelphia.

Wedel, J. (2009). Healing and Spirit Possession in the Caribbean. In *Stockholm REVIEW OF Latin American Studies* Issue No. 4, 49-60. URL:

https://www.hum.su.se/polopoly_fs/1.135161.1368786779!/menu/standard/file/SRoLas_No_4_2009_web.pdf

White, M. & Epston, D. (1990): *Narrative Means to Therapeutic Ends*. Dulwich Centre. W.W. Norton & Company.

Wilby, E. (2005). *Cunning folk and familiar spirits: Shamanistic Visionary Traditions in Early Modern British Witchcraft and Magic*. Sussex Academic Press.