

THUI SKOMEN IN  
JEZELF

THUI SKOMEN  
IN JEZELF

THUI SKOMEN  
IN JEZELF

THUI SKOMEN  
IN JEZELF

THUI SKOMEN  
IN JEZELF

HAL & SIDRA  
STONE

HAL & SIDRA

STONE

HAL & SIDRA

STONE

HAL & SIDRA

STONE

# THUISKOMEN IN JEZELF

VOICE DIALOGUE HANDBOEK

HAL & SIDRA STONE



AnkhHermes

# INHOUDSOPGAVE

Inleiding Shakti Gawain		7
Voorwoord		9
Dankwoord		11
Proloog		15
<b>DEEL 1 DE VOICE DIALOGUE METHODE</b>		
Hoofdstuk 1	Een nieuwe manier om tegen het bewustzijn aan te kijken	21
Hoofdstuk 2	De verstoten ikken: ons verloren erfgoed	39
Hoofdstuk 3	Voice Dialogue	57
<b>DEEL 2 DE STEMMEN</b>		
Inleiding		93
Hoofdstuk 4	De beschermer/beheerser: het ontmoeten van de baas	95
Hoofdstuk 5	De zwaargewichten	109
Hoofdstuk 6	Verstoten instinctieve energieën	143
Hoofdstuk 7	Het innerlijke kind	155
Hoofdstuk 8	De ouderlijke ikken	175
<b>DEEL 3 DE BRUL VAN HET ONTWAKEN</b>		
Inleiding		191
Hoofdstuk 9	Vrouwen die in hun kracht gaan staan	195
Hoofdstuk 10	De zoektocht naar de diepere betekenis	221
Hoofdstuk 11	Het omarmen van onze ikken: een nieuwe renaissance	245
Over de auteurs/informatie		254

DEEL 1  
DE VOICE DIALOGUE METHODE

## HOOFDSTUK 1

# EEN NIEUWE MANIER OM TEGEN HET BEWUSTZIJN AAN TE KIJKEN

### DE INTRODUCTIE VAN DE IKKEN

Het moment van ontwaken is een heel bijzondere tijd in ons leven. Dat moment kan aanbreken als we wakker zijn, het kan aanbreken als gevolg van een droom en het kan aanbreken tijdens een meditatie. Het wordt altijd vergezeld van een hoger bewustzijn – we zien en ervaren méér en we zien alles vanuit een nieuw perspectief. Het moment van ontwaken wordt uitstekend geïllustreerd door een droom van Marilyn, een vrouw van in de dertig die zich sterk had geïdentificeerd met haar rol als 'moeder'. Haar hele leven behandelde ze iedereen die ze tegenkwam zoals een moeder haar kind behandelt. Ze had de zorg voor de wereld op haar genomen en deze houding was haar 'geiten-aard'. Toen ze in therapie was gegaan en zich los begon te maken van haar moederlijke aard – toen ze wakker werd uit de 'slaap' die ze onterecht voor de werkelijkheid had aangezien – kreeg ze de volgende droom.

*De geluiden worden steeds harder. Er is nu zoveel lawaai en het is zo'n chaos dat ik niet kan blijven liggen. Eindelijk ben ik helemaal wakker en ik kijk om me heen. Het lijkt wel of ik in een vreemd huis ben, terwijl ik toch weet dat dit mijn huis is en dat ik er al een hele tijd woon. Er hangt een spiegel tegenover mijn bed en ik kijk erin. Tot mijn schrik zie ik dat ik oud geworden ben terwijl ik sliep. Het lawaai is nu oorverdovend en ik kom uit bed om te kijken waar het vandaan komt. Als ik bij de keukendeur ben, begrijp ik dat het kabaal uit de keuken komt. Om de keukentafel zitten een heleboel mensen. Sommigen zijn jong, anderen nog veel ouder dan ik. Ze hebben allemaal kinderklere aan en ze wachten tot ze gevoed worden. Ze zien me en beginnen met hun schaaltes op de tafel te bonken terwijl ze me 'mamma' noemen. Ik zie mijn priester aan de andere kant van de keuken staan met zijn rug naar mij toe. Ik denk dat hij me kan uitleggen wat er aan*

*de hand is, maar als ik vlakbij ben, zie ik dat hij een slabbetje om heeft en ook een schaaletje vasthoudt. Ik wil weer naar de deur om te ontsnappen en terwijl ik langs de tafel ren, zie ik daar mijn ouders zitten met slabbetjes om, net als de rest. Als ik bij de deur ben, komt er een man naar binnen. Ik weet dat het mijn man is, al is het niet dezelfde man als toen ik ging slapen. Hij probeert me tegen zich aan te drukken en ik ben opgelucht dat hij me niet als zijn moeder ziet. Maar als ik naar hem kijk, zie ik dat hij een korte broek aanheeft en dat hij het gezicht heeft van een kind. Ik denk dat ik een nachtmerrie heb en sluit me op in mijn kamer om beter wakker te worden, maar ik weet dat ik niet slaap. Ik vraag mezelf voortdurend af wat ik heb gedaan terwijl ik sliep. Ray komt de kamer binnen (Ray is therapeut in haar woonplaats). Ik denk dat hij me moet kunnen helpen om dit te begrijpen, maar hij is aan het huilen omdat hij een wondje heeft aan een knie en hij wil dat ik er een pleister op doe.*

Deze droom illustreert duidelijk het moment van ontwaken van Marilyn. Tot nu toe kende zij alleen de werkelijkheid van haar identiteit als 'moeder' (haar geiten-aard) waarmee ze zichzelf had geprogrammeerd en waarbinnen ze zichzelf vanaf haar kindertijd had opgesloten. Het beeld dat in de droom wordt geschetst is met name zo treffend omdat ze tijdens haar slaap oud is geworden, terwijl iedereen in haar omgeving een kind is geworden voor wie zij moet zorgen. Maar nu is Marilyn wakker en maakt ze zich los van haar identificatie met haar moeder-aard. Ze ziet zichzelf en haar omgeving met ogen die zijn opengegaan en daarom begint ze zich vragen te stellen en gaat ze op zoek naar iets wat anders is. Ze is nieuwsgierig. Ze wil ontdekken wat in haar leeft naast de moeder, en de zichzelf volledig ontdekken. Zoals de tijger/geit zijn tijger-ik ontdekte, zo wil Marilyn de delen van haar ware aard ontdekken die zij tot nu toe niet heeft leren kennen.

