



*De Basiselementen van Voice Dialogue,
Relaties en de Psychologie van Ikken*

HUN OORSPRONG EN ONTWIKKELING

Hal Stone, Ph.D. & Sidra Stone, Ph.D.

Vertaling in opdracht van ITP door Piet Kramer (www.voicedialogueworld.com)

Inhoudsopgave

3	INLEIDING <i>De Eerste Involoden</i>
8	HET EERSTE ELEMENT <i>Voice Dialogue als Methode:</i> Het begin van het Gezamenlijke Avontuur
11	HET TWEEDE ELEMENT <i>De Psychologie van Ikken:</i> Het Ontstaan van de Theorie
12	HET DERDE ELEMENT <i>Het bewustzijnsmodel:</i> Een nieuwe Definitie van Bewustzijn
14	HET VIERDE ELEMENT <i>De Theorie van Bindingspatronen:</i> De Ikken en Relatie
17	HET VIJFDE ELEMENT <i>De Psychologie van het Bewust Ego:</i> Een op Energetica gebaseerde Psycho-Spirituele Benadering van Bewustzijn
23	HET ZESDE ELEMENT <i>De Energetica van Relaties:</i> Je Eigen Instrument Leren Bespelen
28	HET ZEVENDE ELEMENT <i>Relaties:</i> Het gebruik van Relaties als Leraar, Genezer en Gids
29	HET ACHTSTE ELEMENT <i>Dromen, Dagdromen en de Intelligentie van het Onbewuste:</i> De Toegang tot de Innerlijke Leraar

De Basiselementen van Voice Dialogue, Relaties en de psychologie van Ikken

HUN OORSPRONG EN ONTWIKKELING

Hal Stone, Ph.D. & Sidra Stone, Ph.D.

Ons verhaal hangt af van degene die het vertelt. En als de reis verder gaat beschouwen we ons leven, bij het integreren van meerdere ikken, vanuit verschillende gezichtspunten en met andere ogen. Wat ooit belangrijk leek, lijkt later minder belangrijk. En wat minder belangrijk leek, kan later juist belangrijker worden.

Op dit punt in ons leven -we zijn 70 en 80 jaar- vinden we dat het tijd is om terug te kijken en het verhaal te vertellen van het ontstaan en de ontwikkeling van Voice Dialogue en de Psychologie van de Ikken, het verhaal zoals wij het zien. We willen eer bewijzen aan degenen die een directe bijdrage aan ons werk hebben geleverd, wat algemene, onjuiste denkbeelden rechtzetten, en -naar ons beste vermogen- het verhaal vertellen van die momenten waarop een nieuw element werd toegevoegd of ons denken in een andere richting ging.

Laten we beginnen met ons beeld van het creatieve proces. We zijn van mening dat uiterlijke en innerlijke invloeden naadloos hand in hand gaan. We hebben een rijk, complex leven geleid, een leven dat we gezamenlijk hebben beschouwd. Van buitenaf gezien zijn er vele leraren geweest en hebben we informatie geput uit vele uiteenlopende bronnen. We hebben met anderen veel krachtige ervaringen

opgedaan, zowel op professioneel als persoonlijk vlak. Op het innerlijk vlak hebben we onze eigen dromen, transpersoonlijke ervaringen en momenten van plotseling inzicht gehad, die geschenken lijken te zijn uit bronnen van buiten onze persoonlijke ervaringsgebieden. Dit hebben we beiden allemaal verwerkt, en dat gaf ons het ruwe materiaal dat de grondslag was van ons werk. Als er zich een nieuw idee of concept voordoet, weten we nooit zeker waar het vandaan komt.

In het verleden waren de eerste reacties op Voice Dialogue doorgaans: "Dat is een Gestalt-techniek" of "Het is psychosynthese". Het interessante is dat Hal pas met Gestalt begon nadat Voice Dialogue een vaste plaats in ons leven had gekregen, en hoewel Sidra wel connecties had met het vroege Gestalt-werk, had ze er zeer weinig ervaring mee. Wat psychosynthese betreft, we waren allebei gefascineerd door hoe er imaginatie in werd gebruikt, maar we waren er geen van beiden voldoende mee vertrouwd om een duidelijk beeld van de concepten van verschillende ikken te hebben. Evenmin waren we beïnvloed door psychodrama of TA (transactionele analyse). Onze kennis daarvan was maar oppervlakkig, en kwam vanuit de populaire pers.

We hebben altijd respect gehad voor

benaderingen die enige connectie hebben met Voice Dialogue, want zij maakten deel uit van de psychologische cultuur van de vroege zeventiger jaren. Tegelijkertijd waren we ons ervan bewust dat ons eigen creatieve proces op een totaal andere, en unieke, reeks ervaringen was gebaseerd. De achtergrond van ons werk reikt veel dieper dan ons contact met deze nieuwere gedachtenscholen. Onze achtergronden waren zeer verschillend, en soms zelfs tegenstrijdig.



*Hal & Sidra in de Vroege Jaren:
Schatzoeken in de Babama's 1978*

De vroegste Invloeden — Hal's Ervaringen

Ik was opgeleid als Jungiaans analyticus, en werd in 1968 voorzitter van de 'Society for Analytical Psychology' in Los Angeles. Ik studeerde in 1957 verscheidene maanden

aan het 'Jung Institute' en kreeg zelfs de gelegenheid om Jung zelf te ontmoeten in een persoonlijke sessie. Deze ervaringen raakten me diep en hebben me, tot op zekere hoogte, mijn hele leven geïnspireerd.

Door mijn ervaringen met de Jungiaanse gemeenschap en mijn aanvankelijke opleiding had ik een diep begrip verworven van dromen, mythen, fabels, sprookjes en dieptepsychologie. Aan de andere kant wist ik dat er iets ontbrak. Ik voelde me geen volwassene. Op deze zaken ga ik dieper in in de reeks van 5 CD's, die ik in 2006 heb gemaakt. Het resultaat van dat alles was dat ik in 1970 de Jungiaanse gemeenschap verliet, en daarmee de traditionele praktijk van de analytische psychologie. Dat was twee jaar voor ik Sidra ontmoette. Door dit alles ervoer ik dat er aan mijn persoonlijke en professionele leven tot dan een einde was gekomen en dat ik totaal geen idee had van hoe mijn nieuwe leven er uit ging zien.

Hoewel ik in 1970 vond dat het nodig was mij los te maken van de professionele organisatie, besef ik nu dat ik me overall van los had moeten maken waar ik deel van uitmaakte. Ik moest volkomen vrij zijn en niet gebonden aan enige vorm van professioneel kader. Alleen op die manier kon ik een nieuwe weg van creatieve processen inslaan die me heeft gebracht tot waar ik nu ben. Ik blijf altijd dankbaar voor de gelegenheid die ik heb gehad kennis te maken met de Jungiaanse Psychologie, voor de collega's die ik heb gehad, voor de cliënten waar ik mee heb gewerkt en voor de vernieuwende geest van Jung zelf. Vanaf mijn eerste analytische sessie werd mijn onderbewuste geopend en daarmee ook het leven van mijn geest en een zeer opmerkelijk droomproces, dat altijd een steun is geweest om een bepaalde vorm van objectieve helderheid vast te houden. Vanaf die eerste sessie was ik

thuisgekomen bij het symbolische leven van de geest en was ik in staat los te komen van de dorre woestijn van mijn ratio.

Mijn eerste ontmoeting met Voice Dialogue, of het idee van met ikken te spreken, vond eind jaren zestig plaats. Het nu volgende verhaal gaat niet rechtstreeks over Voice Dialogue. Het gaat over een klinische ervaring die leidde tot een andere positie in mijn beroep en die in mijn geest verweven is met de vroege herkomst van het werk.

Eind jaren zestig kwam een echtpaar bij me voor hun zoon, die we Jimmie zullen noemen. Ze woonden in het zuiden van Californië en hun zoon had het afgelopen jaar doorgebracht in een speciaal behandelcentrum voor gestoorde kinderen aan de oostkust. Jimmie misdroeg zich op school en men dacht dat hij niet zou kunnen functioneren in een normale schoolomgeving.

Jimmie was elf jaar toen zijn ouders voor het eerst bij me kwamen, en ze waren zeer in de war. Ze hadden net een brief van school gehad, waarin stond dat er vanwege zijn gestoorde gedrag een volledig psychologisch onderzoek was uitgevoerd. De diagnose was dat hij schizofreen was en hen werd ernstig aangeraden hem in de buurt in een instelling onder supervisie van een psychoanalytische groep te laten plaatsen. Daar zij van mening waren dat hij schizofreen was, meenden ze dat hij geplaatst moest worden in een instelling waarin men raad wist met zijn handicap.

Het jaar daarvoor waren zijn ouders naar het westen verhuisd, en zij zagen ernaar uit dat Jimmie bij hen kon komen wonen. Ze waren zeer van streek door de brief en ze vroegen me of ik hen in deze situatie kon helpen. Ik zei hen dat ik Jimmie graag wilde zien in Los Angeles, en dat ik een onafhankelijk onderzoek zou verrichten. Ik zou daarbij alle medische rapporten nodig hebben voordat ik hem zag.

Meer kon ik hen niet beloven.

Twee of drie weken later kwam Jimmie in mijn praktijk. Hij was heel nieuwsgierig en was geïnteresseerd in alles wat hij zag. Op mijn bureau lag een stapel van een centimeter of tien psychologische en psychiatrische rapporten, met daarin aantekeningen, onderzoeksmateriaal en psychiatrische verslagen. In alle rapporten werd de diagnose van schizofrenie bevestigd. Daarin werd beschreven dat wat als wangedrag was begonnen, zich ontwikkeld had tot een steeds meer gestoorde toestand. Mijn ontmoeting met Jimmie riep een groot conflict op, omdat ik hem heel anders ervoer. Ik was heel positief over hem. Ik mocht hem heel graag en ik vond dat hij een prachtige geest had. Aan de andere kant lag er een stapel rapporten van een heel goede school en van gekwalificeerde zorgverleners, die tot de conclusie leidden dat Jimmie schizofreen was.

Het was makkelijk om met Jimmie te praten, en hij vertelde me over zijn school en over hun opvattingen. In principe gingen ze ervan uit dat kinderen nooit alleen gelaten mochten worden en dat ze altijd ergens mee bezig moesten zijn. Als ze alleen zouden zijn, konden ze terugvallen in hun eigen fantasiewereld, en dat zou schadelijk voor hen kunnen zijn. Het werd duidelijk dat Jimmie een jongen was met een rijke fantasie en dat de routine op school voor hem niet de beste omgeving voor hem was.

In de loop van ons gesprek vroeg ik Jimmie of hij zich wel eens een droom kon herinneren. Hij vertelde dat hij de vorige nacht een droom had gehad. Die ging als volgt:

“Ik zit in een rolstoel in de ontvangthal van mijn school. Mijn ouders zijn op bezoek, voor ze weer teruggaan naar Californië. Ik moet huilen en ik smeek ze niet te gaan. Maar ze kunnen niet anders en staan op om weg te gaan. Ik word huilend wakker omdat ze me gaan verlaten.”

De droom was een schok voor me. Hij zat in een rolstoel. Waarom? Betekende dat dat hij inderdaad zo gehandicapt was als de rapporten deden geloven? Waarom zat hij anders in een rolstoel? Toch was mijn diepste gevoel dat hij in wezen gezond was en dat dat niet klopte met de diagnoses.

Ik vroeg hem zijn ogen te sluiten en terug te keren naar zijn droom en weer in de rolstoel te gaan zitten. Net als ik verwachtte, ging hem dat makkelijk af. Na ongeveer een halve minuut vroeg ik hem waarom hij in een rolstoel zat. Wat was er mis met hem? Kon hij me zeggen hoe het voelde om in zo'n rolstoel te zitten?

Toen zei Jimmie iets opmerkelijks. "Ik heb het gevoel dat er een magneet in de rugleuning van de rolstoel zit en dat die magneet me vasthoudt." Ik gaf al eerder aan dat ik verbijsterd was door zijn droom, maar toen ik zijn antwoord hoorde, was ik helemaal perplex. Plotseling werd alles heel simpel. Alles werd duidelijk, de opwinding die ik voelde nam af en ik voelde me echt gelukkig met de situatie.

