

Thuiskomen in jezelf

Voice Dialogue handboek

Hal & Sidra Stone

Deel 1: De Voice Dialogue Methode

Hoofdstuk 1: Een nieuwe manier om tegen het bewustzijn aan te kijken

Het moment van ontwaken is het meer zien en ervaren, het ontdekken van onze instinctieve aard.

Hoe we ons ontwikkelen

- Een mens bestaat uit verschillende ikken (subpersoonlijkheden, energiepatronen).
- Een pasgeboren kind is uniek, heeft zijn eigen “psychische vingerafdruk”. Naast deze unieke vingerafdruk, kan het kind een oneindige hoeveelheid energiepatronen of ikken tot ontwikkeling brengen. De individuele persoonlijkheid is de som van deze ikken.
- Een kind leert dat het een zekere mate van controle moet uitoefenen op de omgeving om onplezierige ervaringen te vermijden (om meer macht te krijgen) – dit is de ontwikkeling van onze persoonlijkheid. Hoe sterker onze persoonlijkheid, hoe meer we afdwalen van onze kwetsbaarheid (de psychische vinderafdruk).
- Tijdens het ontwikkelingsproces van een kind worden bepaalde gedragingen beloond en andere bestraft, met als gevolg dat sommige ikken worden versterkt en andere verzwakt.
- De ik die ons beschermt is een van de eerste kanten van onze persoonlijkheid die tot ontwikkeling komt. Hij is als een bodyguard die de regels van ouders en de maatschappij naleeft om onze veiligheid te garanderen en er voor zorgt dat andere mensen ons accepteren. Dit is de beschermer/ beheerser.
- De beschermer/beheerser is het belangrijkste energiepatroon achter veel van onze ikken (bv de rationele ik en de verantwoordelijke ouder). Mensen die het over ik hebben, hebben het vaak over de beschermer/beheerser. Veel mensen noemen deze energie het ego (maar dat is het niet!).
- Wanneer we verder van onze psychische vingerafdruk af komen te staan, wordt onze diepste en meest kwetsbare ik een groep subpersoonlijkheden over wie de beschermer/beheerser waakt. Dat doet hij door ze te “begraven”: weg te stoppen.

De aard van het bewustzijn

Het bewustzijn is geen identiteit maar een proces dat voortdurend aan verandering onderhevig is. Het is niet statisch. Het ontwikkelt zich op drie niveaus:

1. Het gewaarzijn
Gewaarszijn is het vermogen om het leven in al zijn facetten in ogenschouw 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. De waarnemer stelt zich afstandelijk op; registreert objectief wat er is zonder emotie/ratio.
2. De ikken / subpersoonlijkheden
Alles in het leven is een energiepatroon in de een of andere vorm. Deze patronen houden verband met de toestand waarin we verkeren op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel gebied. Ze kunnen variëren van een vaag gevoel/ sensatie tot een volledig uitgegroeide subpersoonlijkheid.
3. Het bewuste ego
Het ego is de uitvoerende functie van de psyche of de beslisser. Het ego krijgt informatie van het gewaarzijnsniveau en uit het ervaren van verschillende energiepatronen. Een bewust ego maakt dan de keuzes. Vaak komt het voor dat de uitvoerende taak overgenomen wordt door een verzameling verschillende subpersoonlijkheden. Dan heeft het ego zich geïdentificeerd met specifieke patronen. Het wordt moeilijker beslissingen te

nemen als ons bewustzijn zich ontwikkelt en meer op de hoogte is van de verschillende energiepatronen.

Hieruit volgen enkele conclusies:

- Elke ik wordt gerespecteerd; we nemen alleen waar wat er is.
- In een poging ons radicaal te verlossen van verstoten ikken, maken we deze juist sterker door ze naar het onderbewustzijn te verbannen, waar ze kunnen doen wat ze willen, omdat ze buiten onze controle vallen. De wens om deze energiepatronen te vernietigen, is in feite de stem van een andere ik.
- Veel mensen proberen hun energieën te transmuteren. Transmutatie betekent dat de energie van vorm verandert. Transformatie is iets anders; een verandering in gedrag en karakter. Het is een gewaarzijn van tegenstellingen en het vermogen van het bewuste ego om beide patronen recht te doen en de onderlinge spanning te verdragen.