De 'brul van ontwaken' is niet altijd een brul. We kunnen dit moment als een brul ervaren waar het gaat om onze tijger-ikken – onze seksualiteit en intensieve gevoelens – maar andere facetten van onze ware aard wachten er ook op om ontdekt te worden. Ralph is een hard werkende, rationele man van 62. Hij kreeg de volgende ontdekkingsdroom.

*Ik loop over een plattelandsweggetje. Opeens hoor ik een geluid; het klinkt als een schreeuw. Ik kijk naar beneden en zie aan de kant van de weg een hand uit de aarde steken. Ik ben geschokt, ik ren naar de hand en begin te graven. Ik graaf door tot ik het lichaam van een drie- of vierjarig kind heb opgegraven. Het is nog maar net in leven. Ik veeg de aarde van hem af en druk hem tegen me aan.*

In deze droom staat het opgraven van iets wat lang geleden begraven was – het innerlijke kind – voor het ontwaken. Ralph had zich zijn hele leven geïdentificeerd met bepaalde eigenschappen die hem politiek en financieel succes hadden opgeleverd, maar toch ontbrak er iets. Hij had nooit werkelijke intimiteit ervaren met andere mensen. In deze droom begon hij in die richting te veranderen, want hij deed de opmerkelijke ontdekking dat een bijzonder belangrijk deel van hemzelf steeds begraven was geweest, namelijk zijn kwetsbaarheid, zijn angst voor de wereld, het gevoel dat hij er alleen voor stond en zijn verlatingsangst. Deze kwaliteiten werden belichaamd door het 'begraven' kind, een van de ikken van Ralph die hij volledig was gaan onderdrukken toen hij 4 jaar was.

Soms wordt het ontwaken van wat in ons is voorgesteld als een reis. Dat is een veel voorkomend symbool in dromen. Een vrouw van 50, die nog aan het begin stond van de ontdekkingsreis naar zichzelf, droomde dat zij alleen op reis moest, zonder door haar man of iemand anders te worden bijgestaan. Ze had een lange reis te gaan; het was een langdurig, moeilijk proces om haar weg naar huis te vinden. Haar onderbewustzijn stelde haar ontwakend bewustzijn voor als een reis, een reis die ieder van ons alleen moet maken. De thuisreis is vaak lang en moeilijk, want om onze 'tijger-aard' te kunnen omarmen en de brul van ontwaken te kunnen slaken, moeten we eerst veel ikken leren kennen en omarmen die de rijkdom van ons hele wezen uitmaken. Elke nieuwe ik die we opgraven en van wie we het bestaan erkennen, wordt een bron van informatie terwijl onze reis verder gaat.

Toen Marilyn (die had gedroomd dat ze van iedereen de moeder was) had ontdekt dat ze zich sterk had geïdentificeerd met haar moederlijke aard, beseftte ze bovendien dat ze zich ook sterk had geïdentificeerd met haar rationele ik. Ze ging mediteren en kreeg vervolgens ervaringen die ze nog nooit had meegemaakt. Op een nacht had ze bijvoorbeeld een ervaring

met een sterk religieus karakter. Ze was daarvan in de war, want spiritualiteit maakte geen legitiem deel uit van haar 'geiten-aard' (rationaliteit). Ze had de volgende ervaring.

*Ik word ernstig verontrust wakker uit een droom. Ik kan niet meer in slaap komen en dus ga ik in de zitkamer zitten en steek ik een sigaret op. Het licht in de keuken staat aan, zodat er een straal licht de kamer binnenvalt en ik er geen behoefte aan heb om meer licht aan te doen. Ons kamertapijt heeft een zandkleur en er wordt een strook van verlicht door het licht uit de keuken. Ik zit er wat naar te kijken en opeens lijkt het wel alsof het tapijt is volgeschreven. Op onze salontafel zit een glasplaat. Ik dacht dat daar misschien een brief op lag en dat het licht er op de een of andere manier doorscheen om dit effect te bewerkstelligen – maar er lag helemaal geen brief op de salontafel. Ik heb de salontafel zelfs verschoven, maar de letters bleven. Toen probeerde ik ze met mijn voet weg te vegen omdat ik de dacht dat de kinderen in het tapijt geschreven hadden met hun vingers. De letters bleven, en dus ging ik zitten en probeerde ik ze te lezen, maar dat kon ik niet. Ik dacht: wie je ook bent, maak me alsjeblieft duidelijk wat je me probeert te vertellen. Toen verschenen er een voor een woorden op het tapijt die ik wél kon lezen. Als ik een woord niet goed kon lezen of het niet meer goed wist, verscheen het nogmaals op het tapijt. Dat gebeurde telkens als ik het niet goed meer wist. Het leek niet langer zandkleurig tapijt, maar meer zand waar duidelijk woorden in waren geschreven. Deze woorden kan ik me herinneren:*

*'Je hebt jezelf nog niet ontmoet. Je dient van je leven te houden. Vind iemand met een lichtende hoop die je ziel kan leiden. Ik schonk je Mary (iemand uit de droom die haar zo in de war had gemaakt). Waarom heb jij geen hoop? Nu ben je overnieuw begonnen. Stel liefde naast hoop en volg ze naar jezelf. De reis is aangevangen.'*

*Ik sloot mijn ogen en dacht: dit is heel vreemd hoor. Dit bestaat alleen in mijn fantasie. Er kunnen geen woorden op een tapijt verschijnen. Iets zei tegen mij: 'Kun je mensen stenigen die niet willen zien?'*

*Ik deed mijn ogen open en de woorden waren verdwenen. Ik stond op en keek nog eens goed naar de plek waar ze verschenen waren. Ik dacht dat er een indruk van moest zijn achtergebleven, want de woorden hadden diep in het tapijt gegrift gestaan, alsof het tapijt echt van zand was geweest. Er was*