Ik beseftte dat Jimmie een heel creatief, zeer begaafd kind was met een rijke verbeelding, die helemaal niet thuis hoorde op deze school. Ik ben ervan overtuigd dat de theorie voor de meeste kinderen wel opging, maar voor een joch als hij werkte het compleet averechts. Hij was een magisch kind en hij kon niet buiten zijn fantasiewereld. Het had letterlijk tot schizofreen gedrag geleid, hij kon geen andere kant op. Zijn gedrag was op een kunstmatige manier ontstaan, en ik had het idee dat het veranderd zou kunnen worden.

Toen zei ik dat als hij door die magneet werd vastgehouden, dat hij iets zou kunnen doen om die kracht te verbreken. Dat deden we samen. Eerst verbrak hij die kracht met zijn verbeelding en toen stond hij werkelijk op uit zijn stoel in mijn kantoor (alsof hij in zijn rolstoel zat) en

begon door de kamer te lopen. Dat deed hij allemaal vanuit een simpele, actieve verbeelding. Na zo'n vijf of tien minuten gingen we naar mijn atelier. Daar begon hij met zand te spelen en te schilderen. Ik heb hem zo'n twaalf sessies begeleid. Toen zat ons werk erop en ging hij naar een openbare school dicht bij waar hij woonde in Zuid-Californië. Ik zag hem nog op twee sessies op de middelbare school en hij praatte met me over een aantal dingen waarmee hij op school mee bezig was. Via via hoorde ik dat Jimmie uiteindelijk in de filmwereld terecht kwam en daarin veel successen heeft geboekt.

Een maand later kreeg ik een telefoontje van Dr. Hedda Bolgar van het Mt. Sinai ziekenhuis. Hedda was een fijne vrouw en een uitstekende therapeute en analytica; zij had de leiding over de afdeling psychologie van het Mt. Sinai ziekenhuis. Ze was ook verbonden met de psychologische groep op de school die Jimmie bezocht. Ze waren duidelijk verstoord omdat Jimmie nu op een openbare school zat en ze konden zich niet voorstellen hoe dat nu mogelijk was. Ze namen contact op met Hedda en vroegen haar met mij te spreken en na te gaan wat er was gebeurd. Ik zei haar dat dat een heel verhaal was en dat het misschien beter was dat ik haar op de hoogte bracht bij een gezamenlijke lunch.

Hedda is altijd al een heel bijzondere vrouw geweest. Ze stond altijd open voor nieuwe ideeën en nieuwe mogelijkheden. Toen ik haar ontmoette en ik haar op de hoogte bracht van de hele achtergrond van wat er met Jimmie was gebeurd, begreep ze heel goed wat er met hem op een heel diep niveau was gebeurd. Kort na ons gesprek belde ze me op en nodigde ze me uit om consultant te worden op de afdeling psychologie van het Mt. Sinai ziekenhuis, en tevens op de afdeling psychiatrie van hetzelfde ziekenhuis. Dat werd het begin van een aantal geweldige

jaren van samenwerking met Hedda en andere stafleden en studenten op beide afdelingen.

Nadat ik ongeveer een jaar consultant was, liet Hedda me weten dat ze een klinische manifestatie had bijgewoond die was georganiseerd door een professor van de Universiteit van Californië te Santa Barbara. Ze had hem zien werken met een cliënt, waarbij hij een aantal stoelen had gebruikt voor de verschillende ikken van de betrokkene. Ik was gefascineerd door haar beschrijving van de gebeurtenissen in die sessie. Ik nam contact op met de professor en vroeg hem naar zijn demonstratie. Hij zei me dat hij op dat moment niet zo'n belangstelling had voor dit werk en dat hij er geen bezwaar tegen had als een ander er verder onderzoek naar deed. Zijn methode had geen naam, al leek zijn werkwijze op die van een Gestalt-therapeut, al had de professor daar geen connecties mee.

Ik vatte toen het idee op om er thuis mee aan de slag te gaan, met mijn dochter Judith, mijn zoon Joshua (inmiddels overleden) en mijn toenmalige vrouw Thea. We begeleidden elkaar, dat was leuk en leek soms belangrijk, maar het leidde verder tot niets, en na een jaar scheen het een natuurlijke dood te zijn gestorven. Pas twee jaar later kwam het weer tot leven, na mijn eerste ontmoeting met Sidra.

De Vroegste Invloeden — Sidra's Ervaringen

De eerste invloeden vanuit de psychologie dateren uit de vroege jaren 50, op het Barnard College. Toen was ik een echte gedrags-freak en eigenlijk een 'Skinner-groupie'. Mijn vrienden en ikzelf waren gefascineerd door het vroege werk met operante conditionering dat een verklaring gaf voor menselijk gedrag, en als Skinner naar New York kwam voor een lezing waren we van de partij. Onze favoriete psychologieleeraar

organiseerde een cursus voor vier van ons die een speciale belangstelling voor dit werk hadden. Daarin werd de connectie tussen de (Freudiaanse) psychoanalytische denkwijze van de operante conditionering onderzocht.

Ik was geïntrigeerd door het idee dat een psycholoog gecompliceerd gedrag kon ontleden in afzonderlijke delen en uiteindelijk kon verklaren hoe alles op een zinnige en voorspelbare manier werkte. En dit was nog maar één fascinerend gebied van hoe alles werkte. Dit alles leidde ertoe dat ik serieus overwoog fysicus te worden.

Nog steeds zie ik die vroege invloed van Skinner terug in mijn benadering van hoe primaire ikken zich voordoen, ten minste ten dele, als gevolg van operante conditionering. Ik zocht altijd naar mogelijkheden waarin ze adaptief waren en hoe ze, als ikken, hun best deden om ons te beschermen en ons liefde te doen verkrijgen. Dus, als een ouderwetse Skinner-adept, heb ik een diepe eerbied voor een primaire ik.

De andere grote invloeden die ik van vroeger meenam, waren de schrijvers Hermann Hesse en Nikos Kazantzakis. Als vrouw van de jaren 50 was ik, waar het vrouwen betrof, niet gelukkig met de psychologische en psychiatrische gevestigde orde. Toen wist ik niet wat er niet goed voelde, maar ik vond het belangrijk en -ook wat veiliger- mijn leraren wat op afstand te houden en wat minder persoonlijk.

In hun leven waren Hesse en Kazantzakis allebei diep betrokken bij evolutie van het bewustzijn en hun geschriften bevatten -voor mij- een glimp van universele waarheden. In al hun boeken werd de strijd tussen tegenkrachten in ieder van ons onderzocht; wat Hal en ik nu 'de spanning van tegengestelden' noemen. Elk van hen had zijn emotionele polariteiten. Hesse werkte voornamelijk met het denken (het intellectuele) en de gevoelens (het romantische) terwijl de belangstelling van Kazantzakis vooral

uitging naar het aardse en spirituele.

Beiden waren beïnvloed door Henri Bergson en baseerden hun wereldbeeld op een ‘élan vital’, een scheppende of evolutionaire drijfveer die we allemaal in ons hebben, een krachtige energie die ons drijft naar een continue evolutie en een dieper bewustzijn. Dat beginsel voelde aan als een diepe waarheid en ging deel uitmaken van de kijk op mijn leven. Ik herken echo’s in wat we nu ‘de innerlijke intelligentie’ of ‘het bewustzijn van het universum’ noemen.

‘Steppenwolf’ van Hesse was een boek dat een diepe indruk op me heeft gemaakt. Het was mijn eerste kennismaking met de vele ikken en met het ‘Magische Theater’. Toen ik eenmaal een blik had geworpen in mijn eigen Magische Theater, door de deuren die door dit boek opengingen, kreeg ik definitief een andere kijk op het leven en op mensen. Vanaf dat ogenblik was ik gefascineerd door de vele ikken die ik in mijzelf en anderen kon waarnemen. Ik vond het geweldig! Het volgende citaat geeft er een opsomming van:

“Harry bestaat uit wel honderd of duizend ikken, geen twee. Zijn leven vibreert, zoals ieders leven, niet slechts tussen twee polen, zoals het lichaam en de geest, de heilige en de zondaar, maar tussen vele duizenden polen. Ieder ego, dat zo ver verwijderd is van z’n eenheid, is in de diepste betekenis een veelvoudige wereld, een met sterren bezaaide hemel, een chaos van vormen, van toestanden en niveaus, van erfenissen en vermogens. Als lichaam is iedereen een eenheid, maar nooit als ziel.”

—Uit Steppenwolf van Herman Hesse

Interessant is dat Hesse zeer onder invloed van Jung stond. Dit was, naar mijn idee, voor Hal en mij een belangrijke sleutel tot de uitwisseling

van Hal’s Jungiaanse achtergrond en mijn eigen denkwijze. Anderszins was Kazantzakis, die op Kreta was geboren, een Griek in hart en nieren. Net als bij veel aanhangers van Jung stond zijn manier van denken altijd dicht bij de oude goden en godinnen. Hij wist hoe belangrijk het was alle goden en godinnen te eren -en ik had altijd het gevoel dat dat de onderstroom was in zijn boeken. Zijn mooiste boek, ‘The Odyssey, A Modern Sequel’, was als een bijbel voor me bij mijn intellectuele en spirituele zwerftochten.

In de vroege jaren was mijn reis een reis naar buiten. Ik reis veel en was vooral geïnteresseerd in oude culturen. Ik bezocht de heilige plaatsen in Griekenland, en door hun heiligdommen te bezoeken eerde ik de goden en godinnen. Hal bezocht Jung, ik bracht op Kreta een eerbetoon aan het graf van Nikos Kazantzakis.

En zo werd uit onze zo verschillende achtergronden -de tegenstellingen die in ons allebei aanwezig waren- iets nieuws geboren. Laten we eens naar de basiselementen van ons werk kijken en zien hoe die zich ontwikkelden.

HET EERSTE ELEMENT

Voice Dialogue als Methode:

HET BEGIN VAN DE GEZAMENLIJK AVONTUUR

Vroeg in 1972 las Sidra een artikel van Assagioli over Geleide Imaginatie. Ze was gefascineerd en besloot te proberen het in haar praktijk als psychotherapeute toe te passen. Het was buitengewoon succesvol en verschilde volkomen van wat ze ooit eerder had gedaan. Een nieuwe diepte en universaliteit -van een soort die ze voorheen alleen had ervaren bij grote kunstwerken of literatuur- was nu beschikbaar voor haarzelf en haar cliënten. Die hadden zo’n prachtige ervaringen dat ze er meer over wilde leren en -het belangrijkste- zelf ook zo’n ‘trip’ wilde meemaken. Ze vroeg een vriend, Dr. Jean

Holroyd, de leider van de faculteit psychologie van de UCLA (*University of California - Los Angeles*), waar ze meer te weten kon komen over deze techniek.

Hal had deze techniek onderwezen, die een wezenlijk deel uitmaakte van zijn opleiding in Jungiaanse Psychologie. Kort geleden had hij een overtuigende demonstratie van dit werk gegeven aan de UCLA, waarbij Jean aanwezig was. Ze stelde Sidra voor om contact met hem op te nemen en hem voor een oefensessie te ontmoeten. Zo ontmoette Sidra Hal in februari 1972. Ze maakte hem duidelijk dat ze geen interesse had in therapie voor haarzelf, en ook niet op zoek was naar een verandering in haar leven, maar dat ze alleen maar een paar oefensessies wilde meemaken om cliënten met dit proces te begeleiden.

In de eerste sessies daalde Sidra heel diep af in het rijk van de creatieve imaginatie. Haar eerste ervaring was die van een inwijding in de geheimen van godinnen uit de oudheid. In deze diepten, zou men kunnen zeggen, kwamen we elkaar tegen. Het werd bijna meteen duidelijk dat wat we onderzochten gezamenlijk was -niet in een leraar/leerling verhouding- en dat Hal alleen op die basis de sessies kon voortzetten. In de diepten van dit soort werk kon er alleen gelijkwaardigheid zijn tussen ons. Naast de visualisaties begonnen we ook onze dromen uit te wisselen en we spraken in de loop van een van deze sessies over hoe kwetsbaar we ons voelden en hoe ongewoon dit was voor ons beiden.

