

Hal & Sidra Stone

Thuiskomen in jezelf

Voice Dialogue-handboek



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Embracing our selves. The Voice Dialogue Manual*, uitgegeven door Nataraj Publishing, onderdeel van New World Library, Novato, Californië, Verenigde Staten

Herziene editie 2022

Vertaling Philip Baumgarten
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk 2-D'sign
ISBN 9789020219852
ISBN e-book 9789020219869
NUR 770

© 1989 Hal & Sidra Stone

© 2022 Nederlandse vertaling Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Uitgegeven met toestemming van Delos Inc en Voice Dialogue International, Albion CA, Verenigde Staten.

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

*Voor Belle en Herman Levi
en
Ethel en Sam Stone*

Inhoud

Inleiding door Shakti Gawain	9
Voorwoord bij de herziene versie door Sidra Stone	11
Proloog	15
DEEL 1 De Voice Dialogue-methode	
1 Een nieuwe manier om tegen het bewustzijn aan te kijken	21
2 De verstoten ikken: ons verloren erfgoed	41
3 Voice Dialogue	61
DEEL 2 De stemmen	
Inleiding	99
4 De Beschermmer/Beheerser: het ontmoeten van de baas	101
5 De zwaargewichten	115
6 Verstoten instinctieve energieën	151
7 Het Innerlijke Kind	164
8 De ouderlijke ikken	186
DEEL 3 De brul van het ontwaken	
Inleiding	203
9 Vrouwen die in hun kracht gaan staan	206
10 De zoektocht naar de diepere betekenis	233
11 Het omarmen van onze ikken: een nieuwe renaissance	258
Dankwoord	268
Informatie	271

Inleiding door Shakti Gawain

Als ik iets lees waarvan ik denk dat het bijzonder waar en belangrijk is, begint mijn hele lichaam te tintelen. Dat is een gevoel waar ik niet omheen kan. Ik noem dat gevoel mijn ‘waarheidsalarmbel’. Het was heel sterk aanwezig toen ik voor het eerst las wat Hal en Sidra Stone vertellen over het Voice Dialogue-proces.

Een vriendin van me liep bij een therapeut die met Voice Dialogue werkte en had me over de methode verteld. Ze stuurde me een folder van Hal en Sidra waarin zij Voice Dialogue beschreven. Toen ik de folder las begon mijn waarheidsalarmbel te rinkelen. Ik verslond die folder. Die wond me op, want er stonden veel waarheden in die ik ook had ontdekt en ervaren. Het idee dat in ons veel stemmen of subpersoonlijkheden aanwezig zijn, was niet nieuw voor me. Al in mijn kindertijd raakte ik gefascineerd door het verhaal van *De drie gezichten van Eva* – misschien omdat ik aanvoelde dat dit verhaal belangrijker was dan je op het eerste gezicht zou zeggen. Ik heb veel gewerkt met gestalt, met transactionele analyse, ik ben Jungiaans therapeut geweest en heb met verschillende methodes gewerkt waarbij het ontwikkelen van een bewustzijn met betrekking tot de verschillende kanten van ons innerlijk belangrijk is. Maar ik had nog nooit meegemaakt dat dit zo duidelijk en nauwkeurig werd beschreven en met zoveel inzicht in en begrip van de materie.

Ik wilde er graag meer over te weten komen. Ik las de eerste editie van dit boek en volgde een inleidende cursus. Ik ging Voice Dialogue gebruiken bij mijn eigen persoonlijke groei en ook in mijn werk met andere mensen. Hoe meer ik over deze methode te weten kwam en ermee aan de slag ging, hoe opgewondener ik raakte. Het was een fascinerend proces met een fantastisch resultaat.