*geen spoor van te bekennen. Ik was boos op mezelf omdat ik dit niet met-  
een geaccepteerd had en daarom een aantal woorden niet had meegekren-  
gen.*

In het verhaal over de tijger staat de brul van ontwaken voor de ontdekking van onze instinctieve aard. Het maakt ons duidelijk dat we helemaal moeten worden hoe we zijn. Ralph ontdekte een uit het zicht verdwenen kleine jongen, met wie hij dankzij dit proces het contact kon herstellen. In het geval van Marilyn ging het om een radicaal andere energie, namelijk om energie die we spirituele of transpersoonlijke energie zouden kunnen noemen. Haar visioen was een initiatie bij het ontdekken van een andere werkelijkheid. Haar werd gevraagd om een andere kijk op het leven te vinden – een hoopvolle kijk, die de weg voor haar ziel zou verlichten. De stem van haar spirituele aard gaf haar een heel andere les dan ze ooit had gehoord! Haar werd in feite gevraagd om op een nieuwe manier te gaan denken, namelijk op een manier die beter strookte met de werkelijkheid van de spirituele energieën die zich begonnen te manifesteren. De ontwikkeling van het bewustzijn is vol verrassingen.

Anders dan Marilyn, werkte Jane aan een probleem dat te maken had met in haar kracht gaan staan. Zij slaakte haar brul van ontwaken tijdens psychotherapie. Ze had geleerd om in haar kracht te staan, maar dat was ten koste gegaan van haar innerlijke kind en de meer instinctieve manier van reageren die deel uitmaken van haar ware aard. Tijdens een Voice Dialogue sessie ontmoette zij haar innerlijke kind (in hoofdstuk 3 gaan we uitvoerig in op de Voice Dialogue methode). Haar innerlijke kind kreeg de kans om haar zegje te doen en om eindelijk deel te gaan uitmaken van de werkelijkheid van de volwassen Jane. Als gevolg van dit proces werd Jane zich bewust van het bestaan van dit kind en maakte zij zich succesvol los van haar. Een paar nachten later werd zij in de volgende droom met haar verloren instinctieve energieën geconfronteerd.

*Ik sta in een kamer met een kleine leeuw. Ik ren bang naar de deur, doe de deur open en duw de leeuw naar buiten. Ik sta weer in de kamer en zucht van opluchting, maar dan zie ik nog een leeuw en deze is veel groter. Ik ben doodsbang en ren naar de deur, maar de leeuw is me te snel af en verhindert me om de deur open te doen, zodat ik hem er niet uit kan werken en ook niet kan vluchten.*

Deze droom lijkt sterk op het verhaal over de tijger. Deze keer moet de dromer de confrontatie met een leeuw aangaan. Ze kan niet ontsnappen en haar leeuw wordt groter en sterker. De leeuw staat voor een kant van haar die niet langer ontkend kan worden. Als ze de confrontatie met de leeuw aangaat en leert om met zijn energieën om te gaan, gaat ze beschikken over de macht van haar instincten. Als ze gebruik kan maken van deze macht, kan ze uitstekend voor zichzelf en vooral voor haar innerlijke kind zorgen. Dit is werkelijk in je kracht gaan staan: dat je in relaties bewust in contact kunt treden met zowel je kwetsbaarheid, als met instinctieve energieën die je kunnen beschermen. Dan zijn onze energieën in evenwicht; we hoeven ons niet overdreven assertief te gedragen, want we staan al op natuurlijke wijze in onze kracht.

### HOE WE ONS ONTWIKKELEN

We hebben al eerder gesteld dat we uit veel ikken bestaan. Deze ikken zijn al door veel mensen besproken. Ze staan bekend als de vele zelden, delen van het zelf, complexen, multiple persoonlijkheid en – meer recent – als energiepatronen. Wij gebruiken de termen ikken, subpersoonlijkheden en energiepatronen door elkaar in dit boek.

Het concept dat we uit meerdere ikken zouden bestaan, is soms moeilijk te vatten. Sommige mensen zijn het er niet mee eens. Zij komen met het argument dat een dergelijke theorie de persoonlijkheid in delen opsplijst. Wij denken echter dat onze persoonlijkheid al in delen is opgesplijst en dat het tot onze taak behoort om ons volledig bewust te worden hiervan en om de vele ikken te leren kennen, zodat we zinvolle keuzes kunnen maken in ons leven.

Deze tegenstrijdige gevoelens kennen we allemaal. Hoe hoger de emoties oplopen, hoe groter de kans dat we allerlei gevoelens hebben in een bepaalde situatie. Denk bijvoorbeeld aan een vrouw wiens enige kind uit huis gaat. Enerzijds is ze opgelucht: 'Ik wil dat ze opschiet en nu eens weggaat. Ik heb er veel zin in om het huis voor mij alleen te hebben.' Anderzijds voelt ze zich ook verlaten: 'Ik wil dat ze niet gaat. Ik wil dat ze altijd bij me blijft. Het is zo gezellig met haar.' Of denk eens aan een man die promotie kan maken en een sleutelpositie kan gaan innemen in het topmanagement. Het is duidelijk dat een deel van hem overgelukkig is en uitkijkt naar deze uitdaging en naar het gezag dat hij krijgt, en dat een deel

een plezierige spanning ervaart nu hij deze rol gestalte mag geven. Een ander deel vindt het echter jammer dat hij de kameraadschap die hij ervoer in zijn vorige positie nu vaarwel moet zeggen.

Hoe ontwikkelen deze ikken zich? Een pasgeboren kind is een uniek menselijk wezen. Het komt op de wereld met een eigen genetische make-up, die de lichamelijke kenmerken bepaalt (en voor een deel ook het gedrag). Ook heeft hij een unieke manier van in de wereld 'zijn'. Wij noemen deze unieke manier van 'zijn' de 'psychische vingerafdruk'. Een vrouw die meerdere kinderen heeft gekregen, zal meteen bevestigen dat elk kind heel anders is – zelfs toen het nog in haar buik was. Na de geboorte worden deze verschillen nog duidelijker.