Tijdens deze discussie stelde Hal aan Sidra voor om zelf die kwetsbaarheid te worden, in plaats van er over te praten. Dat leidde tot de wederopleving van deze techniek van spreken met de ikken. De term 'Voice Dialogue' bestond toen nog niet, dat kwam pas later. Zo werd het spel dat Hal speelde met vroeger iets totaal anders en zo ontstond het geboorteprocess van de

Voice Dialogue-methode.

Zo herinnert Sidra zich die eerste ervaring:
Hal vroeg me op een andere plaats te gaan zitten en zelf de kwetsbaarheid te worden. Ik wist dat dat de juiste manier was. Ik vertrouwde hem zo volledig dat ik van de bank afstapte, op de vloer ging zitten en mijn hoofd neerlegde op de salontafel. In volkomen stilte liet ik mezelf toe naar mijn kwetsbaarheid te gaan, ik werd letterlijk iemand anders. Ik werd een heel klein kind dat de wereld op een totaal nieuwe manier beleefde. Het was volkomen stil. Ik had het gevoel dat de Ik'die daar zat al mijn hele leven in een diepe grot had gezeten en dat dit de eerste keer was dat ze zich veilig genoeg voelde om eruit te komen. De wereld om me heen veranderde, mijn gewaarwordingen werden scherper, de kleuren en geluiden waren anders, en ik kon voelen dat Hal's energie een ruimte voor me schiep (al zou het nog jaren duren voor we meer te weten kwamen over de energetica van relatie). Dit was totaal nieuw voor me; ik was gewend de wereld op een rationele, verstandige en beheersbare manier te ervaren. Ik had het gevoel dat ik in het Magische Theater van Herman Hesse was terechtgekomen!

Hal was stomverbaasd door dit experiment. Hij kon voelen dat er een kind aanwezig was en dat hij het beste het zwijgen ertoe kon doen. Er was een kind dat nog niet kon praten. Dat kind was echt en de ikken waren ook echt. Toen Sidra opstond en weer op de stoel ging zitten -naar wat we later het Bewust Ego noemden- bleven we allebei zwijgen. We beseften allebei dat er iets geweldig was gebeurd.

Hal moest nog een week wachten voordat Sidra zijn kind begeleidde. Ook hij had een diepgaande ervaring. Hier was, voor het eerst, Kleine Harry, tot dan een volkomen onbekende persoon in zijn leven. In plaats van dat Hal Sidra onderzocht, en vice versa, waren we nu met z'n vieren aan het werk. Er waren Lisa en Sidra, en ook Hal en

Kleine Harry. Elk van ons had verschillende verhalen en ideeën.

Zo begon het werk met wat we het Innerlijke Kind noemden –voor zover we wisten, waren we de eersten die deze term gebruikten. Het begon vanuit een relatie waaruit een diepe liefde ontstond. Er was geen verband met een therapie. Deze kinderen van ons waren werkelijk, en het werk wat we met hen deden gaf ons steeds weer een manier om onze samenwerking te verbreden en te verdiepen. We waren niet allen overweldigd door wat er gebeurde, we waren zeer opgewonden. Als deze innerlijke kinderen echt waren, wie waren er dan nog meer? Per slot van rekening waren er vele deuren te openen in de lange gangen van het Magische Theater. We waren begonnen de talloze ikken te ontmoeten die opdoken in ons bewustzijn.



Samenwerking in de Vroege Jaren 1983

De volgende paar jaren deden we veel van deze onderzoeken. In deze vroege fase was er in feite nog geen theorie, geen Bewust Ego. We waren gewoon twee onderzoekers die zeer

verliefd waren en die geen idee hadden waren het met ons leven naar toe ging. We wisten alleen dat wat gebeurde rijk, creatief en oorspronkelijk was, en dat de verbinding met elkaar bij iedere stap die we op die weg zetten dieper werd. We maakten nog steeds gebruik van het visualisatie-proces en we wisselden dromen uit, maar in die vroege fase waren we helemaal bezeten door de opwindende van het proces van dialoog. De theorie kwam later wel.

Ons werk met relatie begon, vroeg in ons onderzoek, met een heel krachtige ervaring. Een van de vroege visualisaties van Sidra betrof een Minoïsch schip uit de oudheid dat zijn weg zocht op mythische zeeën. We waren beiden aan boord. Het blazen op het zeil, dat over ons waakte en ons beschermde, stelde een gouden oog voor, het oog van God. Als deel van die visualisatie werd ons gezegd dat we op een reis waren die nooit zou eindigen. Dat betekende dat we niet echt veilig waren en dat niets voorspelbaar voor ons was. We mochten geen vast verblijf stichten, we mochten zelfs niet langer dan één nacht per keer aan land blijven. Het was werkelijk het begin van onze reis in relatie waarin deze onze leraar werd.

Dit is niet de plaats om ons werk gedetailleerd te beschrijven, alleen de geschiedenis van de ontwikkeling ervan en –naar onze mening– de belangrijkste elementen ervan. Om meer van dit werk te leren kennen stellen we voor ons klassieke boek ‘Embracing Our Selves’ (‘Thuiskomen bij jezelf’); of als u liever naar CD’s luistert, ‘An Introduction to Voice Dialogue, Relationship, and the Psychology of Selves’; en ten slotte, als u ons ook graag ziet en beluisterd is er de documentaire, ‘The Voice Dialogue Series’. (*In het Engels.*)

HET TWEEDE ELEMENT

De Psychologie van Ikken:

HET ONTSTAAN VAN DE THEORIE

Het is moeilijk om terug te halen hoe en wanneer onze theoretische beschouwingen zich begonnen te vermengen met ons diepe persoonlijke werk. We waren allebei psychologen (praktiserende therapeuten). Er gebeurde van alles en dingen veranderden buitengewoon snel en natuurlijk begonnen we onze denkwijzen aan te passen aan wat er voorviel.

Eerst kregen we er beseft van dat deze ikken in ons zich als echte mensen gedroegen en dat ze met het grootste respect behandeld dienden te worden. Als ze voelden dat ze, op wat voor manier dan ook, veroordeeld of gemanipuleerd werden, trokken ze zich terug. Ook werd al snel duidelijk dat, wilde een ik bij een begeleider blijven, deze volledig aanwezig moest blijven -de ik had een sterke energetische band nodig. Dit gebeurde lang voordat we een meer ontwikkelde vorm van de energieën van Voice Dialogue hadden ontwikkeld.

Primaire en Verstoten Ikken

Al heel vroeg in ons onderzoek begonnen we in te zien dat we bestaan uit primaire ikken -een groep ikken die onze persoonlijkheid bepalen. (We vroegen ons wel af of we die ikken primair of dominant moesten noemen, maar we hielden het bij primair). Dat leek ons een eenvoudig idee. Waarom hadden we niet eerder gezien? Wie we denken te zijn, is in werkelijkheid een groep ikken waarmee we ons hebben geïdentificeerd en deze ikken worden de persona of hoe we ons aan de wereld voordoen.

Toen we verder bleven werken met elkaar leek de volgende stap heel natuurlijk en vanzelfsprekend. Als we onszelf vereenzelvigen

met een primaire ik, verschijnt aan de andere kant een gelijkwaardige en tegenovergestelde ik. Nathaniel Branden was de eerste die de term 'verstoten ik' in het leven riep. Als hij het had over een verstoten ik, verwees hij echter naar de verstoten ik als de gevoelens die zijn afgestoten door mensen die alles in hun leven met hun verstand benaderen en die over het algemeen een rationele houding hebben. We spraken over dit alles met Nathaniel en hij vond het goed dat we die term gebruikten. We zijn hem dankbaar voor zijn edelmoedigheid omdat de termen verstoten en primaire ikken zo goed bij elkaar passen.

In die eerste jaren kregen onze ideeën steeds meer vorm. In het begin gebruikten we het idee van de Beschermmer-Beheerser als de belangrijkste primaire ik, de ik die de grondregels opstelde en de bewaker was van onze toegangspoorten naar de wereld. We zagen die Beschermmer-Beheerser als een ik die informatie verzamelde over de wereld om ons heen en die informatie ordende om het mogelijk te maken die wereld te begrijpen, een ik die ons beschermde en zowel ons gedrag als onze omgeving beheerste.

Het duurde even voordat we beseften dat dit een algemene term was en dat iedere primaire ik op zijn eigen manier een beschermmer en beheerser was, en dat elk een eigen manier had om door te krijgen hoe de wereld om ons heen in elkaar zat, en dat iedere primaire ik naar een eigen stel regels leefde. Het idee van Beschermmer-Beheerser wordt nog steeds door veel leraren gebruikt, en het is nog steeds een goede 'ik' om met de Voice Dialogue te beginnen. Het geeft ons een beeld van wat klinici vaak de primaire verdedigingsvorm van de persoonlijkheid noemen.

Wij denken niet in termen van

verdedigingen, maar wij denken over primaire ikken die een eigen aanpassingsvermogen en creativiteit bezitten, wij waarderen hun pogingen om een bijdrage te leveren aan iemands welzijn. We zagen hen als ikken die essentieel waren om te overleven, levensvervulling en het vermogen (hoe beperkt ook) betrekkingen met anderen aan te gaan, ikken die derhalve altijd met het grootste respect beschouwd moesten worden.

Werken met Tegengestelden

Na de eerste opwinding door het onderzoeken van individuele ikken, en na het verschijnen van de ideeën over primaire en verstoten ikken, begonnen we samen meer en meer te werken met tegengestelden. Dit ging geleidelijk, want in de eerste fase van ons werk vonden we het prettig om ons op een enkele ik te concentreren. We besteedden veel tijd aan het werken met het Innerlijk Kind, de Innerlijke Criticus, de Verantwoordelijke Ouder, het Observerende Denken en de Beschermers/Beheersers. We vonden het geweldig om met de verstoten ikken te praten. Deze ikken waren veel avontuurlijker en onbesuisder -vaak heel sterk- en hadden doorgaans nergens respect voor.

We ontdekten echter dat het ware geschenk van het werk niet zomaar het praten met ikken was. In plaats daarvan merkten we dat het er eigenlijk om ging met tegengestelden te werken. Het leek belangrijk dat we leerden los te komen van de primaire ikken, te praten met de verstoten ikken, en te leren ons tussen de tegengestelden (van de primaire en verstoten ikken) op te stellen en te voelen dat beide ikken tegelijkertijd aanwezig waren. Het ging om die tegengestelden.

Het duurde even voordat die accentverschuiving plaatsvond, omdat het

zo leuk was om met verschillende stemmen, vooral met verstoten ikken, te praten.

Mettertijd ging de nadruk meer en meer liggen op werken met de tegengestelden.

Maar er ontbrak iets -we moesten ons gaan bezighouden met het opstellen van een bewustzijnsmodel dat dit alles omvatte.

HET DERDE ELEMENT

Het Bewustzijnsmodel:

EEN NIEUWE DEFINITIE VAN BEWUSTZIJN

De oude vormen voldeden niet meer. We wisten dat we iets nieuws nodig hadden, maar wisten nog niet wat. We reden ooit door een groot, vlak dal en vroegen ons hardop af wat er naast de ikken zou zijn dat de leiding over ons leven zou nemen; en wat we zouden kunnen doen contact te krijgen met het spirituele aspect. We probeerden wat we konden, maar we vonden niet wat we zochten. Dat moest nog wachten.

Ten slotte keken we naar de term 'Ego'. Het Ego was altijd beschouwd als de dirigent van de persoonlijkheid en het is een uitstekende term -een term die al lang bestaat. Vaak wordt Ego beschreven als de uitvoerende functie van de psyche. Het is de 'Ik' die we bedoelen als we het over onszelf hebben.

We begonnen in te zien dat deze almachtige Ego in feite een groep primaire ikken is, die ons leven stuurt en onze persoonlijkheid bepaalt, zonder dat iemand dat weet. Het kan de Rationele Geest zijn, de Drammer, de Behager, de Verantwoordelijke Ouder, de Onafhankelijke, de Opstandige, dat is wat we denken te zijn -dat is de ik die ons leven bestuurt.