Al snel na onze ontmoeting leerde ik Hal en Sidra beter kennen. Ik heb een aantal keren meegemaakt dat ik een boek had gelezen dat me diep raakte, de auteur leerde kennen en dan toch enigszins

teleurgesteld was, omdat het leek alsof de persoonlijkheid van de auteur niet strookte met de inhoud van zijn boek. Met Hal en Sidra had ik eerder de tegenovergestelde ervaring. Hoe ze zijn en wat ze zeggen klopt helemaal. Ze zijn praktisch ingesteld, pretentieloos, intelligent, creatief, heel wijs en liefdevol. Het zijn lieve vrienden en leraren van me geworden die mijn leven en mijn werk sterk hebben beïnvloed. Ik voel me gezegend met zulke mensen in mijn leven en ik vind het heerlijk om hun inzichten met andere mensen te delen.

Ik beschouw Voice Dialogue als een van de belangrijkste gereedschappen voor persoonlijke groei waar ik tot nu toe op ben gestuit. Voice Dialogue heeft een grote bijdrage geleverd aan mijn leven en aan het leven van veel mensen die ik ken. Ik denk dat het begrip en het zich eigen maken van het werk van Hal en Sidra tot een belangrijke verhoging van het bewustzijn kan leiden – niet alleen voor ons persoonlijk, maar voor de hele mensheid.

Liefde, Shakti Gawain
(30-09-1948 – 11-11-2018)

Voorwoord bij de herziene versie door Sidra Stone

Het is echt een mooi moment voor de publicatie van deze nieuwe Nederlandse editie van *Thuiskomen in jezelf*. Het is precies vijftig jaar geleden dat de eerste Voice Dialogue-sessie plaatsvond!

Hal en ik waren in 1972 beiden praktiserend klinisch psycholoog toen ik bij hem kwam om Roberto Assagioli's *Guided Imagery* (Geleide Verbeelding) te leren, een nieuwe techniek die kort daarvoor in de Verenigde Staten was geïntroduceerd. Hal was een Jungiaans analist met een grote interesse in bewustzijn en met kennis van actieve imaginatie (een enigszins vergelijkbare techniek). Ikzelf bekeek de psychologie meer vanuit het pragmatische standpunt van Skinner en was gefascineerd door de nieuwe benadering van Assagioli die iets mogelijk maakte dat verder ging dan de wetenschappelijke, objectief verifieerbare psychologie. Hal en ik waren op dat moment ongeveer even ver van elkaar verwijderd in onze benadering van de menselijke psyche als twee psychologen maar konden zijn.

We spraken zes sessies van een uur af waarin ik *Guided Imagery* zou leren. We raakten echter steeds dieper verzeild in discussies over psychologie en onze eigen tegenstrijdige interne processen.

En op een dag begonnen we te praten over kwetsbaarheid. Natuurlijk hadden we geen van beiden toegang tot die van onszelf. We waren tenslotte volwassen, competente professionals en hadden ons leven lang geen enkele vorm van kwetsbaarheid gekend!

Ik weet niet meer precies hoe het gebeurde, maar tijdens een van deze discussies zei Hal: 'Ik wil het met jou niet alleen *over* kwetsbaarheid hebben, ik wil graag rechtstreeks met je kwetsbaarheid praten.' En ik, niet in staat om de uitdaging te weerstaan, dook er meteen in.

Er was iets aan Hal waardoor ik wist dat ik hem kon vertrouwen – wat niet makkelijk was voor mij als voorzichtige en ietwat cynische

New Yorker, op mijn hoede voor die ‘new age Californiërs’. Maar ik had mezelf al toegestaan om me helemaal open te stellen voorde *Guided Imagery*, en die ervaring was rijkelijk de moeite waard geweest, dus ik besloot om dit ook eens te proberen. Hal zorgde ervoor dat ik me veilig en geborgen kon voelen.

Ik ging van de bank af, ging op het zachte bruine tapijt zitten en rustte met mijn hoofd op de grote, comfortabele salontafel in zijn kantoor. Ik stond mezelf toe te voelen wat er gebeurde zonder te proberen het te controleren. Daarna waren er minder woorden.

Ik was niet langer dr. Winkelman, ik was een heel jong kind, open voor de wereld om me heen en energetisch uiterst gevoelig. Mijn waarneming veranderde: kleuren waren meer verzadigd, geluiden waren intenser en ik zag dingen die ik eerder niet had opgemerkt. Ik merkte dat ik de wereld om me heen voelde in plaats van deze te observeren en te evalueren. Alles leek helder en eenvoudig en ik voelde me als een onschuldig kind dat kon zien wat er om me heen gebeurde. Ik zag de waarheid en sprak die ook makkelijk uit, zoals het kind in het sprookje dat zei: ‘Mama, kijk, de keizer heeft geen kleren aan!’

