

DE ENERGETICA
VAN
VOICE DIALOGUE
DE ENERGETICA
VAN VOICE DIA
DE ENERGETICA
VAN
VOICE DIALOGUE
DE ENERGETICA
VAN VOICE DI
ROBERT
STAMBOLIEV
ROBERT
STAMBOLIEV
ROBERT
STAMBOLIEV
ROBERT
STAMBOLIEV
ROBERT
STAMBOLIEV

DE ENERGETICA
VAN VOICE DIALOGUE

ROBERT STAMBOLIEV

UITGEVERIJ DE ZAAK

INLEIDING ROBERT STAMBOLIEV

Op één van die blijkbaar lotsbepaalde ogenblikken in mijn leven, liep ik *De Kosmos* binnen, het welbekende alternatieve centrum in Amsterdam, om een lezing aan te horen van een zekere Dr. Hal Stone over Voice Dialogue. Ik werkte al enige tijd als stemtrainer en verwachtte dat hij zou spreken over het werken met de menselijke stem.

In plaats daarvan had Dr. Stone het over Transformatie Psychologie en over een methode die hij Voice Dialogue noemde. Deze methode bleek met innerlijke stemmen te werken en niet met het gewone stemgeluid. Ondanks mijn eerdere verwachtingen, raakte ik zeer geïnteresseerd in zijn verhaal en was werkelijk gefascineerd door de demonstratie die hij gaf met een vrouw uit het publiek. In de daarop volgende twee dagen nam ik deel aan een workshop over Voice Dialogue, geleid door Dr. Stone samen met Dr. Sidra Stone (voorheen Winkelman), zijn vrouw en collega. Zij hadden de methode samen ontwikkeld, aanvankelijk vooral om beter met elkaar te kunnen communiceren.

Voice Dialogue is een synthese van veel andere benaderingen betreffende de transformatie van bewustzijn. Ikzelf had studie gemaakt van het werk van Krishnamurti, ik had jarenlang T'ai Chi Ch'uan beoefend en Indiase muziek, had een tweejarige Gestalt opleiding afgerond en was op dat moment betrokken bij een theatergroep, die vooral werkte met de stem. En hoewel ik het idee had, dat al die verschillende disciplines op de een of andere manier samenhangen, vond ik het moeilijk om ze daadwerkelijk samen te brengen in één bevredigend perspectief. Maar ik ontdekte al spoedig dat de Transformatie Psychologie, zoals die door Hal en Sidra Stone werd gepresenteerd, mij dat perspectief wel gaf. Door middel van Voice Dialogue was ik in staat al mijn afzonderlijke ervaringen met verschillende stelsels te integreren. En gelukkig bleek

Voice Dialogue voor mij ook het goede instrument te zijn om alle vaardigheden die ik me in deze disciplines had eigen gemaakt in praktijk te brengen.

De veelomvattende kwaliteit van de methode is te danken aan twee dingen. Ten eerste dat de verschillende stemmen in Voice Dialogue met elkaar gemeen hebben dat zij energiepatronen zijn, waardoor het werken ermee een speciale 'energetische' benadering vergt. Ten tweede merkte ik dat de begeleider, om de verschillende energiepatronen bij een betrokkene te kunnen objectiveren, zich ook werkelijk energetisch moet instellen, door goed af te stemmen op de energieën van de betrokkene en daarmee te resoneren met zijn eigen corresponderende energiepatronen.

In oktober 1983 ging ik naar Los Angeles, om Transformatie Psychologie te studeren bij Hal en Sidra Stone, aan de Delos Academie. Ik was daar negen maanden en nam deel aan al hun groepen en seminars over Voice Dialogue, dromenwerk energetica en visualisatie. Daarna ging ik terug naar Nederland, om het geleerde uit te dragen.