Het pasgeboren kind kan zich niet verdedigen, het is heel kwetsbaar en afhankelijk van de wereld der volwassenen voor zijn overleving. Maar naast zijn unieke, psychische vingerafdruk, kan het kind een oneindige hoeveelheid energiepatronen of ikken tot ontwikkeling brengen. De individuele persoonlijkheid is de som van deze ikken. Op dat moment in ons leven beginnen we met het optrekken van een verdedigingsmuur rond onze kwetsbaarheid en is de ontwikkeling van onze persoonlijkheid begonnen.

Het kind leert dat het een zekere mate van controle moet uitoefenen over zijn omgeving om onplezierige ervaringen te vermijden. De ontwikkeling van het uitoefenen van controle is in feite de ontwikkeling van de persoonlijkheid. De persoonlijkheid komt tot ontwikkeling als gevolg van het omgaan met onze kwetsbaarheid. Hoe sterker onze persoonlijkheid, hoe meer we afdwalen van onze kwetsbaarheid, van onze psychische vingerafdruk. We verliezen het contact met onze unieke aard naarmate we leren om meer macht te gebruiken.

Hoe gaat dit proces in zijn werk? Hoe krijgt het kind meer macht? Het kind leert bijvoorbeeld dat mamma blij is als haar kind glimlacht. Het kan best zijn dat de baby het fijn vindt om te glimlachen, maar al snel is de wetenschap dat glimlachen bepaalde consequenties heeft nóg belangrijker. Ook naar het toilet gaan wordt al snel belangrijk omdat ouders de neiging hebben om een kind te straffen of te belonen als ze hun behoefte al dan niet op het toilet doen. Ook agressie wordt beloond of bestraft. Agressie kan worden gezien als een manier om sterk te staan in het leven, maar kan ook worden gezien als negatief of asociaal gedrag.

Soms probeert het kind controle te krijgen over zijn omgeving door zich terug te trekken in een fantasiewereld. Dan kan dagdromen een bijzonder belangrijk ingrediënt worden bij de vorming van de persoonlijkheid. Een jong kind van wie de ouders gescheiden zijn, fantaseerde bijvoorbeeld dat hij in een onderzeeër zat, diep in de zee. Hij bracht steeds meer tijd door in zijn onderzeeboot in een poging zich beter te voelen. Objectief gezien trok hij zich terug uit zijn pijn, dat is duidelijk. Maar bovendien zou je kunnen zeggen dat hij een manier gevonden had om met zijn enorme kwetsbaarheid om te gaan. Een ander kind bedacht dat schoolprestaties de manier waren om controle over zijn omgeving uit te oefenen en zijn kwetsbare ikken te beschermen, en dus ontwikkelde hij een ambitieuze kant die anderen wilde plezieren.

Tijdens dit ontwikkelingsproces worden bepaalde gedragingen beloond, terwijl andere gedragingen worden bestraft, met als gevolg dat sommige ikken worden versterkt en anderen verzwakt. We leren onze lessen goed en ontwikkelen daardoor een 'persoonlijkheid'. Het kan vreemd overkomen, maar een persoonlijkheid is een systeem van subpersoonlijkheden (ikken) die onze psychische vingerafdruk vernietigt naarmate we meer controle krijgen – en dus macht – over de wereld.

In feite is de ik die ons beschermt een van de eerste kanten van onze persoonlijkheid die tot ontwikkeling komt. Hij is als een bodyguard; hij is voortdurend op de uitkijk naar gevaren die ons kunnen bedreigen en is steeds bezig met bedenken hoe hij ons het best kan beschermen. Hij heeft regels van onze ouders en de maatschappij in zich opgenomen en oefent voor een groot deel controle uit over ons gedrag door een aantal regels in te stellen waarvan hij denkt dat ze onze veiligheid garanderen en die er volgens hem voor zorgen dat andere mensen ons accepteren. Hij besluit hoe emotioneel we mogen zijn. Hij zorgt ervoor dat we geen dwaze dingen doen en dat we ons niet belachelijk maken. We noemen hem de beschermer/beheerser.

De beschermer/beheerser is het belangrijkste energiepatroon achter veel van onze ikken. Hij maakt bijvoorbeeld gebruik van de energieën van onze rationele ik en de verantwoordelijke ouder om de omgeving te kunnen blijven controleren. Als mensen het woord 'ik' gebruiken, hebben ze het over de beschermer/beheerser. Bij de meesten van ons bepaalt de energie van de beschermer/beheerser onze persoonlijkheid. Veel mensen noemen deze energie het ego.

We zien dus dat bij de ontwikkeling van onze persoonlijkheid verschillende energiepatronen ontstaan om ons verblijf op aarde succesvoller te maken. Het probleem is natuurlijk dat we geleidelijk onze psychische vingerafdruk uit het oog verliezen. Dit is jammer, want ons hele systeem van relaties gaat gebukt onder dit verlies. Als we niet langer in contact staan met de kwaliteiten die onze psychische vingerafdruk bepalen, is onze diepste en meest kwetsbare ik niet langer betrokken bij onze relaties. Het is eerder een groep subpersoonlijkheden over wie onze beschermer/beheerser waakt, die onze gevoelens en ons gedrag bepaalt. Daarom blijven we altijd de vage angst houden dat als de ander echt zou weten hoe we waren, hij of zij ons zou verlaten (ook al weten we zelf ook niet wie die geheimzinnige 'echte' persoon is).

Hieruit kunnen we afleiden hoe belangrijk het is om de subpersoonlijkheden te leren kennen die in ons actief zijn. Zonder dit begrip kijken we machteloos toe hoe de verschillende subpersoonlijkheden onze psychologische auto besturen terwijl wij achterin zitten, of erger nog, ons in de kofferbak verstoppert. Het is dus heel belangrijk om te ontdekken wie deze ikken zijn en hoe ze in ons werken. Deze ontdekkingsreis is het ontwikkelen van ons bewustzijn.