Hoofdstuk 2 De verstoten ikken: ons verloren erfgoed

Verstoten ikken zijn energiepatronen die gedeeltelijk of helemaal uit ons leven zijn verbannen. Ons ego en de beschermer hebben zich met tegenovergestelde energieën geïdentificeerd. Je kunt erachter komen wat je verstoten ik is door te denken aan de eigenschappen die je irriteren in een persoon die je verwerpelijk vindt. Deze eigenschappen zijn je eigen verstoten ikken. Verstoten ikken roepen vaak heftige emoties op; een gevolg van de enorme energie in het verstopte deel en van de energie die nodig is om de ik verstoten te houden.

Er zijn ook onbewuste ikken: ikken waar we ons niet bewust van zijn. Die zijn niet verstoten.

De ontwikkeling van de verstoten ikken

Een verstoten ik is een energiepatroon dat telkens gestraft is als het tevoorschijn kwam. Het gevolg is dat die energiepatronen onacceptabel gevonden en verstoten worden, maar niet compleet vernietigd; ze blijven in ons onderbewuste doorbestaan. Oftewel: ze blijven deel uitmaken van onze schaduw. Als we die weerspiegeld zien in andere mensen voelen we de weerklank van onze eigen verstoten ik en voelen innerlijk ongemak waardoor we die persoon gaan verafschuwen/ veroordelen.

Woede en irritatie worden vaak vrij vroeg verstoten.

Een verstoten ik bouwt steeds meer energie op (net als de steeds groter wordende hoeveelheid water achter een dam) omdat er geen uitlaatklep is. De verstoten ikken tonen zich in onze dromen.

Verstoten ikken en relaties:

De delen waarmee we ons geïdentificeerd hebben, bepalen meestal met wie we een relatie willen aangaan. We trekken vaak mensen aan die onze verstoten ikken weerspiegelen (wet van energie). Al stoten onze verstoten ikken ons af, ze fascineren ons ook enigszins – maar mensen die relaties hebben met mensen die hun verstoten ikken vertegenwoordigen, komen vaak in destructieve relaties. In plaats van van elkaar te leren en hun verstoten ikken te integreren, veroordelen ze elkaar en irriteren zich aan de verstoten ik. Als natuurlijke energieën worden verstoten (overlevingsdrift, seksualiteit, agressie), gaan ze naar het onderbewustzijn, vergaren meer energie, verliezen hun natuurlijke kwaliteiten en worden kwaadaardig; we noemen ze dan demonische energieën. Bv: agressie wordt moordende energie, jaloezie wordt onbeheersbare passie, etc.

De culturele aspecten van het proces van verstoten: de geboorte van het demonische

Sommige energiepatronen worden verstoten op cultureel/maatschappelijk niveau. Bv de 7 zonden (trots, hebzucht, begeerte, woede, gulzigheid, jaloezie, luiheid), de duistere energieën (passie, irrationele, mystieke, onduidelijke, paradoxale kanten), irritaties, onveiligheid zijn vaak verstoten. Daarentegen zijn het rationele, wetenschappelijke en objectieve kanten, harmonie, goed humeur, zekerheid, zelfvertrouwen graag geziene ikken.

Hoe langer en dieper een energiepatroon begraven is, hoe demonischer ze worden en hoe meer energie het kost om ze begraven te houden. Veel ziektes en vermoeidheid waar we onder lijden, vallen terug te voeren op het verstoten van deze energieën.

Voice dialogue stelt ons in staat om ons bewust te worden van deze krachtige energieën. We leren hoe we ze in een veilige omgeving kunnen uitnodigen om tevoorschijn te komen om ze terug te brengen in hun natuurlijke staat (te erkennen en omarmen) zodat ze ons kunnen bijstaan in het leven zoals de bedoeling is. Door de verstoten ik te omarmen, kunnen we ze ook beter in het gareel houden. Vooral voor spiritueel georiënteerde mensen is het moeilijk om demonische energieën te omarmen.

Het ontmoeten van onze demonische kanten: het omarmen van onze verstoten ikken

Als een energiepatroon op het punt staat geïntegreerd te worden, verschijnt het op allerlei manieren in dromen, en vraagt om binnengelaten te worden. Vb: Telefoontjes, achtervolgingen, inbrekers in ons huis.