In de daarop volgende jaren heb ik veel mensen getraind, waarvan sommigen nu hun eigen Voice Dialogue groepen leiden. In dat trainen van anderen heb ik gemerkt, dat degenen die – zoals Dr. Stone dat noemt – 'energie-gevoelig' zijn, zich de techniek heel gemakkelijk eigen maken, terwijl anderen speciale training nodig hebben om het energetisch aspect van het werk onder de knie te krijgen.

In *Thuiskomen in jezelf* beschrijven Hal en Sidra Stone het theoretisch kader van de Voice Dialogue methode en geven richtlijnen en aanwijzingen voor het proces van begeleiden.

Verder zijn er sinds begin jaren '80 verscheidene wetenschappelijke studies gedaan die het bewustzijnsmodel van Hal en Sidra Stone en het samenspel van de subpersoonlijkheden onder de loep nemen.

Hoewel Hal en Sidra Stone in hun seminars wel degelijk aandacht besteden aan energetische training, zijn ze in hun boeken niet erg diep ingegaan op dit onderdeel van het werk. Hetzelfde kan worden gezegd van genoemde wetenschappelijke studies.

Omdat het aspect van de energetica zo'n essentieel onderdeel is van de methode, meen ik dat uitdieping daarvan meer aandacht behoeft.

Als de begeleider onvoldoende vaardigheid bezit in het gebruik van de energiewerking, zal het werk weliswaar ruime mentale diepgang bezitten, maar er zal onvoldoende gebruik worden gemaakt van de fysieke en emotionele grondslag van de energiepatronen om echte, blijvende transformatie tot stand te brengen.

In mijn Voice Dialogue groepen in Nederland heb ik gemerkt dat inductie van de betrokkene door een ervaren begeleider, op een voldoende diep niveau van het bewustzijn, noodzakelijk is om *de kern* van een energie te raken en aanspreekbaar te maken en daarmee die energie te erkennen en in te zetten in het transformatieproces.

Bovendien ben ik tot de conclusie gekomen dat speciale training op het gebied van energetica – gebaseerd op T'ai Chi Ch'uan en de esoterische stelsels, die werken met lichaams-energievelden en de energiecentra die chakra's worden genoemd – van groot nut is voor de bewustwording van de energetische werking van Voice Dialogue.

Voor mijn kennis en begrip omtrent de principes van T'ai Chi, die zo wonderwel lijken te passen bij dit transformatie werk, dank ik veel aan mijn verschillende T'ai Chi leraren: vooral Dr. Kwee Swan Ho in Amsterdam en Meester Benjamin P.J. Lo in San Francisco.

In dit boek tracht ik ten eerste de energiewerking van Voice Dialogue duidelijk te maken. Verder zal ik een overzicht geven van de leer van T'ai Chi Ch'uan en diverse esoterische stelsels, die de Voice Dialogue begeleider kunnen helpen een grotere energetische gevoeligheid te ontwikkelen voor de methode.

VERSCHILLENDE INZICHTEN OVER TRANSFORMATIE

Hoewel veel leraren, geleerden en therapeuten als C.G. Jung, Abraham Maslow en Jiddu Krishnamurti inzichten hebben ontwikkeld over de transformatie van bewustzijn, gingen zij er alle vanuit dat deze transformatie in wezen een individueel proces is; slechts te bereiken via persoonlijke crises, langdurige meditatie en beschouwing. Zij benadrukten

dat, voorbij een zeker punt, men in feite alleen verder moet zoeken en niet kan terugvallen op verdere dialoog met een leraar of therapeut. Zo is het interessant dat Maslow Carl Rogers aanhaalt, die ergens zegt dat geslaagde therapie de gemiddelde score van de cliënt op de Volwassenheidschaal van Willoughby doet stijgen van percentiel 25 naar percentiel 50. Maslow vraagt zich af: 'En wie moet hem dan laten stijgen naar percentiel 75 of 100? Hebben we nieuwe technieken of principes nodig?' (Koolbergen, *Groeitherapie, modellen en oefeningen*)