Misschien klinkt het vreemd dat onze auto steeds bestuurd wordt door andere ikken, maar zo is het precies. We zijn meestal zo goed geconditioneerd dat we, tegen de tijd dat we volwassen zijn en vaak al lang daarvoor, elk contact met onze psychische vingerafdruk – ons ware zelf – zijn kwijtgeraakt. Zoals we eerder hebben gesteld, weten we dan niet meer wie we zijn of wat we voelen. Onze tijgers en leeuwen zijn allang begraven en we vangen maar af en toe een glimp van ze op op momenten dat de controle iets verslapt. Misschien krijgen we soms een woedeaanval zonder te begrijpen waarom. Het is makkelijk om zo'n uitbarsting te vergeten, om te denken: dat was ik niet echt hoor, die zin had om iemand te vermoorden, dat was gewoon een vergissinkje.

Onze leeuwen en tijgers komen vaak naar buiten als we wat gedronken hebben en de controle van de beschermer/beheerser begint op te lossen in de alcohol. Een hele stille, beheerste man bijvoorbeeld kreeg een aanval van razernij als hij wat gedronken had en zei dan de meest vreselijke dingen tegen zijn vrouw. Haar therapeut kwam met het idee dat zij de opmerkingen van haar man opnam als hij weer eens dronken tegen haar uitvoer.

Dat deed ze en ze speelde de tape voor hem af toen hij weer nuchter was. Hij was diep geschokt toen hij de opname hoorde. Hij kon niet geloven dat hij dat allemaal gezegd had!

Laten we nu eens bekijken hoe deze leeuwen en tijgers begraven konden worden. Laten we het hypothetische geval van Kevin, een kind van 4, onder de loep nemen. Hij speelde buiten toen hij plotseling naar binnen kwam rennen omdat een ander kind hem geslagen had. Zijn moeder reageerde heel beschermend en zei: 'Johnny is een gemeen kind. Blijf jij maar lekker thuis en houd me gezelschap'. Op deze manier hielp ze haar zoon niet om te leren omgaan met zijn instinctieve kant. Waarschijnlijk had zij ook nooit leren omgaan met haar eigen instinctieve kant en ze wist niet hoe ze de natuurlijke agressie van Kevin kon ondersteunen.

Die nacht kreeg Kevin een nachtmerrie. Hij werd schreeuwend wakker omdat er een leeuw in zijn kamer zou zitten. Zijn moeder kwam binnen en verzekerde hem dat er geen leeuw was en dat het 'maar een droom' was. Even later werd hij weer schreeuwend wakker. Deze keer deed zijn moeder het licht aan. Ze keken samen onder het bed en in de kast. Nadat dit zich een paar keer had herhaald, bestond er voor Kevin ook geen leeuw meer.

Wat is hier gebeurd? Ten eerste werd Kevin 'beschermd' tegen het uiten van zijn natuurlijke agressie. Vervolgens verscheen deze natuurlijke agressie ten tonele in de gedaante van een leeuw. Omdat hij het bestaan van de leeuw ontkend had toen hij wakker was en zijn moeder deze ontkenning steunde, werd de leeuw in zijn droom zijn vijand. Vervolgens werd het bestaan van deze symboliek ontkend. De moeder van Kevin had nooit geleerd om dromen de plaats te geven die ze verdienen, om de symboliek de plaats te geven die ze verdient, dus hoe kon ze ook anders? Hierdoor werd de beschermer/beheerser vroeg in het leven van Kevin sterker en ging hij het gedrag van Kevin leiden. Hij zorgde ervoor dat Kevin uit de buurt bleef van agressieve kinderen. Omdat Kevin niet wist hoe hij met agressie om kon gaan, werd hij een slachtoffer van zulke kinderen of speelde hij uitsluitend met kinderen die geen bedreiging voor hem vormden.

Kevin werd een officier van justitie, maar in de rechtszaal was hij bloedzenuwachtig. Wat hem zo van zijn stuk bracht als hij tegenover een advocaat zonder scrupules van de tegenpartij stond? Dat was zijn leeuw, die zich

diep van binnen roerde. Hij wist dat echter niet. Hij dacht dat dit ongemak, dat nu in zijn onderbewustzijn was geactiveerd, bij hem hoorde (het deel dat zijn moeder zelf verstoten had en dat hij van haar geleerd had te verstoten).

Nu hij geen beroep kon doen op zijn leeuw en zijn leeuw geen bondgenoot van hem was, voelde het kind in hem zich bedreigd. Hij wist niets van het bestaan van dit innerlijke kind; hij was het contact met zijn kind lang geleden kwijt geraakt, want – in tegenstelling tot Peter Pan – werd Kevin groot. Zijn 'psychologische auto' werd soms bestuurd door de innerlijke drammer, de behager, het bange kind en zijn innerlijke criticus, die altijd bereid was om hem op zijn tekortkomingen te wijzen. 's Nachts droomde Kevin vaak over bijzonder gewelddadige taferelen maar voor hem waren dit gewoon dromen.

Zoals wij het zien, heeft Kevin een volstrekt normale ontwikkeling doorgeemaakt. Zijn bewustzijn is niet actief, hij heeft geen bewust ego die zijn auto kan besturen op een manier die recht doet aan zijn ware aard. Zijn auto wordt bestuurd door zijn subpersoonlijkheden (een verbazingwekkend divers gezelschap). Dit is het geval met de meesten van ons, voordat we onze eigen brul van ontwaken hebben geslaakt.

Zoals we eerder hebben gesteld, is een van de belangrijkste zaken voor het bewustwordingsproces de ontdekking van deze subpersoonlijkheden en van de manier waarop zij in ons actief zijn. Voordat we de ontdekking van deze zelve en de manier waarop we hen kunnen leren kennen gaan bespreken, is het zaak om een aantal definities van concepten te geven waarnaar we in dit boek steeds zullen refereren. Onze benadering van de verkenning van onze ikken is gebaseerd op deze verzameling concepten of definities van het bewustzijn en verwante termen.