Hoe omarm je een verstoten ik?

- erken dat er een verstoten ik is.
- Bekijk met welke kwaliteiten je je teveel hebt geïdentificeerd om te erkennen dat ze je beperken.
- Richt het woord tot de verstoten ik. Ga na wat deze ik denkt en sta jezelf toe naar de werkelijkheid te kijken vanuit deze nieuwe invalshoek. Het is vaak een bron van nieuwe ideeën en oplossingen en je krijgt er meer energie door.
- Het is niet de bedoeling de verstoten ik te worden of je ermee te identificeren – het bewuste ego moet uiteindelijk keuzes maken.
- Als we verstoten ikken leren kennen, is het belangrijk om met andere subpersoonlijkheden te praten, die willen dat de subpersoonlijkheid verstoten blijft.

Hoofdstuk 3: Voice Dialogue

De grondbeginselen van Voice Dialogue

Voice Dialogue (VD) verschaft rechtstreeks toegang tot de subpersoonlijkheden.

- Rol van het ego: VD maakt het ego los van de subpersoonlijkheden die naast hem de beschermer actief zijn. Het ego neemt de centrale plaats in, coördineert en begeleidt.
- Verhogen van het niveau van gewaarzijn: vanuit het gewaarzijn wordt alles opgemerkt en geaccepteerd, het wordt duidelijk welke rollen de ikken en het ego spelen.
- de persoon gaat op een plek in de ruimte staan waar de energie gevoeld wordt. Dit is gelijk te zien aan veranderende lichaamshouding/lichaamstaal.
- dan wordt er rechtstreeks tot de subpersoon gesproken

Richtlijnen voor het gebruik van VD

1. Het identificeren van de subpersoonlijkheden: het maken van een psychische landkaart:
Identificeer de subpersoonlijkheden. De facilitator schept eerst evenwicht in zichzelf (zijn drammer en criticus zwijgen). Laat de cliënt iets vertellen over het leven in het algemeen of een specifieke ervaring met als doelen: contact te leggen of verbeteren, informatie overbrengen, psychische landkaart maken waarop de primaire ikken worden onderscheiden van de verstoten ikken (deze kan voortdurend aangepast worden).
2. Het fysiek scheiden van subpersoonlijkheden
Als de facilitator besluit met ikken te gaan praten, wordt de cliënt gevraagd te verhuizen naar een andere plek in de kamer. De cliënt kiest zelf de nieuwe plek waar hij de energie van de ik voelt. De plekken verschillen nogal per ik. Het is aan te raden eerst met de primaire ikken te gaan praten (bv beschermer). De facilitator wijst op subtiele psychologische en lichamelijke veranderingen die erop wijzen dat de nieuwe subpersoonlijkheid is geactiveerd. Hierdoor wordt het gewaarzijn getraind en het onderscheid tussen de energieën.
3. Het faciliteren van de subpersoonlijkheden

De facilitator praat met de ik alsof het een echte persoon is. Als er enige vooruitgang wordt geboekt, is dat al genoeg. Problemen hoeven niet in 1 sessie te worden opgelost. Het bewuste ego heeft de verantwoordelijkheid voor oplossing van de problemen. VD is een transformatieproces van de facilitator, de cliënt en degenen die toekijken. Als je er als facilitator niet uitkomt, kun je een innerlijke dialoog met je innerlijke therapeut beginnen (wat gaat er mis?), danwel de cliënt naar de egopositie terug laten keren en de uitwisseling bespreken. Leer er iets van over jezelf.