Sinds 1950 zijn verschillende stromingen ontstaan die zich bezig houden met specifieke aspecten van ons mens-zijn, vaak met uitsluiting van andere. In deze verschillende scholen werden methoden ontwikkeld die zich richten op lichaam en emoties, zoals Gestalt en Bio-energetica, en methoden die werken met verbeelding en expressie, zoals de gevestigde Jungiaanse psychologische technieken en de methoden van Psychosynthese, die de transpersoonlijke dimensies van het bewustzijn benadrukken. (*Transpersoonlijk* betekent letterlijk *bovenpersoonlijk*. Hiermee wordt bijvoorbeeld een ervaring van een archetype of van universele liefde bedoeld.) Er zijn ook leren, zoals die van Gurdjieff en Ouspensky, die een mengeling van technieken inzetten om de verschillende centra van bewustzijn te onderzoeken.

Naar mijn mening biedt de nog niet zo lang geleden ontwikkelde methode van Voice Dialogue de meest geïntegreerde benadering voor het verkrijgen van een compleet inzicht in en de volledige beleving van ons wezen. Deze benadering is een synthese van Humanistische en Transpersoonlijke Psychologie en bevat bovendien een component van energie, energetica genaamd, waardoor zij in feite tot de Transformatie Psychologie behoort. (De transpersoonlijke psychologie is een stroming binnen de psychologie die de mystieke en spirituele ervaringen van mensen en de transcendente aspecten daarvan tracht te onderzoeken.)

ENERGETICA

Tot nu toe wordt in de meeste studies over de techniek van Voice Dialogue het bewustzijnsmodel en het samenspel van subpersoonlijkheden

uitgediept. Ik wil een bijdrage leveren op het gebied van de energiewerking en materiaal aandragen voor verbetering en verfijning van de techniek op dat gebied. Daarom wil ik het energetisch karakter van Voice Dialogue en het belang van de energiewerking voor de transformatie van energiepatronen in de psychologische praktijk duidelijk maken. Bovendien zal ik uit de tradities van T'ai Chi Ch'uan en bepaalde esoterische 'healing' technieken materiaal putten dat kan bijdragen aan de energetische vorming van de Voice Dialogue begeleider. Ik hoop dat deze energetische benadering uiteindelijk zijn plek zal vinden in theorie en praktijk van de Transformatie Psychologie.

OVERZICHT VAN DE RELEVANTE LITERATUUR

De belangrijkste bron voor de ideeën van Hal en Sidra Stone over bewustzijn, transformatie en de beschrijving van de Voice Dialogue methode zelf is hun boek *Thuiskomen in jezelf*. Verder heb ik veel gebruik gemaakt van de aantekeningen, die ik maakte tijdens de vele door mij bijgewoonde seminars van Dr. Stone en Dr. Stone.

De psychologie van Carl Gustav Jung levert ongetwijfeld de belangrijkste basis voor het theoretisch kader van Voice Dialogue. De kern van de Jungiaanse psychologie ligt besloten in het begrip *individueel*. Het individuatieproces of de ontwikkeling van de persoonlijkheid, loopt via het met elkaar verzoenen van verschillende, soms strijdige aspecten van de psyche. Het bestaan van deze verschillende aspecten wordt verklaard door aan te nemen dat ieder mens zowel vrouwelijke als mannelijke karaktertrekken heeft, die Jung respectievelijk de *Anima* en de *Animus* noemt.

De Jungiaanse leer neemt verder aan dat er vier grondtypen zijn van de persoonlijkheid: het denkende (rationele, objectieve) type, het voelende (subjectieve) type, het ervarende (pragmatische) type en het intuïtieve type. Ieder van ons heeft zich geïdentificeerd met een ander type, dat onze wijze van in het leven staan mede bepaalt. Die individuele aanpassing aan onze levensomstandigheden wordt de *Persona* genoemd. Die manifesteert zich hetzij als introvert, d.w.z. gericht op de gevoelsmatige,

innerlijke werkelijkheid, hetzij als extravert, gericht op het uiterlijke, objectieve werkelijkheid. Daarnaast wordt er uitgegaan van een persoonlijk onbewuste, dat iemands uiterlijke gedrag compenseert (bijvoorbeeld in dromen en/of fantasieën).