### **DE AARD VAN HET BEWUSTZIEN**

We gaan uit van de gedachte dat het bewustzijn geen entiteit is – het is een proces. Daarom geven we geen definitie van het bewustzijn maar van de ontwikkeling van het bewustzijn. We spreken over het bewustzijn, maar het bewustzijn is niet statisch. Volgens ons worden mensen niet bewust; het bewustzijn is geen staat waar mensen naar kunnen streven. Het bewustzijn is een proces dat moet worden aangegaan – een ontwikkelingsproces dat voortdurend aan verandering onderhevig is. Als we het

woord bewustzijn gebruiken op de komende pagina's, is het een goed idee om in het achterhoofd te houden dat wij het bewustzijn beschouwen als iets wat voortdurend in beweging is.

Het bewustzijn ontwikkelt zich op drie verschillende niveaus. Het eerste niveau is dat van het gewaarzijn. Het tweede niveau is dat van de ervaring van de verschillende ikken, subpersoonlijkheden of energiepatronen. Het derde niveau is dat van de ontwikkeling van een bewust ego.

### **HET GEWAARZIEN**

Gewaarzijn is het vermogen om het leven in al zijn facetten in ogen-schouw te nemen zonder een oordeel te vellen over de energiepatronen waar we op stuiten en zonder de behoefte te voelen om de uitkomst van een gebeurtenis te beïnvloeden. Dit wordt in spirituele en esoterische geschriften vaak een staat van 'waarnemen' of 'bewustzijn' genoemd. In deze geschriften wordt het gezien als een staat waarin de waarnemer zich afstandelijk opstelt. Het is geen rationele en ook geen emotionele staat. Het is een uitgangspunt waarbij er niets anders plaatsvindt dan het registreren van wat er is.

Dit niveau van gewaarzijn van het bewustzijn moet duidelijk worden onderscheiden van het energiepatroon dat we de beschermer/beheerser noemen. De beschermer/beheerser is subjectief met betrekking tot zijn observaties. Hij vindt de reacties van andere mensen erg belangrijk. Hij heeft altijd een specifiek doel voor ogen. Hij is over het algemeen heel rationeel en hij bepaalt voor een groot deel wat we zien, wat we denken en hoe we ons gedragen. Het gewaarzijn daarentegen is niets anders dan een stille getuige, die objectief om zich heen kijkt. De meeste meditatiemethodes streven ernaar om het niveau van gewaarzijn te ontwikkelen. Het uitgangspunt is dat er geen actie wordt ondernomen. Het gaat om niets anders dan waarnemen. In traditionele psychologische benaderingen wordt een verband gelegd tussen gewaarzijn en het concept van het zuivere inzicht.

### **HET ERVAREN VAN DE IKKEN**

Het tweede aspect van de ontwikkeling van het bewustzijn is het ervaren van energiepatronen. Wij zien alles in het leven als een energiepatroon in de een of andere vorm. Deze patronen houden verband met de toestand



waarin wij verkeren op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel gebied. Deze energiepatronen kunnen variëren van een vaag gevoel of een nauwelijks waarneembare sensatie, tot een volledig uitgegroeide subpersoonlijkheid. De volgende voorbeelden illustreren deze fase van het proces.

Een man is woedend. Hij is razend van binnen of hij drukt zijn woede zo uit dat iedereen haar kan zien. Wij zouden zeggen dat hij overmand is door zijn woedende ik. Hij heeft geen toegang tot zijn bewustzijn, omdat er geen sprake is van gewaarzijn. Als hij zich bewust wordt van zijn woede, is aan twee door ons genoemde voorwaarden voor bewustzijn voldaan: hij ervaart zijn woede en op een ander niveau informeert zijn gewaarzijn hem objectief dat hij woedend is.

Een ander voorbeeld: een vrouw ervaart krachtige energieën terwijl ze aan het mediteren is en ziet deze energieën als spiritueel. Als haar gewaarzijn deze spirituele ervaring objectief kan registreren, is er aan twee voorwaarden voor bewustzijn voldaan. Wij zouden dan zeggen dat ook hier het bewustzijn zich aan het ontwikkelen is.

Laten we nog een derde voorbeeld geven, een voorbeeld uit ons werk met Voice Dialogue. Susan was op een feestje met haar man. Ze was erg jaloers omdat haar man een andere vrouw veel aandacht gaf. Susan had veel getraind op spiritueel gebied en had geleerd dat gevoelens als woede getransformeerd kunnen en moeten worden. Ze had geleerd om dit te doen door te mediteren. Daarom mediteerde ze tot ze hiervan afstand had genomen. Als gauw voelde ze liefde in plaats van jaloezie.

Zoals wij het zien is Susan haar emotionele reactie de baas geworden met behulp van de beschermer/beheerser. Vervolgens heeft zij contact gemaakt met en gebruikgemaakt van de liefdesenergie van haar spirituele kant. Zij denkt echter dat ze haar jaloezie heeft getransformeerd in liefde. Zoals wij het zien heeft er geen transformatie plaatsgevonden en was haar bewustzijn hier niet bij betrokken, maar heeft Susan haar jaloezie begraven. Als ze bewust was geweest, had ze haar jaloezie gevoeld en zou ze dit gevoel en de betekenis ervan gewaarzijn.

Het is belangrijk om te bedenken dat perfectie gelukkig buiten het bereik ligt van de meesten van ons. Daarom verwachten we niet dat gewaarzijn en het ervaren van energiepatronen er tegelijkertijd zullen zijn. We hoeven niet te 'wachten' tot ons gewaarzijn zich ontwikkelt – we kunnen ons leven ten volle leven, precies zoals we zijn, want op den duur verschijnt ons bewustzijn zeker ten tonele.

Tot dusver hebben we het gewaarzijn en de ervaring van energiepatronen besproken. Wij zien het ervaren van energiepatronen vanuit een holistisch perspectief. We bedoelen dat alle ervaringen hierbij betrokken zijn, dus alle ervaringen op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel gebied, zoals we eerder hebben gesteld. Onze perceptie en ervaring van de wereld waarin we leven, vinden plaats binnen dit holistische spectrum van energieën. Om onze definitie van bewustzijn volledig te maken, dienen we onze aandacht nu te richten op een derde niveau.