4. Het losmaken van een subpersoonlijkheid van het bewuste ego
Dissocieer de ik van het ego en maak onderscheid tussen de plaatsing van het ego en de ik.
5. De ander niet veroordelen
De facilitator is oprecht geïnteresseerd in de stemmen en veroordeelt niet, ook niet als de ik schadelijk is voor de client. Wees nieuwsgierig. Anders trekken de stemmen zich terug of gaan in de aanval.
6. Ontspan je en neem er de tijd voor
Een ik heeft soms veel aandacht en tijd nodig om zich uit te drukken (bijv kwetsbare kind). Soms wilt de ik er maar even zijn.
7. Het waarnemen van veranderingen in energie patronen
Elke ik heeft zijn eigen gezichtsuitdrukking, houding en toon in zijn stem en energie. Het gaat er niet om wat er gezegd wordt, maar om wie het zegt. Vaak presenteert een groep subpersoonlijkheden zich als 1 stem, de facilitator kan die in latere sessies onderscheiden.
8. VD als een veranderende staat van bewustzijn
De client komt door VD in een soort van trance-staat. Laat de client dus altijd terugkeren naar het bewuste ego. Richtlijnen voor het afronden van een sessie:
 - Rond af met een gesprek met een primaire ik voor naar het ego te gaan
 - Werk met het gewaarzijn zodat de client aardt. De client gaat naast de facilitator staan met zijn gezicht naar de verschillende ikken. De client is stil. De facilitator vat samen wat er tijdens de sessie is gebeurd. Het niveau van gewaarzijn is het niveau van inzicht.
 - Het bewuste ego voelt nog een keer de verschillende ikken en wordt zich er bewust van. (dus als een soort medium een ik tevoorschijn laten komen, terwijl het ego de leiding blijft houden). Bij het opwekken van de energieën helpt het als de facilitator zelf ook contact maakt met zijn eigen bijpassende energie.
 - De facilitator gaat na of het contact nog goed is en om problemen of reacties te bespreken die aandacht behoeven. Soms moet de cliënt even alleen de natuur in om zaken te verwerken.
9. Werken met demonische energieën
De volgende voorwaarden zijn een vereiste voor het werken met demonische energieën:
 - Client beschikt over bewust ego met duidelijke scheiding tussen de primaire ikken en ego. Bewust ego is nodig om de demonische energieën in goede banen te leiden. Het bewuste ego is ook bereid om te praten met de verstoten ik.
 - Facilitator begrijpt waarom de primaire ikken de energie willen verstoten en de client helpen dit te begrijpen. De redenen dienen gerespecteerd te worden.
 - Facilitator heeft zijn eigen demonische energieën verkend.

Het niveau van gewaarzijn van het bewustzijn

Het gewaarzijn is een staat los van gevoelens, gedachtes en energieën. Hoe verhogen we het gewaarzijn?

- Mediteren
- VD

Het bewuste ego

Het ego besluit welk gedrag geschikt is in situaties en weegt keuzes af. Het ego heeft een andere plaats dan het gewaarzijn.

De beschermer/beheerser is vaak een combinatie van rationeel denken en een ik die controle wilt uitoefenen. Verwissel die niet met ego of gewaarzijn!

Een ingebouwde VD bescherming: het respecteren van de primaire ikken

- Belofte en besluit van de facilitator de primaire ikken te respecteren.
- De facilitator maakt duidelijk dat niemand iets onplezierigs hoeft te doen: dat kan kenbaar gemaakt worden, en dan wordt de sessie stopgezet.
- De primaire ik kan aan het eind van de sessie de kans gegeven worden te zeggen wat hij van de sessie vond, zodat daar rekening mee gehouden kan worden (vooral als met een verstoten ik is gesproken). Dit houdt het psychologische systeem in evenwicht.
- de subpersoonlijkheden beschermen zichzelf: als een ik zich gemanipuleerd of veroordeeld voelt, trekt hij terug/ verdwijnt/ valt aan. Ook de beschermer grijpt vaak in tijdens VD om de client te beschermen. Ikken laten zichzelf alleen zien aan een facilitator die dit energiepatroon ook draagt.

De verantwoordelijkheid van de client

Client is verantwoordelijk te reageren op de facilitator. Zeker vanuit de ego positie.

Wanneer VD geen zin heeft

Meervoudig persoonlijkheidssyndroom, zware emotionele verwarring. VD is geen psychotherapie.

Deel 2: De stemmen

Hoofdstuk 4: De beschermer/ beheerser: het ontmoeten van de baas

De beschermer/ beheerser observeert de omgeving en besluit dan welk gedrag de beste resultaten oplevert en de meeste mensen behaagt. Onder zijn leiding verliest het meest eenvoudige gedrag (bv glimlachen) zijn spontane karakter, we gaan automatisch reageren op onze omgeving.