We besloten deze groep ikken -de traditionele Ego- het 'Handelend Ego' te noemen. Toen moesten we een nieuwe naam bedenken om te beschrijven wat er in Voice Dialogue gebeurde als we ons losmaakten van een primaire ik en terugkeerden

naar ons centrum. Dat centrum werd niet langer bezet door het Handelend, het traditionele, Ego. We gaven het een nieuwe term, Het Bewust Ego.

We vonden dat dit Bewust Ego zich ontwikkelt en dat het bij het vorderen van het werk steeds sterker wordt. Het werd ons steeds duidelijker dat het Handelend Ego steeds aanwezig is, maar dat het geleidelijk zijn macht afstaat aan het proces van het Bewust Ego. Dat gebeurt als we ons losmaken van steeds meer primaire ikken en meer en meer verstoten ikken integreren.

Zo ontstond geleidelijk een nieuw idee van wat bewustzijn was.

We zagen drie niveaus in het proces van bewustzijn. *Het eerste niveau was dat van Gewaarzijn.* Dit is een term die al lang wordt gebruikt. Bij een meditatie wordt het vaak de toestand van getuige genoemd. Het geeft ons de mogelijkheid terug te treden en het hele beeld te zien. Het handelt niet. Het streeft niet naar resultaten.

We begonnen het tweede niveau van bewustzijn te zien als de werkelijke ervaring van de ikken, de ervaring van het leven zelf. Gewaarzijn ervaart niet. Het is getuige. Gewaarzijn zonder ervaring zondert ons van het leven af. Ervaring zonder gewaarzijn houdt ons gevangen in het rijk van de dieren. Beide zijn wezenlijk voor een zich ontwikkelend bewustzijnsproces.

Toen verscheen een nieuwe speler op het toneel. Iemand moet ons leven, ons (psychologische) voertuig besturen. Iemand moet ons het geschenk van gewaarzijn geven en de schat van ervaring. Voor ons was die iemand of dat iets het Bewust Ego, of juist, het Proces van het Bewust Ego. We beseften dat dit een continu dynamisch proces was dat steeds in beweging was, een Bewust Ego bestond niet.

In feite zijn we met de jaren gaan inzien dat bewustzijn zelf een proces is -bij elk van de

drie niveaus van bewustzijn, en dat bewustzijn een duidelijk, individueel evolutieproces voorstelt.

Het respecteren van de Primaire Ikken

In die vroege jaren leerden we veel over primaire ikken, en we leren nog steeds. Er is één ding dat vanaf het begin duidelijk was en dat ons door de jaren heen steeds van pas kwam. *Je moet altijd respect hebben voor de primaire ik.* In de praktijk van Voice Dialogue is dit waarschijnlijk een van de sterkste aanbevelingen die we kunnen geven. De primaire ik is de bondgenoot van de begeleider. Beiden zijn zeer betrokken bij het belang en het welzijn van de cliënt en er dient een wederzijds respect en een diep begrip te zijn tussen de primaire ikken en de begeleider.

Wat we in een vroeg stadium leerden in de praktijk van de Voice Dialogue heeft nog diepere en verrijkende gevolgen voor hoe het leven geleefd moet worden. We hebben steeds met mensen te maken en in wezen hebben we te maken met hun primaire ikken. Als we dit weten, kan ons veel ellende bespaard blijven. Vele jaren geleden, in het vroege stadium van ons gezamenlijke werk, waren we op een bijeenkomst, en een nogal traditionele psycholoog vroeg ons naar ons werk. We waren nog niet helemaal doordrongen van het belang om primaire ikken in de 'werkelijke wereld' te respecteren, dus kwamen we hem tegemoet en vertelden hem over onze ideeën en ons werk. We werden scherp veroordeeld en hij begon ons op een agressieve manier vragen te stellen over de empirische grondslag van ons werk. Hij wilde precies weten wat voor experimenten we hadden ontwikkeld en uitgevoerd. Hij beschuldigde ons ervan deze ikken maar te verzinnen en maakte vage bedreigingen over kwade praktijken. Het was alles bij elkaar een zeer onaangename ervaring.

We leerden snel van deze ervaring, en kwamen ertoe om mensen zorgvuldiger aan te voelen en de aard van hun primaire ikken te onderzoeken alvorens we onze ideeën en gevoelens deelden. We hebben ons best gedaan ons werk niet te delen met mensen die niet bereid zijn te luisteren. Zoals we vaak zeiden: “We gaan alleen naar binnen als de deur al open is.” Na dit voorval werden we veel voorzichtiger. We gingen na wat een uitnodiging inhield en, voordat we in gesprek gingen met een nieuwe groep, we deden moeite om de aard van de primaire groeps-ik na te gaan, de ik die de baas speelde in die groep, die kliniek of dat centrum. Dat gevoel was vooral belangrijk als we in andere culturen werkten. Het is belangrijk de regels te kennen, en taal en begrippen te gebruiken die de primaire ikken niet polariseren. Deze houding naar primaire ikken in onze omgeving hebben ons voor veel onaangenaamheden bespaard -zowel professioneel als persoonlijk.

HET VIERDE ELEMENT

De Theorie van Bindingspatronen: DE IKKEN EN RELATIE

Hieronder volgt een beknopte versie van onze theoretische structuur. Dit materiaal is in uitgebreide vorm beschikbaar in onze boeken, CD's en onze documentaire op DVD. In dit artikel proberen we een breder overzicht te geven van onze achtergronden. Iemand die in de jaren 70 of 80 met ons heeft gewerkt, kan slechts een heel beperkt idee hebben van ons huidige werk. Wij willen niet stilstaan, niet bewust en niet onbewust. Als er zich een nieuw idee voordeed, of wanneer onze werkwijze veranderde, dan lieten we dat gebeuren. Soms waren we ons daar niet eens van bewust, zo natuurlijk was de evolutie ervan. Dat was voor veel mensen verwarrend om mee te maken. Voor ons is het

heel opwindend ons werk te zien evolueren en daarin iedereen mee te nemen.

We ontmoetten elkaar in 1972 en trouwden in 1977, maar dit artikel gaat niet over ons persoonlijk leven. We hebben samen vijf kinderen opgevoed en onze persoonlijke processen hebben een grote bijdrage geleverd in onze rol als ouders. Daarnaast was Sidra een aantal jaren directeur van Hamburger Home, een tehuis voor adolescente meisjes, en Hal was directeur van het Center of the Healing Arts (Centrum voor Genezende Kunsten). We hadden elk een eigen professioneel bestaan, maar ons gezamenlijke werk en de evolutie van onze manier van denken waren centrale aspecten van ons leven.

Deze werkperiode van vijf jaren waren verhelderend voor onze relatie en leidden mede tot ons huwelijk. We pasten Voice Dialogue allebei toe in onze praktijk en Hal begon er les in te geven op het Centrum. Het werd ons steeds duidelijker dat in een relatie de ikken van de een constant in interactie waren met de ikken van de ander. Maar door ons huwelijk raakten sommige van die interacties behoorlijk verzuurd. Plotseling doken oude patronen op met de nieuwe partner -een partner die totaal verschilde van de vorige. We noemden elkaar met de namen van onze vorige partner. We merkten dat we elkaar gingen veroordelen -vaak vanwege juist die kwaliteiten die we aanvankelijk zo aantrekkelijk hadden gevonden. We werden letterlijk andere mensen: veroordelend, gesloten en zonder humor. Daaronder lag een vaag gevoel van verraad, hulpeloosheid en wanhoop.

Wat was er aan de hand? Betekende een huwelijk automatisch het einde van een liefde? Er moest een mogelijkheid zijn om deze pijnlijke interacties, die ons uit elkaar dreven, te begrijpen en ze op de een of andere manier in het gareel te krijgen. We wilden onze relatie weer terug. We

wisten dat de ikken waarmee we de afgelopen jaren hadden gewerkt er verband mee hielden. Het was ons duidelijk dat een stel ikken de baas was gaan spelen over onze relatie. Er was geen 'wij' meer, we voelden ons niet meer verbonden en de kwetsbare kinderen die vanaf het begin deel hadden uitgemaakt van onze relatie waren nergens meer te bekennen.

Dit alles betekende het begin van een opmerkelijke drie maanden van nieuwe ontdekkingen. We keken naar de ikken die de baas waren geworden in onze relatie en probeerden er achter te komen wat er werkelijk aan de hand was. We schreven iedere negatieve interactie tussen ons op en maakten er schema's van. Dat deden we net zolang totdat er een patroon te voorschijn kwam. We gingen inzien dat die negatieve interacties een grondpatroon volgden dat zich steeds herhaalde.

Hal werd boos op Sidra en was dan plotseling Hal niet meer, maar een koude, veroordelende

vader. En zij werd dan een slachtoffer die zich verdedigde en ruziede terug. Dan werd ze plotseling een veroordelende moeder, afwezig, kritisch en koud. Hoewel Hal een gekwetste en kwetsbare zoon werd voor zijn wrede moeder, bleef zijn veroordelende vader haar aanvallen. Er waren altijd vier ikken (of stellen ikken) bij betrokken. We herhaalden dit scenario steeds weer, maar nu begonnen we er een patroon in te ontdekken. We keken naar alle ikken die bij deze interacties waren betrokken. De ene ik was duidelijker aanwezig dan de ander, maar ze waren er altijd.

We noemden dit een 'bindingspatroon', als erkenning voor wat in principe een verzameling ouder/kind interacties waren. We hadden ook het gevoel dat we dit als een gewone manier van het hebben van een relatie moesten beschouwen, en niet als een pathologische. In deze jaren beschouwden we die patronen in principe als een interactie tussen sterke ikken en zwakke ikken. Met



Cursus in Nederland 1987

het vorderen van de tijd zijn onze inzichten duidelijker geworden; de ouder/kind betrekking van de interactie werd steeds duidelijker en we zijn deze *bindingspatronen als het grondpatroon in alle relaties gaan beschouwen*.

We ontdekten andere vaste patronen bij deze interacties. *Alle bindingspatronen ontstonden uit het ontkennen of afstoten van kwetsbaarheid*. Dat kwam in vele vormen voor, maar het was altijd aanwezig. Als onze interacties negatief werden, konden we de oorzaak altijd herleiden tot de tijd dat we het contact verloren met onze wezenlijke kwetsbaarheid (die we het Innerlijke Kind noemden). Iets had het kwaad gedaan, het afgeschrikt en dat was genegeerd; in plaats daarvan hadden we op een schijnbare volwassen manier gereageerd. In wezen hadden we ons kwetsbare kind verstoten. Als we contact konden blijven houden met dat kind (of met onze kwetsbaarheid), en daar direct zorg voor betonen, verloren deze negatieve patronen hun kracht; dan hoefden ze hun rol niet meer te spelen.

De andere factor die we ontdekten was een gemeenplaats die we hadden ontdekt bij het aanvankelijke werk met onze ikken. *Wat je ook veroordeeld is een verstoten ik van jezelf*. Bij deze negatieve interacties, of bindingspatronen, laaiden onze oordelen op en kwamen ze centraal te staan. Daar keken we zorgvuldig naar. Geleidelijk werd het ons duidelijk dat als we negatief op elkaar reageerden, we in feite een beeld kregen van onze verstoten ikken. Als dat duidelijk werd, konden we het als een les gebruiken in onze eigen relatie -en we konden anderen helpen dat in hun relaties te onderkennen.

Het was bijna pijnlijk om dat te beseffen. En trouwens, was het niet leuk elkaar te veroordelen? Het gaf een fijn gevoel een ander klem te zetten met briljante kritiek, vol eigendunk. Het was heerlijk om het onweerlegbaar bij het juiste

einde te hebben. Maar wat is er nog leuk aan als onze oordelen afspiegelingen zijn van onze eigen verstoten ikken? Hoe kun je je nog vol eigendunk wanen als je zo goed weet dat je met die eigendunk in feite je eigen verstoten ik of ikken aanvalt? We wisselden wat wilde (en achteraf gezien) leuke zaken uit bij het verfijnen van de theorie van bindingspatronen. Op een avond bleven we ruziën over een bepaald bindingspatroon. Het was elf uur, en Sidra zei ten slotte dat ze doodmoe was en naar bed ging. Dat patroon liet Hal, nog steeds in het vuur van zijn veroordelingen, niet los en hij werd woedend toen Sidra hem verweet dat hij niet in zijn Bewust Ego zat. Na een minuut of tien stormde Hal de slaapkamer binnen en nog steeds overtuigd van zijn gelijk schreeuwde hij Sidra toe: "Ook ik zit in een Bewust Ego". We moesten er allebei om lachen, en daarmee was het gebeurd. Zo is het kronkelige pad van het samen op zoek zijn naar wat bewustzijn is.