### HET BEWUSTE EGO

Traditioneel wordt het ego gedefinieerd als de uitvoerende functie van de psyche of de beslisser, en wij sluiten ons aan bij deze zienswijze. Iemand moet de zaak in bedrijf houden en het ego doet dat. Zoals wij het zien, krijgt het ego informatie van het gewaarzijnsniveau en uit het ervaren van verschillende energiepatronen. Wanneer ons bewustzijn zich ontwikkelt, wordt het ego steeds meer een bewust ego. Als bewust ego is het beter in staat om werkelijk te kiezen.

Het komt echter vaak voor dat het ego al snel het onderspit delft en dat de uitvoerende taak wordt overgenomen door een verzameling verschillende subpersoonlijkheden. Het lijkt dan misschien dat het ego functioneert, maar in werkelijkheid zijn dat de beschermer/beheerser, de drammer, de behager, de perfectionist en de innerlijke criticus. Deze unieke combinatie van subpersoonlijkheden of energieën ziet de wereld waarin wij leven, verwerkt deze informatie en leidt ons leven. Als dit gebeurt, heeft ons ego zich *geïdentificeerd* met deze specifieke patronen. De meeste mensen denken dat zij over een vrije wil beschikken omdat zij ervoor kiezen om iets te doen. Ze denken dat ze echt gekozen hebben. Maar wij hebben ontdekt dat er maar heel weinig keuzes mogelijk zijn. Tenzij mensen meer gericht raken op het proces van de ontwikkeling van het bewustzijn, worden ze meestal geleid door de energiepatronen waarmee ze zich hebben geïdentificeerd of die ze verstoten hebben.

Laten we het ego dat zich heeft geïdentificeerd met een verzameling subpersoonlijkheden eens afzetten tegen het bewuste ego. Een dokter, John, wilde naar Mexico om daar als arme mensen te kunnen bijstaan. Hij vond dit erg altruïstisch en spiritueel van zichzelf en hij wilde dienstbaar zijn voor de mensheid. Kort nadat hij dit besluit had genomen, droomde

hij dat hij op een troon zat ergens in Mexico en dat hij respect en geschenken kreeg van plaatselijke boeren.

Zoals wij het zien, heeft het ego van John zich geïdentificeerd met een spiritueel, zelfopofferend energiepatroon. Hij was altijd al een bijzonder verantwoordelijke man geweest en zich dienstbaar opstellen voor de wereld was een van de manieren waarop zijn innerlijke verantwoordelijke vader zich gedroeg. Zijn droom onthulde een energiepatroon waarvan John zich tot dusverre nog niet bewust was geweest, zijn innerlijke egocentricus – dat deel van hem dat egoïstisch was en dat verheerlijkt wilde worden door andere mensen. Dit betekent niet dat John een verkeerde keuze heeft gemaakt. Het betekent alleen dat het bewuste ego van John niet in de beslissing betrokken is geweest. De spirituele, dienstbare, verantwoordelijke vader heeft die keus gemaakt.

Het is nu mogelijk voor John om een stap terug te doen en deze spirituele, zelfopofferende ik, met wie hij zich had geïdentificeerd, in ogenschouw te nemen op het niveau van gewaarzijn. Bovendien krijgt hij zicht op een nieuwe ik – zijn behoefte aan zelfverheerlijking. Zijn ego ontvangt de informatie die het gewaarzijn beschikbaar heeft gemaakt en die het heeft ontvangen door het ervaren van deze twee ikken. Zijn ego is nu meer bewust en John kan nu werkelijk kiezen of hij naar Mexico gaat. Misschien besluit hij om te gaan, om niet te gaan of om zijn beslissing uit te stellen – dat doet er nu even niet toe. Waar het om gaat, is welke ik de beslissing neemt. Het wordt duidelijk wat ingewikkelder om beslissingen te nemen naarmate ons bewustzijn zich meer ontwikkelt!

We hebben nu drie aspecten van de ontwikkeling van het bewustzijn beschreven en duidelijk gemaakt hoe deze drie niveaus in elkaar grijpen. De gevolgen van deze definitie zijn enorm, want als we haar aanvaarden, is er geen reden meer om ons slecht of schuldig te voelen over hoe we nu zijn. Elk ik wordt gerespecteerd; ons bewustzijn neemt gewoon waar wat er is. Maar de meesten van ons hebben de instelling van een chirurg met betrekking tot de ikken aan wie we een hekel hebben. We doen ons uiterste best om ons te verlossen van driftaanvallen, woede, jaloezie, kleinzieligheid, verlegenheid en van het gevoel dat we tekortschieten ... en deze lijst is eindeloos lang. In een poging om ons radicaal te verlossen van deze verstoten ikken, maken we ze juist sterker door hen naar het onderbewustzijn te verbannen, waar ze kunnen doen en laten wat ze willen, omdat ze buiten onze

controle vallen. Als we leren om een stap terug te doen en een beroep doen op ons gewaarzijn, ontmoeten we deze ikken niet alleen, we beseffen bovendien dat onze wens om deze energiepatronen te vernietigen in feite de stem is van weer een andere ik. In ons innerlijk huist een ik die deze ongewenste ikken onuitstaanbaar noemt en die ons al een vreselijk gevoel geeft omdat we ze überhaupt hebben. Maar als ons bewustzijn de kans krijgt om in werking te treden en we de instelling van de chirurg ontstijgen, zijn we blij met onze pas verworven vrijheid.

Nu we het onderwerp van het verstoten van onacceptabele energiepatronen hebben aangeoerd, dienen we transmutatie te bespreken en ons af te vragen in hoeverre transmutatie betrekking heeft op de ontwikkeling van het bewustzijn. Transmutatie is tegenwoordig een belangrijk concept, want veel mensen met spirituele overtuigingen proberen hun instinctieve energieën te transmuteren. *Transmutatie* is absoluut niet hetzelfde als *transformatie*. We definiëren transmutatie op alchemistische wijze: de energie verandert van vorm. We hebben het bewustzijn beschreven als een ontwikkelingsproces van voortdurende verandering. De ontwikkeling van het bewustzijn is een proces van het voortdurend toenemen van het gewaarzijn, van een voortdurende groei van het bewuste ego en een steeds meer ervaren van zeer veel energiepatronen. Transformatie, een verandering in gedrag en karakter, kan plaatsvinden op elk van deze drie niveaus van bewustzijn. Laten we transmutatie nader bekijken aan de hand van een paar voorbeelden.