Als we opgroeien functioneert de beschermer/ beheerser meer als het hoofd van een computer netwerk; maakt gebruik van de andere primaire ikken om zijn doelen te bereiken. Deze ikken bepalen hoe we ons gedragen en op welke manier we interacties aangaan.

Verder zorgt de beschermer/ beheerser ervoor dat de verstoten ikken verstoten blijven. Hij is vaak bang voor persoonlijke groei, is conservatief en wantrouwt nieuwe ideeën, en wilt zich passend gedragen (daarom is de aard van de beschermer vaak medebepaald door landelijke of regionale stereotypering) en controle uitoefenen over interacties met andere mensen.

De primaire ikken bepalen samen onze persoonlijkheid en beschermen ons tegen onze kwetsbaarheid door ons gedrag in de gaten te houden en ons kracht en macht te geven, wat nodig is om te overleven. Sommige ikken zijn ontstaan als een gevolg van aanleg, andere als reactie op de omgeving.

Één van de eerste VD stappen is de beschermer/beheerser leren kennen en zorgen dat die zich veilig voelt bij de facilitator. Hij moet het gevoel hebben dat hij behoorlijk veel controle mag uitoefenen over de gang van zaken en moet het recht hebben om te kunnen stoppen of het tempo te vertragen waar nodig. Het is niet de bedoeling de beschermer/beheerser middels VD te veranderen, maar om te zorgen dat de client het energiepatroon kan waarnemen.

Sommige mensen hebben met het ontwikkelen van hun bewustzijn en jacht naar vrijheid hun beschermer/ beheerser verstoten.

Hoofdstuk 5: De zwaar gewichten

De volgende 5 ikken (drammer, criticus, perfectionist, machsmanipulator, behager) maken vaak deel uit van het beschermer patroon en zijn meestal de primaire ikken, die zorgen van het slagen van de persoon.

De drammer

De drammer jaagt ons op om onafgemaakte klussen af te maken en wilt niet dat we ons ontspannen. Hij wordt vroeg in het leven geboren, aangemoedigd en beloond door ouders, leraren en werkgevers. We voelen deze energie in ons lichaam: we raken gespannen, kaken verkrampen en we kunnen ons misselijk/paniekerig in de maag voelen. Positief: hij zorgt dat we onze zaakjes afmaken/ op orde hebben, zorgt voor activiteit/ daden. Negatief: hij geeft geen mogelijkheid tot ontspanning.

De drammer werkt vaak samen met de criticus (bv: alle dingen die nog gedaan moeten worden om beter te worden in iets/ iets te leren).

De tegenstander van de drammer is *de nietsnut*, die zich graag ontspant en aanmoedigt tot niets doen (denk aan hippie, lulak).

De criticus

De criticus wijst ons op onze onvolkomenheden en mislukkingen (mentaal en fysiek) en geeft ons zo vaak een rotgevoel over onszelf. Hij kent onze zwakke plekken en angsten erg goed en onthoudt alle negatieve details. Een criticus kun je niet tevreden stellen. Het positieve van de criticus is dat hij ons aanzet tot veranderingen en ons wijst op onze tekortkomingen.

De criticus werkt vaak samen in een team (bv: wijst beschermer/beheerser op gevaren, geeft je ervan langs als je de klussen van de drammer niet hebt geklaard, bekritiseert je als je het niveau dat de perfectionist je stelt niet haalt).

De vergelijker is een kant van de criticus: en vergelijkt je altijd met anderen die beter zijn dan jezelf.

De criticus kan een bondgenoot worden als je zijn energie kent en ons gedrag objectief analyseren om tot betere prestaties te komen, kan ons wijzen op onbekende verstoten ikken en heeft een groot perceptievermogen.

De perfectionist

De perfectionist stelt de criteria waaraan we moeten voldoen. De perfectionist en drammer werken vaak samen.

De machtsmanipulator

Dit is een groep energiepatronen waartoe macht, ambitie, de dramer, geld, egoïsme en een aantal andere stemmen behoren. Het obsessief vergaren van rijkdom is voor een groot deel het gevolg van een poging om de angsten van het kwetsbare kind te sussen, om gedrag van andere mensen te controleren.

De behager

Dit patroon wilt andere mensen behagen. Positief: maakt dat anderen je aardig vinden. Negatief: de wensen van anderen zijn belangrijker dan eigen wensen.