Daarbuiten is er het collectieve onbewuste: daarin bevinden zich de belangrijke beelden en ideeën die alle mensen kennen en gemeen hebben met elkaar. De psychische predispositie om tot een bepaalde actie over te gaan wordt een archetype genoemd. Archetypes uiten zich door middel van de symbolen en beelden, die het onbewuste gebruikt om uiting te geven aan alles wat het bevat en om associaties op te roepen met onze beleving van de werkelijkheid om ons heen. Daarom zijn associatietechnieken – zoals Jungs vroege werk met woordassociaties, actieve verbeelding, dromen en tekeningen – waarbij het uiteindelijk om symbolen gaat, zo belangrijk bij het putten uit het onbewuste en het helpen dit in harmonie te brengen met het Ego, het bewuste deel van de persoonlijkheid.

Onderdeel van dit proces is verder dat men leert te leven met wat Jung de *Schaduw* noemt en wat hij omschrijft als het geheel van onaanvaardbare, verdrongen, onwelkome neigingen in ons, die we maar liever ontkennen. Deze neigingen, die we hebben weggestopt in het onbewuste, worden meestal geprojecteerd op andere mensen. Pas door het onderzoeken van zulk gedrag en door het proces van individuatie, zal harmonie en volwaardige zelfverwerkelijking kunnen worden bereikt.

Het concept van *Gewaarzijn* wordt gebezigd door de meeste oosterse en westerse spirituele stelsels. In de vorige eeuw was het vooral Jiddu Krishnamurti die het belang van gewaarzijn benadrukte. Zijn werk heeft veel bijgedragen aan mijn eigen begrip van dit alles. Vooral wat hij zegt over *keuzeloos gewaarzijn* (Choiceless Awareness) is relevant voor het Voice Dialogue proces. Hij stelt dat mystiek niet onderwezen kan worden. Waar het om gaat, is het bezitten van een compleet gewaarzijn van het moment, los van de ketens van tijd en plaats. De fundamentele boodschap van Krishnamurti is steeds: 'Er is slechts hoop in de mens; niet in de maatschappij, niet in systemen, niet in georganiseerde religies,

maar in jou en in mij'. Zijn belangrijkste weg voor het bereiken van die toestand van vrijheid is het beoefenen van keuzeloos gewaarzijn:

'Het proces van bevrijding moet beginnen met keuzeloos gewaarzijn; gewaarzijn wat je wilt en je reacties gewaarzijn op het systeem van symbolen, dat je probeert te vertellen wat je wel en wat je niet moet willen. Door dit keuzeloos gewaarzijn, als het eenmaal in de opeenvolgende lagen van het ego en het onbewuste is doorgedrongen, zullen de liefde en het inzicht komen, maar die zijn wel van een andere orde dan we tot nu toe gewend zijn. Dit keuzeloos gewaarzijn, op elk moment, onder alle omstandigheden, is de enige effectieve wijze van meditatie.' (Krishnamurti, *The first and last freedom*)

Wat vooral naar voren komt in Krishnamurti's visie is het intense bezig zijn met de vraag of de menselijke geest zich werkelijk kan bevrijden van zijn eigen beperkingen en een doorbraak kan bewerkstelligen naar een ander niveau van bewustzijn. In een ander werk zegt hij:

'Alle andere vragen zijn van geen belang en belemmeren de geest om zich met die vraag bezig te houden. Werkelijke aandacht is onmogelijk als er sprake is van een motief, de druk om iets te bereiken of te realiseren; d.w.z. als de geest erop uit is een resultaat of een doel te bereiken. De geest zal de oplossing van dit vraagstuk ontdekken, niet door middel van argumenten, meningen, overtuiging of geloof, maar door niets anders dan de intensiteit van de vraag zelf.'