Op dat ogenblik waren we allebei heel opgewonden. Er kwam iets totaal nieuws te voorschijn, iets dat doorwerkte in het leven van alledag. Het was een eenvoudige, precieze en elegante manier om naar een relatie te kijken. *Er zat een gevoel in van wiskundige zekerheid en evenwicht. Later gingen we het zien als een soort technologie van een relatie*.

Ons enthousiasme over dit alles werd nog groter toen we ontdekten dat de theorie van bindingspatronen ons een heel creatieve (en niet-pathologische) manier verschafte om naar overdracht te kijken. Hiervoor golden dezelfde principes. Het enige verschil is dat we het overdracht noemen als we ervoor betaald worden en bindingspatronen als dat niet het geval is. We zijn dit 'De Psychologie van de Overdracht' gaan noemen.

We werden onmiddellijk beloond door onze ontdekking van bindingspatronen. We voelden ons

beter. Ons gevoel van liefde en intimiteit keerde terug. Natuurlijk moesten we wennen aan het verlies van het gevoel van eigendunk (dat heerlijk verleidelijke gevoel) maar we waren een heel stuk gelukkiger met elkaar.

Het geeft een heerlijk gevoel van bevrijding om uit een negatief bindingspatroon te ontsnappen. Het betekende een grote verandering bij ons werk met paren, we werden er blij van in plaats van dat het ons nachtmerries bezorgde. Om mensen bij te brengen wat bindingspatronen zijn en daar vanuit met ikken te werken creëerde een prachtige weg naar verandering en wijzelf vonden er steeds meer baat bij.

Veel later gingen we ons bezighouden met positieve bindingspatronen en begonnen we te beseffen dat deze positieve bindingspatronen vaak de wegbereiders waren voor de negatieve patronen.

HET VIJFDE ELEMENT

De Psychologie van het Bewust Ego:

EEN OP ENERGETICA GEBASEERDE PSYCHO-SPIRITUELE BENADERING VAN BEWUSTZIJN

Nu de theorie van bindingspatronen is vastgelegd en bewustzijn opnieuw is gedefinieerd, beschikken we over een effectief model. We dachten er over om de titel van ons werk De Psychologie van het Bewust Ego te gaan noemen. Steeds meer beseften we dat de kern van ons werk niet ging over het praten met ikken. Dat was wel belangrijk, maar niet zo belangrijk als het ontwikkelen van een Bewust Ego. Daar waren we werkelijk naar op zoek.

We merkten dat men met ikken kon blijven werken, maar dat veranderingen makkelijk verloren gingen, totdat de ware ik helemaal was losgemaakt van de primaire ik en was gedisidentificeerd. *We merkten dat zonder een proces van Bewust Ego de primaire ik vanzelf weer de leiding overnam. Dit Proces*

van Bewust Ego ontwikkelt zich tussen een willekeurig stel van tegengestelden. Sommige veel voorkomende stellen tegengestelden zijn macht en kwetsbaarheid, drammer en kwetsbaarheid, denken en gevoel en beheersen en loslaten.

Er zijn vele paren tegengestelden en het Proces van Bewust Ego ontwikkelt zich van het ene paar naar het andere. Helderheid in één gebied betekent geen helderheid in alle gebieden. We vinden bijvoorbeeld dat iemand een Bewust Ego ontwikkelt dat in staat is de spanning tussen tegengestelden tussen de geestelijke ikken en de gevoels-ikken vast te houden, maar tegelijkertijd geen Proces van Bewust Ego heeft op het vlak van de spiritualiteit. Die persoon die het er goed van afbrengt bij het verbinden van gevoel en denken kan heel goed vereenzelvigd worden met spiritualiteit en ikken afwijzen die alledaags of instinctief zijn.

Wil een spiritueel iemand een Proces van Bewust Ego ontwikkelen dat met spiritualiteit is verbonden, moet hij of zij werk doen dat hem of haar losmaakt van de spirituele ik zodat er een Proces is van Bewust Ego dat in staat is dat waar te nemen, maar er niet mee geïdentificeerd is. Dat losmaken kan een heel moeilijk proces zijn, maar we hebben ontdekt dat er een werkelijk fascinerende ik bestaat, die we de 'spirituele drammer' noemen, die het leven bestuurt van iemand die op zoek is naar spiritualiteit. Na het losmaken van deze spirituele ik (of de spirituele zoeker) komt de uitdaging om de spirituele luiaard te ontdekken en te integreren, de 'alledaagse' ik, en het intuïtieve.

Anderzijds, iemand die spiritualiteit loskoppelt van een primaire ik die rationeel en geestelijk is, moet leren zich los te maken van zijn ratio zodat het Bewust Ego de ratio kan gaan zien als een afzonderlijk ik/energiesysteem. Dat schept ruimte voor spirituele ikken om naar buiten te komen en op een juiste manier

omarmd te worden. Dan beschikken we over een Bewust Ego dat zich bevindt tussen de meer aardse regels en ervaringen van de geest en de goddelijke rijken en de ervaringen van de geestelijke wereld.

Soms leek het wel alsof we rechters waren bij een scheidingszaak. In dit kader leren we mensen hoe ze zich los moeten maken van hun primaire ikken. Als iemand zich heeft losgemaakt van zijn primaire ik, kan het Bewust Ego leren die energie op een bewuste manier te gebruiken. Niets gaat verloren. De primaire ik begint gewoon te handelen, beschermd door een Bewust Ego dat alle informatie en inbreng van de primaire ik heeft, en daaraan toegevoegd ook de complementaire informatie en inbreng van de tegengestelde ik of ikken.

We hebben geprobeerd u een gevoel te geven van het proces wat wij bij de ontwikkeling van ons werk hebben meegemaakt. Als de aandacht vooral op het Bewust Ego wordt gericht, betekent dat dat de aard van het proces van Voice Dialogue ingrijpend gewijzigd wordt. Wat voor werk we ook doen met de ikken, het gaat er vooral om het Bewust Ego te ondersteunen bij zijn evolutieproces. Door deze transformatie wordt dit systeem meer op een breder wereldtoneel gebracht. Het wordt het meer een levensfilosofie. Toch blijft het tegelijkertijd een systeem dat iedereen in zijn werk kan integreren en het is niet tegengesteld aan of strijdig met andere psycho-spirituele systemen.

Het belang van het Proces van Bewust Ego

We hopen dat alle begeleiders en leraren de grondslagen van het Proces van Bewust Ego begrijpen. In dat geval zal het toepassen van de Psychologie van de Ikken en van de Voice Dialogue veel effectiever zijn. Het is heel spannend de Psychologie van de Ikken toe te passen bij het

activeren van een ik of een energiesysteem. Maar dat zien we niet als Voice Dialogue. Ons beeld van Voice Dialogue -of het rechtstreeks werken met ikken- houdt een rechtstreekse ervaring in van tegengestelden en een Proces van Bewust Ego.

Uiteindelijk besloten we een aantal jaar geleden de naam van het werk te veranderen in de 'Psychologie van het Bewust Ego'. De termen Voice Dialogue, Relatie en de Psychologie van Ikken zijn zo bekend geworden, dat we besloten die maar zo te laten. Naar ons gevoel worden de termen 'Proces van het Bewust Ego' of de 'Psychologie van het Bewust Ego' steeds meer door begeleiders en leraren gebruikt, het kan goed zijn dat deze verandering van naam geleidelijk plaatsvindt.

Het Bewust Ego en Spiritualiteit

Vaak wordt gevraagd: "Wat is de betrekking tussen het Bewust Ego en spiritualiteit?" of "Hoe wordt in het Proces van Voice Dialogue de spiritualiteit benaderd?" We willen van de gelegenheid gebruik maken deze kwesties na te gaan.

Voor ons is het belangrijk dat spiritualiteit uit twee verschillende componenten bestaat die afzonderlijk beschouwd moeten worden. Een van die componenten gaat over de regels ervan. De tweede component gaat over transcendent ervaringen -het ervaren van God, of de hogere Intelligentie, of het Transpersoonlijke, of welke naam dan ook, die uitdrukt wat buiten het gewone bewustzijn ligt en met welke woorden dat beschreven kan worden.

In het algemeen is er in de ontwikkeling van religieuze instellingen eerst de transcendent ervaring, die dan wordt gevolgd door een stel regels die deze ervaring

*Cursus in Frankrijk 1989*

ondersteunen en voor anderen toegankelijk maken. Geleidelijk worden deze regels omvangrijker en krachtiger, wat ertoe kan leiden dat de oorspronkelijke ervaring verhuld raakt.

Voor ons is de transcendente ervaring een zeer werkelijk, prachtig geschenk. Wel kan dit geschenk voor een ander op een andere manier ontvangen worden en een andere uitwerking hebben. Als een ik dit geschenk ontvangt -laten we aannemen dat dit een spirituele ik is- ontwikkelt deze ik vanuit die ervaring een stel regels en verwachtingen. En deze ik beoordeelt andere ikken die anders zijn en verzet zich tegen iets dat of iemand die niet past bij zijn verwachtingen en zijn regels niet in acht neemt.

Wij menen dat vele spirituele of religieuze instellingen zich op die manier ontwikkelen.

De oorspronkelijke ervaring wordt opgenomen door een primaire ik (of de primaire ik van een groep) die waakt over deze ervaring en alles afwijst wat die ervaring zou kunnen schaden. Alleen de energie van juist die ik wordt als goed beschouwd en men moet zich onderwerpen aan die ik en zijn regels. We weten dat er veel te winnen valt door zich op die manier te onderwerpen; dit is de grondvoorwaarde voor de relatie tussen een Goeroe en zijn volgelingen. De volgeling geeft zich over aan de Goeroe en door zich over te geven mag hij het geschenk van de transcendentale ervaring ontvangen.

Daar staat tegenover dat het Bewust Ego zich overgeeft aan alle energieën of ikken. Dat is heel wat anders dan zich slechts aan de spirituele energieën over te geven. Het betekent gewoonweg dat het Bewust Ego

gebonden is zich te houden aan het horen, zien en voelen van al die andere ikken, geen enkel uitgezonderd. Als één ik dominant gaat worden, is het de taak van het Bewust Ego de tegengestelden aan de andere zijde te vinden en ook hun inbreng. In die zin is het Bewust Ego net een dirigent die alle instrumenten begroet en hun individuele bijdragen gebruikt om het lied van de ziel te zingen.

Je leren overgeven aan al die ikken vraagt te blijven werken met onze negatieve beoordelingen van andere mensen (en zaken). Zo help je het Bewust Ego op zijn steeds doorgaande evolutie naar zuiverheid. Als we een oordeel hebben over iets of iemand, weten dat we dat doen vanuit onze primaire ik, want oordelen gebeurt vanuit de ik, niet vanuit het Bewust Ego.

Je kunt je afvragen “Maar hoe weet je wanneer ik in een Bewust Ego ben? Hoe weet je dat er een Bewust Ego is dat zich nu overgeeft? Is het niet mogelijk dat je door je verstand voor de gek wordt gehouden, het denken dat zo graag voor God speelt of anders voor een primaire ik?”

Het antwoord daarop is dat we dat niet weten. We weten niet wanneer we ons in een Bewust Ego bevinden, behalve op heel korte momenten. Als je verantwoordelijke ik net begeleid is en je voelt dat je er van losgemaakt bent, is het beste wat je kunt zeggen dat je op dat ogenblik een Bewust Ego hebt dat samen handelt met verantwoordelijkheid; op dat ogenblik heb je een zekere notie van deze verantwoordelijke ik en tegelijkertijd ben je er deels los van.

Een tweede antwoord is dat als we ervan overtuigd zijn dat we vanuit een Bewust Ego handelen, dat dat niet zo is. Waarschijnlijk vereenzelvigen we ons met een spirituele ik, een rationele ik of een beheersende ik. Deze

ikken geven allemaal een gevoel van zekerheid, en ze doen zich heel graag voor als Bewust Ego. Dus als het Bewust Ego knielt voor verschillende goden en godinnen van het licht en het duister, van goed en kwaad, van lichaam en ziel, van weten en niet weten, aanvaardt het beide tegengestelden. Het is meer ‘en’ dan ‘of’. Het vertegenwoordigt echt de Middenweg.

