**Jeugdsectie**

Verslag studiedag Depressie en Angst, 6 juli 2024

We waren bij elkaar om te kijken of we een diepere achtergrond konden vinden bij klachten van depressie en angst vanuit spiritueel gezichtspunt.

We begonnen met een rondje over persoonlijke ervaringen. Tot onze verrassing kwamen daarin meer ervaringen en vragen aan bod over de innerlijke stemmen die kunnen klinken als kritiek, waarschuwing en verleiding.

Het is bekend dat dit soort van stemmen verwarring geven:

* Ben ik het zelf, of is het van een andere orde? Hoe raak ik ze kwijt?
* En ze kunnen mede oorzaak zijn van onzekerheid, somberheid, en zo leiden tot angsten en depressieve gevoelens.

We besloten eerst dit thema in het licht te zetten, en deden dat in de vorm van een soort van systeemopstelling met lapjes: een lapje voor de mens zelf, en een voor de stem. We zochten naar een dialoog tussen beide, waarbij de inbrenger wisselend de plek innam van zichzelf, en van de stem. Er ontstond vraag en antwoordgesprek.

Ik heb helaas geen aantekeningen gemaakt van de opstellingen die we maakten. Dus ik kan geen details meer geven.

Wat wel bleek waren de volgende onderscheiden:

* Een innerlijke stem kan zonder meer een ondermijner zijn, die je probeert af te houden van verdere ontwikkeling. Hem herkennen en een antwoord geven vanuit de eigen kracht is dan belangrijk.
* Een andere stem leek schijnbaar een ondermijner, die op een grens stond naar een onbekende toekomst. Bij betere waarneming kon je ook herkennen dat hij een waarschuwende stem had: ‘Pas op. Als je verder gaat zal je in onbekend gebied komen. Je zult vertrouwde bodem uit het verleden kwijtraken en nieuwe zekerheid moeten opbouwen. Ben je bereid? Stap dan maar over de grens.’
* Een derde stem kwam uit het lichaam voort. Hij toonde zich als nachtelijke buikpijn en neiging tot kokhalzen. Deze stem spreekt niet in woorden maar in lichamelijke belevingen. Wat zegt hij? Misschien zegt hij dat het gevaarlijk is om zomaar in de buik te komen, omdat daar ook oud zeer ligt. Dan is de stem een dringende uitnodiging, en daarbij ook een waarschuwing.

**Conclusie**

Innerlijke stemmen zijn een normaal verschijnsel. Vele mensen (iedereen?) heeft ze, velen hebben er last van. Zie ook de net uitgekomen film Inside Out 2 die dergelijke stemmen zichtbaar maakt en laat spreken. Dat we er last van krijgen zegt ook iets van hoe wij als moderne mens in elkaar steken: we krijgen meer zelfbewustzijn, waardoor we ons van die stemmen bewust worden. Dat is een kiem van vrijheid: als je ze aan kunt sturen, kunnen ze ook medewerkers worden. Dat vraagt een inspanning van het zelfbewuste ik, die er wakker voor moet worden, kritisch de ontmoeting ermee aangaat en de leiding neemt. Wegduwen heeft geen zin. Ze horen bij je, horen bij deze tijd.

Aan het eind van onze bijeenkomst stelden we dat een vorm van samenwerken in het omgaan met deze innerlijke stemmen zin kan hebben. Daartoe het aanbod wat in een andere mail van Marieke komt.

JvdWeg, 23 juli 2024