Het systeem voor zelfverwekelijking van G.I. Gurdjieff en P.D. Ouspensky is ook gestoeld op de veronderstelling, dat wij zijn samengesteld uit delen. Zonder ons deze delen bewust te zijn, worden *verandering en transformatie onmogelijk geacht*. In zijn *Psychological Commentaries on the Teachings of Gurdjieff and Ouspensky* schrijft Maurice Nicoll, die een leerling van beiden was het volgende.

‘Als iemand zichzelf begint waar te nemen vanuit het gezichtspunt dat hij niet één en ondeelbaar is, maar uit velen bestaat, begint hij te werken aan zijn wezen. Hij kan dat niet, als hij blijft bij de overtuiging dat hij één is, want dan kan hij zich niet losmaken van zichzelf; dan zal hij alles in zich, elke gedachte, elk gevoel en verlangen, elke stemming, impuls, emotie enz., opvatten als van zichzelf, d.w.z. als ‘Ik’. Maar als hij zichzelf kan beschouwen, is hij al direct twee: degene die waarneemt en degene die gezien wordt. Als hij niet probeert om deze scheiding steeds duidelijker te maken, zal hij nooit verder kunnen komen dan waar hij is; hij zal de hele menigte van afzonderlijke ‘ikken’, nuttige en onnutte dooreen, gelijkelijk beschermen, omdat hij niet in staat is de een van de ander te onderscheiden, maar ze allemaal beschouwt als zichzelf.’

Volgens de hier gebruikte termen, komen degene die waarneemt en degene die gezien wordt, overeen met het niveau van Gewaarzijn van Hal en Sidra Stone en de vele verschillende energiepatronen of subpersoonlijkheden.

Bij het ontwikkelen van theorie en praktijk van het werken met energieën in Voice Dialogue, heb ik veel ideeën ontleend aan oosterse en westerse esoterische overlevering. Uit de veelheid aan literatuur over dit onderwerp, heb ik vooral veel gehad aan het werk van W.E. Butler *How to read the aura* voor de beschrijving van de grondbeginselen van deze stelsels over onze lichaams-energievelden. W.E. Butler was een bekend helderziende en leider van een esoterische school in Engeland. In deze publicatie beschrijft hij de structuur van de aura, met haar verschillende energiecentra, de chakra's (het Sanskriet woord voor wiel). Het is een helder geschreven boek, gebaseerd op zijn jarenlange ervaring als helderziende en genezer.

Waardevol materiaal verzamelde ik in mijn aantekeningen van de praktische trainingen in energetica, die ik volgde bij Hal Stone en Dr. Carolyn Conger, psychologe, helderziende en healer.

Het energiewerk van Hal Stone en Carolyn Conger is zeer verwant aan dat van W. Brugh Joy, arts, die zelf verhaalt over zijn werk in zijn boek

Joy's Way: A Map for the Transformational Journey. Dit werk gaat niet alleen in op energiewerk, maar is ook een verslag van Brugh Joy's eigen levensreis. Hij beschrijft zijn transformatie van traditioneel arts tot een onorthodox spiritueel en helderziend genezer. Brugh Joy trekt conclusies over het transformatieproces op grond van zijn ervaringen en die van vele honderden andere mensen, die zijn seminars over het transformatieproces in Californië en elders bijwoonden. Zijn geschriften hierover hebben veel andere therapeuten geïnspireerd. Waarschijnlijk heeft hij als eerste de term Transformatie Psychologie gebruikt. In een brief aan Linda A. Nifenger schreef hij:

'De term Transformatie Psychologie bedacht ik in 1975, toen ik probeerde mijn ontdekkingen te boekstaven inzake therapeutische psychologie en psychiatrie. Ontdekkingen over de integratie van allerlei spirituele, lichamelijke, emotionele en verstandelijke aspecten van ziekte en gezondheid. De toegang tot verruimde bewustzijnstoestanden bleek het belangrijkste kenmerk te zijn dat Transformatie Psychologie onderscheidde van andere, meer conventionele benaderingen. Ik heb geen idee of de term al eerder door anderen is gebruikt.' (Nifenger, *The emerging role of the transformational psychologist in our society*)

In *Joy's Way* geeft Brugh Joy speciale oefeningen en technieken die in een therapeutische sessie kunnen worden gebruikt door een transformatie psycholoog.