Hoofdstuk 6: Verstoten instinctieve energieën

Als instinctieve energieën verstoten worden, nemen ze in kracht toe en worden uiteindelijk demonisch. Als we leren met demonische energieën om te gaan, moet we een belangrijk principe eren – we moeten eerst de primaire ikken leren kennen voordat we met ze praten. Demonische energieën blijven gevaarlijk totdat ons bewuste ego en onze meer beheerste, rationele ikken met ze leren omgaan.

Naast de primaire ikken en het kwetsbare kind (bang voor deze energieën) ontkennen ook de rationele stem, de behager en de spirituele stem de demonische energieën. Hoe meer we een energie verstoten houden, hoe meer we uitgeput raken, in geestelijk en lichamelijk opzicht. Het kan zelfs leiden tot depressies, irrationeel gedrag, ziekte.

Het vergt moed om demonische energieën naar voren te laten komen, want veel van wat ze zeggen is in strijd met traditionele waarden.

Voor het aangaan van een gesprek met demonische energie, is het nodig dat de facilitator over keuzemogelijkheden beschikt. De facilitator moet uitnodigend zijn om de stem naar buiten te brengen, maar niet te dwingend. Een leuke vraag is de stem die fantaseert of dagdroomt uit te nodigen, die levert vaak informatie op over verstoten energieën.

Voorbeelden van energieën die vaak verstoten worden:

- Macht
- Sensualiteit
- De innerlijke criticus
- De demonische stem, (die tegenpool is van de spirituele ik).

Hoofdstuk 7: Het innerlijke kind

De kwetsbare ikken, die het innerlijke kind vertegenwoordigen, zijn bij de meeste mensen verstoten. Drie aspecten van het kind zijn vooral belangrijk:

- het kwetsbare kind: belichaamt de gevoeligheid en angst van de client. Bang voor zaken waar de beschermer/beheerser geen weet van heeft, want de beschermer/beheerser probeert het kind te beschermen door het te begraven. Het kind verdwijnt meestal als we 5 jaar zijn. Dit kind heeft het vermogen heel intiem te zijn met iemand, en is er energetisch helemaal bij, voelt alles aan, weet wie te vertrouwen is, doorziet relaties. Het kind wilt dat mensen het missen, dat ze ernaar op zoek gaan en het belangrijk vinden. De kinderen van mannen verstoppen zich vaker dan die van vrouwen.
- het speelse kind: houdt van spelen, brengt vreugde.
- het magische kind: groot voorstellingsvermogen en een levendige fantasie, intuïtief, creatief, bron van visioenen.

Het innerlijke kind wordt niet volwassen, de facilitator mag het hieraan herinneren. In sessies met het kwetsbare kind wordt ook vaak niet gesproken, of op een kinderlijke manier. De kinderen zijn goed in *zijn*, de andere ikken zijn goed in *doen*.

Als het kind onbeschermd zijn gang gaat, wordt het een slachtoffer. Heeft de beschermer/beheerser de leiding, dan wordt het kind begraven en onbereikbaar. De bedoeling is dat ons ego een ouder voor ons kind gaat worden en het gaat beschermen.

Het is makkelijker contact te maken met het speelse kind dan met het kwetsbare kind. Het speelse kind houdt van praten, het kwetsbare kind niet.

De paradox van de almacht

Als we onze kwetsbaarheid verstoten, identificeren we ons met onze almacht: die zich op een bepaalde manier superieur voelt door middel van een kwaliteit. De paradox is: hoe meer macht de almachtige stem heeft, hoe dichterbij de tegengestelde energie is (voorbeeld: als je heel zelfverzekerd beloftes doet, is je innerlijk kind extra bang). Macht is afhankelijk van ons superioriteitsgevoel en van het machteloos maken of kleineren van anderen, iets wat het innerlijk kind niet leuk vindt.