Lang vergeten herinneringen kwamen boven en ik voelde de zachtheid en lieflijkheid van Hal, waar ik voorheen alleen veiligheid en kracht had gevoeld.

Zoals de kleine prins in het gelijknamige kinderboek kon ik zien met mijn hart. Hij beschreef het mooi: ‘Alleen met het hart kun je goed zien. Wat essentieel is, is onzichtbaar voor het oog.’ De ervaring was verbazingwekkend voor ons beiden! Dit was mijn Innerlijke Kind, en onze eerste ervaring van een Zelf.

Bij onze volgende ontmoeting ontmoette Hal zijn Innerlijke Kind. We gingen verder met het verkennen van de vele zelden in ons en daarna de zelden in anderen. We perfectioneerden Voice Dialogue; onze methode om deze zelden rechtstreeks aan te spreken. We observeerden hoe de zelden handelden in relaties en we merkten de geleidelijke opkomst op van een Bewust Ego dat tegengestelde zelden kon omarmen. Onze manier van denken over bewustzijn begon te veranderen.

In dit boek, de klassieke introductie tot de zelve zoals wij ze ervaren hebben, deelden we voor het eerste de schatten die we tijdens deze verkenningen hadden opgegraven. En met deze nieuwe editie zullen we ze blijven delen in de toekomst.

Sidra Stone, Ph.D.

Proloog

Het ontwaken

Er was eens een hoogzwangere tijgerin. Op een dag, toen ze aan het jagen was, stootte ze op een kudde geiten. Ze ging erachteraan en slaagde erin om er een te doden ondanks haar lichamelijke toestand. Door de inspanning van de jacht begonnen de weeën echter en ze stierf terwijl ze een jong baarde van het mannelijk geslacht. De geiten kwamen terug toen ze voelden dat het gevaar geweken was. Toen ze bij de dode tijgerin kwamen, zagen ze het jong en adopteerden hem.

Het tijgertje groeide op tussen de geiten en geloofde dat hij ook een geit was. Hij blaatte zo goed en zo kwaad als hij kon, hij rook als een geit en hij at vegetarisch. Hij gedroeg zich in alle opzichten precies als een geit. Maar in hem, dat begrijpen we natuurlijk allemaal, klopte het hart van een tijger.

Alles ging goed tot op een dag een oude tijger de kudde besloep en een van de geiten aanviel en doodde. De andere geiten renden weg zodra ze de oude tijger zagen, maar onze tijger/geit kon geen reden bedenken om de benen te nemen, want hij voelde natuurlijk geen gevaar.

Al had de oude tijger heel wat meegemaakt op zijn vele jachtpartijen, hij was nog nooit zo van de kaart geweest als toen hij de jonge tijger zag. Hij snapte niets van deze volwassen tijger die rook naar een geit, blaatte als een geit en die zich in elk opzicht gedroeg als een geit. De oude tijger was een onsympathieke, domme lomperik. Hij beet de jonge tijger in zijn nekvel en sleurde hem naar een beek even verderop. Daar liet hij hem zijn spiegelbeeld zien. Maar de jonge tijger was niet onder de indruk van zijn spiegelbeeld. Die had geen betekenis voor hem en hij zag niet dat hij op de oude tijger leek.

De oude tijger sleepte het jonge dier naar de plek waar hij de geit had gedood, gefrustreerd door al dat onbegrip. Daar beet hij een stuk vlees van de geit en propte het in de bek van onze jonge vriend.

Denk je eens in wat voor schok dit voor de jonge tijger was. Hij begon te kokhalzen en probeerde het uit te spugen, maar de oude tijger was vastbesloten om de jonge tijger te laten inzien wie hij werkelijk was en zorgde ervoor dat hij het voedsel doorslikte. Toen de oude tijger zeker wist dat hij alles had doorgeslikt, propte hij nog een hap vlees in zijn bek, en deze keer veranderde er iets.