George had zich sterk geïdentificeerd met een spiritueel, liefdevol deel van zichzelf. Hij geloofde dat het geen zin had voor hem om negatieve gevoelens uit te drukken als hij evengoed positieve gevoelens kon uitdrukken. Hij dacht altijd dat hij zijn negatieve energieën met succes had getransmuteerd doordat hij geleerd had om ze te beheersen en om zich op een vriendelijke en liefdevolle manier te gedragen. Hij was ervan overtuigd dat het ervaren van negativiteit de hoeveelheid negatieve energie op de wereld zou vergroten. Hij had zich heilig voorgenomen om negatieve energieën in goud te transmuteren, zoals de alchemisten vroeger probeerden. Problemen bij het zakendoen – hij had te maken gekregen met onbetrouwbare lieden die het voortbestaan van zijn bedrijf in gevaar brachten – leidden tot het besluit om in therapie te gaan. Omdat hij zijn eigen oneerlijkheid, behoefte aan macht en negativiteit verstoten had, herkende

hij deze eigenschappen ook niet in andere mensen. In die tijd kreeg hij de volgende droom.

*Ik loop op een pad en kom bij een boom. Er hangt een slang in de boom die woedend is op mij. De slang maakt een sprong en bijt me. Ik heb een zwaard waarmee ik haar doormidden hak. Het deel van de slang met de kop springt nogmaals en ik hak het weer doormidden. Dit gaat zo door tot er nog maar een klein stuk van de kop over is. Dat kleine stuk kop springt naar me en ik voel dat haar tanden zich diep in mijn hand boren.*

Wat George als een transmutatie beschouwde, herkennen wij als het verstoten van zijn instinctieve kant. De slang was woedend op hem – en had daar een goede reden voor. George was opgegroeid in een gezin waarin zelfbeheersing van kardinaal belang was. De interacties van de gezinsleden werden niet geleid door het bewustzijn en zij hadden dan ook geen bewust ego ontwikkeld. Het ego van George had zich geïdentificeerd met een spiritueel waardestelsel. Zijn beschermer/beheerser had deze spirituele waarden overgenomen omdat ze zijn doel dienden. In plaats van zijn woede, oneerlijkheid en negativiteit te transmuteren, had George onbewust deze gevoelens meer kracht gegeven terwijl hij ze verstootte. De slang, een klassiek symbool van onze natuurlijke instincten, is niet weg te krijgen en neemt wraak – daar kunnen we zeker van zijn.

Sam daarentegen heeft zich geïdentificeerd met macht en heeft zijn kwetsbaarheid altijd verstoten. Toen hij in therapie ging, werd hij zich bewust van zijn macht en de mate waarin hij zich ermee had geïdentificeerd. Hij werd zich ook bewust van zijn innerlijke kwetsbare kind. Zijn oudere broer, Jack, was ook gericht op het verkrijgen van macht en veel van de behoefte van Sam aan macht viel terug te voeren op de relatie met zijn broer. Kort na de ontdekking van zijn innerlijke kind kreeg hij de volgende droom.

*Ik ben op een feest en mijn broer Jack is er ook. Hij bevindt zich achter in de kamer en komt huilend op me af lopen. Ik omhels hem. Hij zegt dat iemand hem gekwetst heeft en vraagt zich af waar dat voor nodig was.*

De droom maakt duidelijk dat zijn gewaarzijn tot ontwikkeling is gekomen. Hij is zich nu bewust van de tegengestelde patronen van kwetsbaarheid en

macht. Dit is een transformatie – een gewaarzijn van tegenstellingen en het vermogen van het bewuste ego om beide patronen recht te doen en de onderlinge spanning te verdragen. Nu Sam zich heeft losgemaakt van macht (de ik waarmee hij zich had geïdentificeerd) en het innerlijke kind erkent (de ik die verstoten was), vindt er een organische transformatie plaats van de energiepatronen zelf. In de droom wordt Jack – de broer die macht symboliseert – kwetsbaarder en omhelst Sam hem. Dit is een symbolische weergave van het transformatieproces dat binnen een specifiek energiepatroon plaatsvindt.

Misschien is je al opgevallen terwijl je dit hoofdstuk las, dat er bij ons steeds sprake is van een eenvoudig uitgangspunt: we moeten leren al onze ikken te erkennen en te respecteren. De ikken die we niet erkennen en respecteren krijgen op onbewust niveau steeds meer macht en gezag. De slang die George zo fanatiek probeert te doden, leeft in hem. Zij wordt steeds machtiger en zint op wraak. We moeten zowel het gewaarzijn als een bewust ego ontwikkelen naast de ikken met wie we ons hebben geïdentificeerd en de ikken erkennen voor wie we op de vlucht zijn. Als we alle ikken op deze manier erkennen, kunnen we betere keuzes maken.

Maar wie zijn 'wij' dan, zul je je onderhand afvragen. Als er een ding duidelijk is geworden uit onze bespreking van het bewustzijn, is het wel dat wie 'wij' zijn een enigszins problematische vraag is. Zoals wij het zien, heeft het woord 'wij' betrekking op het ego dat betrokken is bij de ontwikkeling van het bewustzijn. We zijn een ego dat steeds meer bewust wordt naarmate het meer informatie krijgt door het gewaarzijn en de ervaring van de verschillende energiepatronen.

In dit hoofdstuk hebben we de ontwikkeling van de persoonlijkheid besproken – de groep ikken die zich ontwikkeld heeft om ons te beschermen omdat we aanvankelijk zo kwetsbaar zijn. Daardoor is langzamerhand de psychische vingerafdruk die we bij onze geboorte hebben meegekregen volledig uit het zicht verdwenen. Ons handelend ego bestaat uit deze verzameling ikken, de primaire ikken, tot we uiteindelijk besluiten om te beginnen aan de reis van het bewustzijn. De eerste stap op deze reis is contact maken met onze verstoten ikken en dit verloren erfgoed opnieuw opeisen.