Hoofdstuk 8: De ouderlijke ikken

Veelvoorkomende ouderlijke ikken:

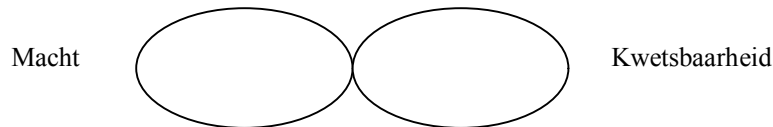
- De goede moeder: deze ik geeft heel veel, is zorgzaam, en staat voor iedereen klaar, de behoeften van anderen zijn belangrijker dan die van zichzelf. Een tegenpool is de egoïstische stem. Als een vrouw zich met de goede moeder identificeert, zullen de andere gezinsleden zich automatisch identificeren met kinderlijke ikken (goede dochter, rebelse dochter, etc).
- De goede vader: is verantwoordelijk, humoristisch, begripvol, handig, etc. Hij wordt omringd door hulpeloze kinderen. De goede vader is even geliefd als de goede moeder.
- De negatieve vader: sterk veroordelend en bestraffend
- De negatieve moeder

- De rationele ouder: altijd rustig, beheerst. Deze raakt vaak in een afhankelijkheidsrelatie met een emotioneel reageren kind in iemand anders.

Deel 3: De brul van het ontwaken

De innerlijke stroom archetypische energie:

Onze energieën stromen steeds tussen twee polen:



As macht - kwetsbaarheid

Oftewel, er zijn altijd tegengestelde energieën in ons aanwezig (vg vader/moeder pool die staat voor macht en controle staat tegenover de zoon/dochter pool die staat voor gebrek aan controle en voor kwetsbaarheid.) Door ons bewustzijn te ontwikkelen, raken we steeds meer in evenwicht en kunnen we kiezen welke energie in te zetten op welk moment.

Hoofdstuk 9: Vrouwen die in hun kracht gaan staan

In onze cultuur hebben mannen meestal hun kracht en macht omarmd en hun kwetsbaarheid verstoten. Vrouwen hebben zich veranderd de afgelopen jaren, en steeds meer hun verstoten energiepatronen (de krijger, de schuldige dochter, de beschermende doder, competitieve energie, de onpersoonlijke ik (rationeel, ongevoelig, neutraal – goed in evalueren en beschrijven), de innerlijke patriarch (dat deel dat vrouwen als inferieur beschouwt)) omarmd. Hierdoor komen ze eerder in hun kracht te staan. Er is een verschil tussen in je kracht staan en macht uitoefenen.

Hoofdstuk 10: De zoektocht naar de diepere betekenis

Er zijn de spirituele ikken. Die zijn gericht op *zijn*, niet op *doen*. Het is geen kinderlijke staat. Deze ikken brengen rust, harmonie, vrede. Op dit niveau is diepe intimiteit mogelijk. Als we een spiritueel deel oproepen, moet de facilitator daarna de primaire ik vragen wat hij ervan vindt, want zijnsenergie is bedreigend voor het denken. Het denken moet dus begrijpen dat er met deze energie gewerkt wordt.

In dromen en visioenen zit ook vaak spirituele energie. Andere stemmen zijn de held, de reiziger, de wijsheid.

Hoofdstuk 11: Het omarmen van onze ikken: een nieuwe renaissance

Als we al onze ikken omarmen, zijn we pas heel.

Vragen om te stellen aan ik:

Wat doet de ik precies in het leven van X? Waarom is hij in het leven geroepen/ doel van de ik?

Is de ik er al lang?

Hoe doet de ik dat?

Hoe laat de ik weten dat hij er is?

Snapt de ik het gedrag van X?

Hoe kijkt de ik aan tegen...? X maakt zich daar zorgen over.

Wat raadt de ik X aan om te doen mbt tot een probleem?

Wat zou de ik doen/ willen?

Droomsymbolen:

Droom symbolen voor ontwaken:

- wakker worden,
- opgraven van personen,
- reis maken.

Slang: natuurlijke instincten

Begraven instinctieve energieën:

- iemand probeert in te breken in mijn huis
- ik word achterna gezeten door wilde dieren
- ik rijd in mijn auto. Een paar mexicaanse tieners in een auto die naast me rijdt, loeren verdacht naar me.
- Er zijn een aantal tieners die niet deugen en ik ben bang, zo proberen me aan te randen. Een van de jongens raakt mijn vagina aan en ik word er opgewonden van.

Actrice: dat deel dat handelt in plaats van te ervaren

Tuin: jezelf

Verbinding hemel en aarde: geest en materie zijn een.