Bij het nagaan hoe de principes van T'ai Chi Ch'uan passen in de Transformatie Psychologie kan ik putten uit mijn twaalf jaar ervaring met het beoefenen en leren van T'ai Chi Ch'uan bij verschillende leermeesters. De enige literatuur, die deze leraren van belang achten, staat bekend als *Het wezen van T'ai Chi Ch'uan: de klassieke teksten*, een bundeling van geschriften die in duizend jaar verzameld zijn. Dit werk werd in 1979 in het Engels vertaald door de bekende T'ai Chi Ch'uan Meester Benjamin Pang Jeng Lo, samen met enkele van zijn leerlingen: Martin Inn, Robert Amacker en Susan Foe en gepubliceerd onder de titel: *The Essence of T'ai*

Chi Ch'uan. Ik heb *Het wezen van T'ai Chi Ch'uan: de klassieke teksten* gebruikt bij de uitleg en toepassing van de verschillende principes, beschreven in hoofdstuk drie van dit boek. Ik noem dit boek in het vervolg *De Klassieken*. Vanwege de hoge doelen en de diepgaande inzichten wordt dit boek beschouwd als een boek van wijsheid:

*'Als in het Oosten een boek over filosofische vragen zijn verdienste heeft be-
wezen, voegen latere geleerden er hun commentaren aan toe. Na verloop
van eeuwen, als commentaar volgt op commentaar, worden zij alle aan-
vaard als deel van het werk. Nieuwe ideeën worden opgenomen, oude ver-
vagen, in het proces van bestudering van de teksten door elke nieuwe
generatie. Dit organische proces van toevoegen en laten vallen leidt tot het
behoud van die ideeën die bewezen hebben het meest wijs en het meest
werkzaam te zijn. Daardoor is elke zin, elke spreuk, als een telegram dat
men ontvangt van lang vergeten T'ai Chi Ch'uan beoefenaren.'*

Een van de belangrijkste oogmerken van het Taoïsme is een lang en gezond leven: 'een eeuwig leven en een eeuwige jeugd'. Om dit te bereiken, dient met de Tao te volgen (de weg of het pad of de Loop der dingen), d.w.z. in harmonie zijn met de natuur en de kosmos. Deze harmonie moet zowel met de binnenwereld als met de buitenwereld bestaan. T'ai Chi Ch'uan is een methode waarmee situaties in de buitenwereld geregeld worden (zelfverdediging), terwijl de Ch'i (de levensenergie) gestimuleerd wordt. *De Klassieken* bespreken beide kanten, maar omdat het kader van T'ai Chi Ch'uan is ontleend aan de krijgskunst, wordt alles in T'ai Chi getoetst aan een zeer rigoureuze martiale analyse. *De Klassieken* van T'ai Chi Ch'uan pogen de vaststaande principes van de Taoïsme te vatten in termen van zelfverdediging.

1 HET BEWUSTZIJNSMODEL

In dit hoofdstuk wordt een kort historisch overzicht gegeven van de ontwikkeling van gezichtspunten die hebben geleid tot de nieuwe Transformatie Psychologie en het bewustzijnsmodel van Hal en Sidra Stone. Ook zal dit model zelf worden verkend.