Onze jonge tijger stond zichzelf toe om het vlees en het warme bloed te proeven en hij vond het erg lekker. Toen zijn mond leeg was, maakte hij zich zo groot mogelijk en brulde hij hard – de brul van een wilde kat. Vervolgens verdwenen de twee tijgers samen in het woud.

Heinrich Zimmer vertelt dit verhaal in het begin van zijn boek *The philosophy of India*. Hij noemt de brul van de jonge tijger de ‘brul van ontwaken’. Wat is deze ‘brul van ontwaken’? Het is de ontdekking dat we méér zijn dan we dachten. Het is de ontdekking dat we een identiteit hebben aangenomen die de lading niet dekt, die niet goed weergeeft wie we werkelijk zijn. Het is alsof we dromen en plotseling wakker worden, om ons heen kijken en nu een totaal andere werkelijkheid zien.

Laten we het verhaal over de tijger/geit nog eens onder de loep nemen. Tot hij de oude tijger ontmoet, denkt de jonge tijger dat hij een geit is en ervaart hij de wereld zoals een geit dat doet. Zijn werkelijkheid is de werkelijkheid van een geit. Deze perceptie van de werkelijkheid staat hem slechts toe om een fractie te ervaren van zijn hele wezen. We weten dat hij ook heel andere dingen had kunnen zien, voelen en doen. Je zou kunnen zeggen dat alleen zijn geit-ik naar buiten kwam, tot de oude tijger hem wakker schudde en zijn ware aard naar buiten kwam – de tijger die hij in werkelijkheid was.

Symbolisch gezien zijn we allemaal als geiten opgevoed; we zijn allemaal opgegroeid in culturen en gezinnen waar we getraind zijn om op heel specifieke, van tevoren bepaalde manieren te denken en te voelen, en om alles op een bepaalde manier te bekijken. Omdat we alleen weten wat we geleerd hebben, denken we dat de wereld is zoals we haar zien en dat de ik die we kennen de enige is die er bestaat. Dat is onze werkelijkheid.

Laten we eens denken aan een man die opgevoed is in een gezin waarin het denken aanbeden wordt. Als die man inderdaad gelooft dat zijn denken zijn voornaamste bron van informatie is, verschilt zijn situatie niet van die van de jonge tijger. De man weet niets van zijn ‘andere’ aard. Hij kent zijn fantasie en zijn intuïtie niet, en het bestaan en de waarde van zijn gevoelens ook niet. Hij heeft geen toegang tot de informatie uit deze andere bronnen. Bovendien wordt hem de rijkdom en het plezier ontzegd dat deze ‘andere’ aard hem zou kunnen geven.

Dit boek en de Voice Dialogue-methode willen de ‘verloren’ delen van onszelf weer in ere herstellen. We hopen dat ook jij een diepe ‘brul van ontwaken’ zult slaken en de rijkdom van je onontdekte ikken zult ontdekken als je de technieken uit dit boek toepast en de processen gaat begrijpen die hierbij horen.

A stylized profile of a human head facing left, rendered with multiple overlapping layers of white, light gray, and dark gray. The layers create a sense of depth and shadow, particularly around the nose and jawline. The background is a solid dark gray.

DEEL 1
De Voice Dialogue-methode

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 kinderklaren aan en ze wachten tot ze gevoed worden. Ze zien me en beginnen met hun schaalpjes op de tafel te bonken terwijl ze me 'mama' 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 schaalpje 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 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 hardwerkende, 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 veelvoorkomend 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, besepte 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 gehad. 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 ligt een glasplaat. Ik dacht dat daar misschien een brief op lag en dat het licht er op de een of andere manier door scheen 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 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 een 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 meteen geaccepteerd had en daarom een aantal woorden niet had meegekregen.

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 ontspannen 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, meervoudige persoonlijkheden en als energiepatronen. Wij gebruiken de termen ikken, subpersoonlijkheden en energiepatronen door elkaar in dit boek.