We zien het Bewust Ego als een Ego dat zich heeft overgegeven aan het Universum. Deze intelligentie kan zich op veel verschillende manieren manifesteren. Deze intelligentie is in geen enkel opzicht persoonlijk, al kunnen ze zich voor sommigen van ons vertonen door onze persoonlijke relaties. Voor anderen kunnen ze zich heel helder vertonen in hun droomproces. En voor nog anderen kunnen ze zich vertonen in een meditatie of een spirituele handeling. Voor veel wetenschappers doet het zich voor als het actieve beginsel in de stoffelijke wereld en -op grote schaal- in de sterrenstelsels. Hoe het ook zij, het Bewust Ego moet zich onderwerpen aan de werkelijkheid van deze hogere intelligentie en hoe hij het gedrag van deze intelligentie in zijn of haar persoonlijke universum waarneemt.

Voor ons moet het Bewust Ego zich ook onderwerpen aan de manier waarop deze hogere intelligentie zich gedraagt in een menselijke relatie. Het moet zich onderwerpen aan het idee dat iedereen in ons leven een mogelijke leraar is. We begrijpen dat de reacties van mensen serieus genomen dienen te worden. En we leren dat we onze eigen oordelen over anderen moeten gebruiken als leermiddel om zo onze eigen verstoten ikken te leren kennen.

Het Bewust Ego is een uitdrukking van een psycho-spiritueel bewustzijnsproces. Het Bewust Ego heeft enerzijds de taak de wereld

van de Geest in al zijn glorie te omarmen en anderzijds de wereld van het stoffelijke, van het gevoel, van hartstocht en van psychologische en mentale werkelijkheden.

Het is voor ons belangrijk een onderscheid te maken tussen spiritualiteit en bewustzijn. Spiritualiteit is een onderdeel van een bewustzijnsproces. Een bewustzijnsproces hoeft niet per se een onderdeel te zijn van spiritualiteit. Stoffelijke of intuïtieve energieën zijn geen onderdeel van spiritualiteit. Daarom verliezen zo veel mensen in de spirituele traditie de verbinding tussen hun lichaam en hun intuïtie. Een proces van Bewust Ego vraagt ons het werk van de geest te doen en het werk van relaties en de stoffelijke wereld. Voor onszelf zeggen we dat het heerlijk was, en is, om in ons leven deze dingen te blijven onderzoeken.

Beweging in Vele Werelden

Voice Dialogue en het Proces van Bewust Ego wordt op veel verschillende gebieden en met

veel verschillende soorten cliënten gedaan.

Organisatiedeskundigen hebben een manier gevonden om in een zakelijke omgeving met Voice Dialogue, de concepten van de Psychologie van Ikken en bindingspatronen te werken, en dat doen ze met mensen die zich niet willen verdiepen in zaken die over bewustzijn gaan. Zij hebben de ideeën die we hier gebruiken vertaald om ze zo in een ander referentiekader en voor een andere verzameling ikken te kunnen toepassen.

Coaches of organisatiedeskundigen hebben het dan bijvoorbeeld over ‘oude gewontes’ of ‘vertrouwde strategieën’ tegenover ‘onverkende creatieve vermogens’ in plaats van over primaire tegenover verstoten ikken. Termen als ‘Bewust Ego’ zullen ze niet gauw gebruiken in een zakelijke omgeving, omdat deze beschrijvingen daar niet makkelijk worden geaccepteerd. Dus improviseren ze, niet zelden briljant, en vaak met groot succes. Een van onze belangrijkste leraren besteedt veel aandacht aan wat wij ‘zijns-energie’



In Centraal Australië 2002

noemen, omdat ze dat buitengewoon belangrijk vindt. Anderen gebruiken de term 'zijns-energie' als een voertuig voor het opwekken van spirituele energieën.

Andere leraren zijn gespecialiseerd in het werken met de ikken die betrokken zijn bij verslavingen. Er zijn ook onderzoekers op het terrein van westerse geneeskunde die een begin hebben gemaakt met onderzoeken naar neurobiologische aspecten van bewustzijn, meditatie en de ikken. Op een totaal ander terrein blijkt dit werk zeer waardevol te zijn bij het trainen van acteurs. Ook daar worden andere temen gebruikt om te voldoen aan de behoeften van de situatie. Er is zelfs een internationaal erkende Tango-leraar die energetica toepast in zijn werk met wedstrijddansers.

Er zijn talloze manieren om met ikken te werken en we zijn verrukt over het creatieve en de verscheidenheid van deze nieuwe ontwikkelingen.

Body Dialogue: Het werk van Judith Tamar Stone

Dit is een prima plek om u kennis te laten maken met de nieuwe ideeën van **Judith Tamar Stone**, de dochter van Hal, die een heel nieuwe dimensie aan dit werk heeft toegevoegd. Toen ze voorin de twintig was, had ze een baan bij het Blue Cross en ambieerde een carrière in het bedrijfsleven. Een ernstige medische afwijking stak een spaak in het wiel, ze bleek reumatische artritis te hebben. De symptomen waren zo ernstig dat ze haar plannen moest laten varen en zich gaan bezighouden met haar eigen genezingsproces. Op dat moment koos Judith ervoor niet de weg te gaan van de traditionele geneeskunde, die doorgaans wordt voorgeschreven voor dit soort aandoeningen. Ze vond een arts die openstond voor haar idee om verschillende behandelmethodes te proberen en zo begon een buitengewone reis van onderzoek en genezing die in de meest actieve fase vijf jaar duurde, maar die in

feite tot nu wordt voortgezet.

Judith stelde zich open voor een langdurig proces van psychotherapie, verschillende vormen van aanvullende medicatie alsmede bepaalde aspecten van de traditionele westerse geneeskunde. Wij werden allemaal meegenomen op haar reis. Vooral Hal was enthousiast en werkte veel samen met degenen die Judith tegenkwam op haar zoektocht. Zonder die constante inbreng vanuit haar toestand en de aanbevelingen die Judith hem door de jaren heen heeft gegeven, zou het goed mogelijk zijn dat hij hier nu niet meer was.

Geleidelijk, vanuit de indringende ervaringen die ze meemaakte, begon Judith een bijzondere en heel andere band met haar lichaam te ontwikkelen. Die band werd voor haar veel werkelijker dan voor de meesten van ons die niet zo veel tijd besteden aan het voelen van hun lichaam. Ze verlegde haar professionele identificatie naar de psychologie en ze gebruikte Voice Dialogue als een van de belangrijkste genezingsmethoden op de weg van haar genezing. In de loop van de tijd is ze een van de belangrijkste leraren geworden van ons werk.

Ook begon zich een nieuw en totaal ander aspect van Voice Dialogue te ontwikkelen, dat Judith Body Dialogue noemde. Ze besepte, vanuit haar eigen ervaring, dat het lichaam een eigen stem had die het woord kon doen. Ook ontdekte ze dat veel van de verschillende delen van het lichaam in staat waren te spreken en duidelijk gerichte informatie en adviezen konden geven.

Nog meer betekenis had haar vermogen om zich af te stemmen op haar lichaam dat een eigen intelligentie bezat en dat het mogelijk was die 'intelligentie van het lichaam' te activeren en er opmerkelijke informatie en adviezen van te ontvangen. Dat proces van op die manier met het lichaam te werken begon langzaam, maar is door de jaren heen ontwikkeld tot wat we beschouwen als een belangrijke bijdrage tot Voice Dialogue en de Psychologie van de Ikken.

HET ZESDE ELEMENT

De Energetica van Relaties:

JE EIGEN INSTRUMENT LEREN BESPELEN

Er zijn heel wat opwindende fasen geweest in onze gezamenlijke avonturen bij het ontwikkelen van dit omvangrijke werk. Een van de meest diepgaande en zeer bevredigende onderdelen was zeker de Energetica van de Voice Dialogue en de Psychologie van Ikken. Hal's eerste kennismaking met de wereld van het energiewerk was met het werk van William Brugh Joy in 1974, die toen voor het eerst in het openbaar verscheen bij het zomercongres in het Centrum voor Geneeskunst. Dat was echt een baanbrekend moment in de wereld van het bewustzijn omdat hordes studenten op Brugh afkwamen die hen kennis liet maken met de energievelden van het lichaam en hen toonde hoe ermee te werken.

In die tijd had energie te maken met genezen. Hal was niet direct van plan een genezer te worden, maar Brugh opende de wereld van energie voor hem en in de komende paar jaren ontwikkelde hij zijn eigen stijl van energiewerk, dat hij het schoonmaken van velden noemde. Dat is altijd een belangrijk deel van ons leven en ons werk geweest en heeft ons geholpen met moeilijke lijfelijke beproevingen om te gaan, zowel thuis als -misschien nog wel meer- op reis.

Pas nadat we elkaar leerden kennen, gingen begonnen we de wereld van het genezen te beschouwen zoals die werd toegepast op persoonlijke relaties. Vroeg in onze gezamenlijke onderzoeken merkten we op dat er ikken waren die in feite anders aanvoelden dan andere ikken. Aanwezig zijn bij een kwetsbaar kind of een liefhebbende ouder voelde alsof je bij een energietoestel was dat een warme gloed uitstraalde, die gloed was voelbaar en gaf een voelbare verbinding. We noemden dat

'persoonlijke energie'. Het begeleiden van het denken was totaal iets anders. Het denken straalde doorgaans geen energie uit en we voelden er geen verbinding mee. Dat noemden we 'niet-persoonlijke' energie. De ene gaf warmte en verbondenheid, de andere was koel en had duidelijke, heldere grenzen. Het waren twee totaal verschillende manieren om met de wereld in contact te treden.

We besteedden steeds meer aandacht aan wat we 'de energetica' van Voice Dialogue gingen noemen. Verschillende ikken waren verbonden met verschillende energieën. Als we sensuele energieën begeleidden (we noemden dat de energie van Aphrodite) konden we onze hele huid voelen tintelen. Als we het hogere ik begeleidden, voelden we een krachtige tinteling bovenop ons hoofd, de kruinenergie. Hal had kennism gemaakt met energetica door zijn werk op het Instituut, maar Sidra scheen er een heel natuurlijke band mee te hebben. We gingen inzien dat sommige problemen van onze interacties gebaseerd waren op energetische werkelijkheden die we voorheen niet kenden. De primaire ik van Sidra was in die tijd persoonlijk en die van Hal was niet-persoonlijk.

We gingen inzien dat sommige van onze meest hartstochtelijke oordelen over elkaar gebaseerd waren op dit verschil. Toen we elkaar voor het eerst gingen onderwijzen, was dit een echt probleem. Sidra zei over Hal dat als er iemand uit het publiek op de voorste rij zou flauwvallen, dat hij het niet eens zou merken. En Hal zei over Sidra dat als iemand op de achterste rij naar het toilet ging, dat Sidra boos zou worden omdat ze zich dan in de steek gelaten of veroordeeld zou voelen.

Op een keer waren we aan het lesgeven en bij de pauze aan het einde van het eerste uur vroeg Sidra aan Hal of hij het stel op de

voorste rij, vlak voor hen, had gezien. Hal had geen idee over wie ze het had. Ze wees hen aan, het was een stel dat blijkbaar aan S&M deed. De vrouw droeg een grote metalen ketting om haar hals en had metalen ringen rond haar enkels, waarin metalen ringen zaten waarmee ze vastgebonden kon worden. Hal was er vrij zeker van dat hij de enige in de zaal was die dat niet had gezien.

Een andere keer maakten Sidra en Hal een wandeling op het strand bij Santa Barbara en Hal -geheel in zijn niet-persoonlijke energie-ging helemaal op in de ideeën waar ze over discussieerden. Sidra ging stilstaan en, met een grijns, vroeg Hal: "Hal, wil je eens om je heen kijken om te zien waar je bent?" Tot zijn stomme verbazing zag hij dat ze midden op een naaktstrand waren met overal om hen heen naakte zoonanbidders. Het kwam niet alleen door zijn niet-persoonlijke energie dat zijn waarnemen verminderd was, maar het was er zeker een groot deel van. De primaire ikken van Hal waren niet-persoonlijk en hij maakte gewoon geen energie-verbinding met de wereld rond hem heen.

De laatste jaren zijn we de begrippen 'verbinding' of 'energetische verbinding' gaan gebruiken als we het over deze energetische verbinding hebben. Als we in een negatief bindingspatroon geraakten, als we gingen veroordelen, raakten we onze verbinding kwijt. Dan voelde alles tussen ons hopeloos. Dan gingen we aan het werk met elkaar. Het kan zijn dat Hal had ontdekt dat hij zijn reacties achterhield. En misschien kwam Sidra er achter dat ze te veel druk op hem uitoefende.

Hoe dan ook, door met elkaar te werken, kregen we onze verbinding weer terug. Dan voelden we ons weer energetisch verbonden, alsof we weer pasgetrouwd waren. Dat gebeurde steeds opnieuw. We kregen steeds

duidelijker in de gaten dat een huwelijk niet de liefde en intimiteit kapotmaakte. Het was de ontwikkeling van negatieve bindingspatronen en het daaruit voortvloeiende verlies van een verbinding.

Dat gebeurde herhaaldelijk. Dan waren Hal's gevoelens gekwetst. Misschien was hij op een feest wel jaloers op Sidra als ze zich energetisch met een andere man verbond. Als hij zijn jaloezie of kwetsbaarheid niet deelde met Sidra -in welke vorm dan ook- verdween zijn innerlijke kind uit zicht. Hij grapte daarover door te zeggen dat hij dan verdween in een universum dat zich wel honderd lichtjaar verder bevond. We beseften dat op zo'n moment de verbinding was verbroken. Verbindingen zijn echt. Als die ontbreken voel je je heel eenzaam en voelt je relatie miserabel aan. En het is niet makkelijk -tenzij je weet wat je zojuist hebt verloren- die verbinding te herstellen.

We begonnen de aard van verbindingen tussen mensen te onderzoeken. Je kan energetisch met je hond of je kat verbonden zijn. Je kan met je kind verbonden zijn. Je kan met je werk verbonden zijn of met je computer, je boek, je televisie, of met je secretaresse of je geld. Of met je zorgen of je 'agenda'. Of met alcohol, drugs, eten of met sport. Je kunt zelfs verbonden zijn met spirituele bezigheden of met je bewustzijnsproces.

In het werken met relaties kwamen we erachter dat er problemen waren als er geen primaire verbinding was tussen twee mensen in een relatie. Die primaire verbinding zou bij een van de kinderen kunnen liggen, waarmee een soort psychologisch huwelijk geschapen werd tussen de ouder en dat kind. Dat gebeurt heel vaak en als het huwelijk dan strandt, en een ouder iemand ontmoet waarvan hij of zij houdt, wordt de verbinding, die bestond voor



Recente Samenwerking - Zonsondergang op de veranda achter ons huis

de komst van de nieuwe partner, met de zoon of de dochter volledig ontwricht. Dit besef van verbinding voerde een nieuwe dimensie in bij onze kijk op familiebetrekkingen en bracht ons een dieper begrip van de intense pijn die voortvloeyde uit het verschijnen van een nieuwe partner, een stiefouder, in een gezin.

Er waren twee gebieden bij ons werk met energetica. Het eerste was dat iedere ik energetisch beleefd kon worden en dat het zeer belangrijk was dat men zich daarvan bewust werd. We zagen duidelijk dat het succes van een begeleider afhing van het herkennen van een energie en het vermogen die vast te houden. We zagen dat de beste begeleiders meer werkten met een energieniveau dan een verbaal niveau. Ze besteedden meer aandacht aan het handhaven van de energetisch integriteit

van een ik dan aan het stellen van de 'juiste' vragen.

Er is nog een ander aspect aan de gevoeligheid van een begeleider voor energetica. Als de begeleider in staat was energetica te gebruiken, kon deze een ik vaak energetisch oproepen, en die ik zo helpen naar buiten te komen. Dat werkt als een stemvork -je slaat de stemvork aan en plaats die op een klankkast. Die klankkast gaat trillen op dezelfde frequentie als de stemvork en wekt dezelfde toon op. De begeleider werkt als een stemvork, en roept een bepaalde energie op in zichzelf, waarop de betrokkene vanuit dezelfde energie reageert. Op deze manier, als het van pas komt, kan de begeleider een gewenste energie oproepen. Dat is vooral nuttig bij

het leren hoe mensen persoonlijke en niet-persoonlijke energieën moeten gebruiken.

Dat was een heel nieuwe wereld om te onderzoeken. We begonnen het Bewust Ego ook te leren hoe contact te leggen met andere energieën en, ook hier, betekende het dat een heel nieuwe wereld openging. We leerden mensen letterlijk hoe ze 'hun eigen instrument moesten bespelen', en hoe ze hun eigen energievelden konden beïnvloeden. Dat was vooral van belang omdat het een manier was het Proces van Bewust Ego te versterken en een individu in zijn kracht te laten treden.

Het tweede gebied van werken met energetica was ons onderzoek naar en ons experimenteren met bindingen. We onderzochten de relatie tussen verbindingen en bindingspatronen en merkten hoe dat leidde tot een dieper begrip van de dynamica van familiesystemen.

Hal herinnert zich nog heel duidelijk hoe een ervaring met Sidra hem plotseling tot een nieuw besef van en waardering voor binding bracht. Veel van de negatieve bindingspatronen die hij bij Sidra ervoer hadden te maken met zijn gevoel buitengesloten te zijn als Sidra bij haar kinderen was. Omdat haar primaire energieën persoonlijk waren, had ze een heel sterke band met haar dochters. Op een dag waren Hal en Sidra alleen thuis in hun huis in het zuiden van Californië; het was de eerste dag dat de kinderen er niet meer bij waren. Ze zaten elk op een hoek van de bank en er was een heel sterke energetische verbinding tussen hen -er was een trilling van hart tot hart. Hal voelde zich heel gelukkig. Dat proces duurde een minuut of vijf maar stopte abrupt.

Hal vroeg Sidra wat er was gebeurd. Toen zei Sidra iets dat heel opmerkelijk was voor Hal. Ze zei dat ze een experiment deed. Ze wilde eens zien wat er gebeurde als ze zich

voorstelde dat haar dochter in de kamer ernaast was. Toen ze dat deed, werd de verbinding tussen hen geheel verbroken en ging haar energie automatisch, of onbewust, naar haar dochter.

Hal was lange tijd bezig geweest met zijn negatieve kijk op het bemoederen van Sidra. Plotseling had hij een heel diep inzicht in hoe dit proces werkte. Als een vrouw kinderen heeft, en als een of meer van die kinderen bij haar zijn, verplaatst haar primaire verbinding zich naar dat kind. Dat is niet altijd zo, maar wel vaak. Hal zag dat er een vaste verbinding is tussen een moeder en haar kind. Dat gebeurt niet bewust, dus voor de duidelijkheid noemen we dit een 'onbewuste verbinding'.

Als Hal de volle aandacht van Sidra wilde hebben, even weg van de kinderen, moest hij leren hoe hij met zijn behoefte aan intimiteit naar haar toe moest gaan en dat duidelijk maken zonder zich als jengelend slachtoffer-kind of een koele veroordelende vader te gedragen. (Hij had een zwarte band in beide disciplines, maar hij had er niet veel steun aan.) Dan kon Sidra zich bewust worden van waar ze was met haar energieën en was ze beter in staat bewuster met hem om te gaan. Dan kon ze de verbinding met Hal herstellen -en zelfs tegelijkertijd een verbinding met haar kind intact laten. Dat noemen we een 'bewuste verbinding'.

Dat betekende een ommekeer in het leven van Hal. In een relatie als de hunne kon Sidra ook gebruik maken van haar eigen kijk op de bindingen met haar kinderen -en dat viel ook te verwachten. Omdat ze nu wist wat er gebeurde, kon ze keuzes maken en kon ze beter bepalen waar haar energieën heen gingen.

Deze ervaringen betekenden dat alles in hun werk en de theorieën ervan anders werd.

Voor een nieuwkomer kan Voice Dialogue er eenvoudig uitzien; stel gewoon de juiste vragen en je krijgt contact met de ik. Maar voor iedereen die met zijn gevoel naar de onderliggende energetica van het werk gaat, wordt het totaal iets anders. Bij het beter leren kennen van de energetische werkelijkheden die zich in ons bevinden en die veel bepalen van wat er in ons leven en onze relaties gebeurt, is een ervaren begeleider in staat op diepere niveaus te werken.

Op die manier konden we hulp gaan bieden aan diegenen die meester wilden worden in de wereld van energieën. Sidra beschrijft dit proces als een leerwijze voor het leren bespelen van je eigen instrument, en op die manier op een steeds subtieler en meer fantasierijk niveau contact te leggen met je innerlijke wereld. Nu

we ouder worden vinden we dit vermogen om met energieën te dansen een van de rijkste geschenken die we ons kunnen voorstellen.

Onlangs had Sidra een droom waarin drie vrouwen van midden 90 naar ons huis kwamen om ons te vertellen wat het betekent om ouder te worden. In principe leerden ze ons dat bij het ouder worden onze betrekking met energetica steeds belangrijker wordt. We moesten leren hoe we onze eigen energieën moesten besturen, hoe we de nodige energieën om te kunnen doen wat we wilden moesten aanroepen, en dat op een steeds dieper niveau.

Op die manier werd het leren hoe je eigen instrument te bespelen een wezenlijk deel van Voice Dialogue en van de Psychologie van ikken. We hebben geen afzonderlijk



Ochtendmist bij ons Huis in Albion

boek geschreven over de energetica van relaties, maar dat is opgenomen in ons boek 'Partnering' ('Partnerschap') en in de box CD's 'The Aware Ego' ('Het Bewust Ego') en 'Partnering: The Art of Conscious Relationship' (Partnerschap: De Kunst van een Bewuste Relatie'). Zie het boek van Robert Stamboliev voor de energetica van Voice Dialogue: 'The Energetics of Voice Dialogue' ('De Energetica van Voice Dialogue').

HET ZEVENDE ELEMENT

Relaties:

HET GEBRUIK VAN RELATIES ALS LERAAR, GENEZER EN GIDS

In de laatste tien jaar zijn we onze relatie als een soort partnerschap gaan zien. Een partnerschapsmodel van een relatie is een niet-hiërarchische manier van samenzijn. Deze manier van denken over een relatie kan op alle relaties worden toegepast, maar het geldt in de eerste plaats voor een vaste, primaire relatie. Naast niet-hiërarchisch zien we het ook als een toegewijde Joint Venture (gezamenlijke onderneming), zowel persoonlijk als zakelijk.

Als deel van deze Joint Venture moeten beiden zich hebben overgegeven aan een zeker niveau van psycho-spiritueel proces in hun persoonlijke leven en ook aan zo'n proces in hun gezamenlijk leven. Het is in dit verband belangrijk dat het zich overgeven niet wordt bedoeld als een overgave aan de ander, maar aan de relatie zelf.

Het vermogen en de behoefte zich over te geven aan dit relatieproces heeft een aantal vergaande consequenties. Het ene is dat je partner/vriend je leraar wordt, net zoals jij de leraar van de ander wordt. Een andere wijze van denken over het Partnerschapsmodel is gewoon er over te denken als Relatie als Leraar.

Dit proces heeft nog een andere consequentie. Geleidelijk leren we de verstoten ikken te omarmen die we voor elkaar dragen. Dit is een langdurig proces. Uiteindelijk komen we tot de ontdekking dat er in elk van ons een introjectie van onze partner huist. Sidra leert over haar energie-opstellingen die overeenstemmen met die van Hal. En Hal leert over zijn energie-opstellingen die overeenstemmen met die van Sidra. Dat is een heel opwindend proces dat met zich meebrengt dat de twee personen steeds gescheiden worden en waarin het gegeven van bindingspatronen toch steeds duidelijker wordt.

Het is een veelomvattend, continu leerproces waarin beiden de principes van de psychologie van ikken, het Proces van het Bewust Ego, het bewustzijnsmodel, het werken met bindingspatronen, het begrip van energetische relaties en de relatie met het stoffelijke lichaam moeten leren kennen. Hieruit ontwikkelt zich een steeds diepere relatie met de spirituele wereld en is er, hopenlijk, een verband met het droomproces dat in een relatie wordt gedeeld. We zijn mettertijd gaan inzien dat dromen een steeds invloedrijkere innerlijke leraar kan worden, zowel in ons leven als in onze relaties.

Ook het concept van een Joint Venture brengt vergaande consequenties met zich mee. Ieder aspect van een relatie houdt een proces van gezamenlijk beslissen in. Het is goed als een van beiden verantwoordelijk is voor het beheer van de financiën. We bedoelen gewoon dat de ander geen afstand mag doen van zijn of haar verantwoordelijkheid voor de financiën. De ander moet geen onbewuste dochter of zoon worden, gewoon omdat de ander de hoofdverantwoordelijkheid ergens voor op zich neemt. In een relatie zijn beide partners aansprakelijk -ook al is een van beiden deskundig is op een terrein van het zakelijke deel van hun relatie.

Dat wil zeggen dat een voortgaande relatie deels gezien kan worden als een echte zakelijke onderneming tussen twee mensen, een onderneming die behoorlijk veel tijd en energie kost. We raden sterk aan besprekingen te houden waarin de zakelijke kwesties aan de orde komen. Misschien klinkt dat onromantisch, maar als er geen regelmatig zakelijk overleg is, bestaat het gevaar dat de zakelijke dingen van het leven -van de alledaagse behoeften- alle beschikbare ruimte gaan opslokken en onbewust afgehandeld worden.

De meeste tijd leven we ons leven vanuit onze primaire ik. Dat wordt anders bij het uitvoeren van psycho-spiritueel werk. We gaan een keuze krijgen over wie ons leven gaat leven, of, zoals we graag zeggen wie ons psychologische voertuig gaat besturen. Als partners moeten we steeds opnieuw beslissen wie wat gaat doen en wanneer. Wie belt de vrienden op voor dat feestje? Wie brengt de kleren naar de stomerij?

Gewoonlijk kiest het onbewustzijn als de partners niet bewust samen kiezen. Dat komt overeen met een standaardinstelling op een computer. Computers die we gebruiken hebben een standaardinstelling voor iedere toepassing; er zijn er honderden. Ze functioneren, maar ze zijn algemeen. Als je je computer op een meer persoonlijke, creatieve en artistieke manier wilt gebruiken, zul je moeten leren hoe je deze instellingen kunt veranderen om zo je programma's op je eigen manier toe te passen.

Als je een meer creatieve, fantasierijke en sensuele verbinding met elkaar wilt hebben, zul je steeds de zakelijke en persoonlijke besluiten moeten nemen, en besluiten wat op een bepaald moment aan wie toebehoort en bepalen wie wat doet en wanneer. Op die manier beleef je je relatie niet vanuit een standaardpatroon,

anders gezegd vanuit je primaire ikken. In plaats daarvan ben je een team, en werk je steeds samen om voor allebei het Proces van Bewust Ego te ondersteunen. De geleidelijke integratie van wat de partner voor ons draagt, wat dan ook, betekent een grote bijdrage aan het maken van bewuste keuzes en besluiten.

Het psychologische werk is wezenlijk voor het ontdekken van wie ons leven bestuurt en wie onze relatie levend houdt. Het spirituele werk is wezenlijk omdat het zonder een gevoel van een spirituele werkelijkheid / God / Hogere Intelligentie niet mogelijk is je leven buiten het kader van je persoonlijke overwegingen te ontplooien. Het werk met een energetische werkelijkheid is wezenlijk voor een relatie waarmee je echt tevreden bent, want een primaire energetische verbinding tussen de twee betrokkenen is noodzakelijk.

Dit alles is een voortdurend proces dat steeds maar door kan gaan. Een van de grootste verrassingen en verrukkingen van ons proces van ouder worden is de mate van verandering, creativiteit en intimiteit die we, steeds weer opnieuw, ondervinden in onze relatie, in ons partnerschap. Steeds krijgen we steun vanuit onze dromen, en de immense kracht van de Intelligentie van de Psyche wordt meer en meer een dagelijkse beleving, die verweven is met onze continue en altijd aanwezige dans met de wereld van bindingspatronen.

HET ACHSTE ELEMENT

Dromen, Dagdromen en de Intelligentie van het Onbewuste:

DE TOEGANG TOT DE INNERLIJKE LERAAR

We hebben al eerder in dit artikel aangegeven dat dromen en visualisaties altijd een belangrijk deel van ons onderzoek zijn geweest. Helemaal in het begin was vooral Sidra diep onder de indruk van

een aantal visualisaties die een inwijding voor haar betekenden in de diepste lagen van het onbewuste. In de loop van de tijd, toen Voice Dialogue en het droomproces meer op de voorgrond traden, werd het werken met visualisaties minder belangrijk voor ons. De laatste jaren zijn we steeds meer nadruk gaan leggen op het droomproces, voor onszelf en voor onze cliënten. Toen we eenmaal ontdekt hadden dat dagdromen een goudmijn waren van informatie over wat er in iemands leven gebeurde (ook in ons leven), zijn we er ook graag mee gaan werken.

Allereerst werden we ons bewust van het feit dat als iemand een proces van Bewust Ego begon te ontwikkelen, ook de aard van hun dromen begon te veranderen. Hun dromen werden helderder en kregen meer structuur. Op een bepaald niveau wisten we dat al, maar op de een of andere manier gingen we dit proces steeds beter begrijpen en meer waarderen. We observeerden cliënten die in vrij korte tijd hun dromen begonnen te begrijpen, al naar gelang het vermogen van hun Proces van Bewust Ego.

Bij het voortgaan van dit proces merkten we op dat de intelligentie van het onbewuste steeds krachtiger naar buiten trad, en we ontdekten dat het droomproces zelf een leraar voor iemand werd. Dat hadden we in ons eigen leven al eerder ontdekt, toen we zagen hoe het onbewuste zich organiseerde en een eigen agenda scheen te hebben voor onze ontwikkeling.

Wat is intelligentie? Waar komt zij vandaan? Wat wil ze van ons? En hoe verschijnt zij in ons leven?

We werden ons bewust van het feit dat het droomego, of hoe degene die droomt in zijn of haar eigen dromen verschijnt, ons een beeld geeft van hoe de primaire ik zich gedraagt. Dat scheen op te gaan voor de meeste dromen, maar niet voor allemaal. Af en toe vertegenwoordigde het droomego niet het huidige primaire ik-systeem (het handelend ego) maar in plaats daarvan het verstoten ik. We begonnen mensen naar hun dagdromen

of dagfantasieën te vragen. Deze zijn anders dan visualisaties of geleide imaginaties. Er wordt niet bewust naar ze gezocht, zoals naar visualisaties, maar ze komen doorgaans voor terwijl men zich niet bewust is dat men in feite aan het dagdromen is. Deze dagdromen lijken op achtergrondmuziek waarvan niemand weet wie het aangezet heeft.

Stel je bijvoorbeeld voor dat je in je auto rijdt en iemand passeert je en snijdt je af. Je bent boos en in gedachten begin je een gesprek met die bestuurder en zegt hem dat je woedend bent over wat er is gebeurd. Dat kan een hele tijd duren en je kunt erdoor helemaal van slag raken. Sommige mensen gaan door met deze dagdroom en stellen zich voor dat ze achter die andere auto aangaan en die opzettelijk aanrijden en de bestuurder verwonden. Anderen zijn maar heel even woedend of hebben een beeld van een ongeluk dat weer heel snel verdwijnt.

De 'ik' in de dagdroom geeft je over het algemeen een beeld van je verstoten ik. Je primaire ik is kalm, beheerst en blijft rationeel. De verstoten ik die zich in je dagdroom voordoet is een tierende energie vol woede en verontwaardiging die doorgaans in bedwang wordt gehouden. Bij het beluisteren van die dagdromen, waarbij we hen bewust maakten van het feit dat ze dagdromen hadden, gaat men een beeld krijgen van de verstoten ik.

Als dat beeld eenmaal helder is, bestaat de mogelijkheid om die ik te ontdekken. In dit voorbeeld is er een mogelijkheid om in te gaan staan tussen de beheersing en de rationaliteit van de primaire ik, die voorzichtig verder rijdt, en ons meer onbeschaafde deel, die woedende, vernietigende ik die je rationele, beheerste kant van je de stuipen op het lijf kan jagen.

Beter dan te proberen jezelf te veranderen -wat altijd moeilijk is- kun je je aan je onbewuste overgeven. Je leert erop vertrouwen dat de intelligentie ervan waar je contact mee kan

leggen een plan voor ons heeft en ons in de goede richting kan helpen. De overgave die we bedoelen is niet de overgave van een passief kind dat alle verantwoordelijk opgeeft. Het is eigenlijk een overgave aan een soort weten waar we doorgaans geen toegang toe hebben. De diepere problemen van het leven laten zich zelden oplossen door de ratio alleen. We hebben ons verstand nodig, zeker, maar dat is slechts één van onze vermogens.

Het vuur van deze intelligentie is anders dan het hebben van een bepaalde religieuze ervaring of het ervaren van verlichting. In plaats daarvan is het een continu proces dat het Bewust Ego schijnt te zuiveren en te verdiepen. Het wil ons helpen te begrijpen wie ons leven leidt zodat we kunnen leren het over te nemen van dat deel (of die ik) en een leven kunnen leiden waarin we meer en meer vrij zijn keuzes te maken. Dat is geen werk op korte termijn. Zoals we al zeiden is dat een proces dat steeds maar doorgaat! We zijn ons zeer bewust van het feit dat niet iedereen zich zijn dromen herinnert, en we kunnen alleen maar dankbaar zijn dat je je bewustzijn op zo veel verschillende manieren kunt benaderen, en dat kunt gebruiken op je weg naar persoonlijke groei. Toch blijven we ons verbazen over hoe vaak het staan tussen twee tegengestelden het begin is van een droomproces of een bestaand proces kan verdiepen.

Dit alles leidt tot een natuurlijke en organische ontwikkeling in ons waarbij het onbewuste zèlf onze leraar wordt en waarbij de binding met de uiterlijke leraar zwakker wordt. De uiterlijke leraar gaat een rol krijgen van adviseur in het proces. Uiteindelijk is die rol ook niet meer nodig en neemt de innerlijke leraar het helemaal over. Tot onze grote tevredenheid hebben we dit bij steeds meer mensen zien gebeuren. Op die manier is Hal teruggekeerd naar zijn Jungiaanse oorsprong, en is dit werken met dromen en dagdromen een van de pijlers

geworden van Voice Dialogue en de Psychologie van Ikken.

Nu Hal bijna 80 wordt en Sidra 70, is de altijd aanwezige aard van deze intelligentie, die zich steeds weer ontplooit en ons steeds weer een nieuw besef van zowel persoonlijke als transpersoonlijke zaken aanreikt, een van onze grootste verrassingen. Het heeft ons helpen voorbereiden op de ouderdom en voorziet ons van alle geschenken en uitdagingen die tegenwoordig steeds weer tot ons komen.

God, de Grotere Intelligentie, het élan vital, het Organiserende Beginsel van het Universum, of hoe je het ook noemt, maakt zich op vele manieren kenbaar. We voelen ons bevoorrecht om deel uit te maken van die manifestaties die we al 35 jaar in ons gezamenlijke werk meemaken. En als we deze verschillende manifestaties van deze intelligentie overal om ons heen waarnemen, en we de achterliggende organiserende principes voelen, kunnen we niet anders dan het idee krijgen dat God echt een wiskundige is.

Ook anderen hebben dit organiserende beginsel in hun werk ontdekt, of het nu om wiskunde ging of de kosmos, de subatomaire wereld, 'het veld', het stoffelijke lichaam, de structuur van cellen, of om een verscheidenheid aan spirituele handelwijzen, van vroeger en van nu. Wij denken dat die intelligentie óns gevonden heeft, en wijzelf hebben die intelligentie gevonden in de diepten, de complexiteit en de oneindige rijkdommen van een menselijke relatie.

© Albion, 2007

Vertaling in opdracht van ITP
door Piet Kramer