HISTORISCH PERSPECTIEF

In de jaren 60 werd het idee van de zogenaamde *Derde Kracht* geïntroduceerd in de psychologie, naast de klassieke psychoanalyse en de gedragspsychologie. Met name door het werk van Abraham Maslow werd deze Derde Kracht bekend als de Humanistische Psychologie. In de Humanistische Psychologie werd het bewustzijn, waarop jarenlang een soort van taboe had gerust, zelf het onderwerp van studie, waarbij het herstellen van de eenheid van lichaam en geest de meeste nadruk kreeg. Hierdoor kwamen nieuwe therapieën op die zich richtten op de ervaring van lichaamsenergieën. Daarbij was het belangrijk een goede *aarding* te bewerkstelligen en zich te concentreren op de ervaring dat wij op de aarde leven en dat de energieën van de aarde in ons zijn.

Hoewel deze Derde Kracht ook was gericht op groei en zelfverwerkelijking, was Maslow zelf pessimistisch over het resultaat van alleen maar therapie voor dit proces. Hij zei: 'Je kunt in therapie gaan en deelnemen aan groepen, maar er komt een punt dat je het verder in je eentje moet doen' (Koolbergen, *Groeitherapie, modellen en oefeningen*). Vanaf dat inzicht zag hij meditatie als enige methode om een hoger bewustzijnstoestand te bereiken. Toen hij eenmaal deze conclusie had getrokken, werd hij (met anderen) één van de grondleggers van de Transpersoonlijke Psychologie van de jaren '70.

De school van de Transpersoonlijke Psychologie ontwikkelde een eigen visie op bewustzijn, waarin invloeden zijn te bespeuren van enerzijds

de exacte wetenschappen en anderzijds de oosterse tradities. Bewustzijn werd gezien als een dynamisch energiesysteem (Tart, *Transpersonal psychologies*). In dit model heeft het bewustzijn verschillende lagen, zodat men meerdere bewustzijnsniveaus kan ervaren. De transcendente, spirituele ervaring werd ook beschouwd als een niveau van bewustzijn. Onder invloed van oosterse spirituele stelsels zoals yoga, soefisme en boeddhisme werd het idee van bewustzijn als energie verder ontwikkeld. Veel aandacht werd ook besteed aan dromen, hypnose en veranderde bewustzijnstoestanden, met gebruikmaking van gegevens over psychedelische ervaringen, visualisatie en meditatie.

Bovendien werd de theorie ontwikkeld van de verdeling van de hersenen in een linker- en rechterhelft. Daarbij wordt de linker hersenhelft verondersteld het logisch denken en het tijdsbegrip te beheersen, terwijl de rechter hersenhelft de functies van intuïtie en verbeelding draagt (Ornstein, *The psychology of consciousness*).

In het laatste kwart van de vorige eeuw heeft zich een zienswijze ontwikkeld die *Transformatie Psychologie* wordt genoemd. Zij kan worden beschouwd als een synthese van eerdere benaderingen door de integratie van de energieën van lichaam, emoties en geest, op het grondvest van de energetica als een machtig instrument voor de transformatie van het bewustzijn.

Belangrijke exponenten van deze Transformatie Psychologie zijn Hal en Sidra Stone. In zijn autobiografie *Embracing Heaven and Earth* beschrijft Hal Stone zijn ontwikkeling van Jungiaans analyticus naar transformatie psycholoog. Hal en Sidra Stone waren allebei afzonderlijk betrokken bij de bovenbeschreven ontwikkeling van groei- en aardingstherapieën in de jaren '60 (Gestalt en het werk van de neo-Reichianen) en bij het 'healing' en energiewerk uit de zeventiger jaren, waarbij onvoorwaardelijke liefde het sleutelbegrip was. Later maakten zij zich ook van deze laatste benadering los en gingen samen op zoek naar een synthese. Ze stichtten *Delos*, een maatschap van psychologen, in Los Angeles, waar Hal Stone trainingscursussen leidde en Sidra Stone aan het hoofd stond van de bijbehorende kliniek.

In 1986 verhuisden zij naar Albion, Californië. Tegenwoordig besteden zij hun tijd aan schrijven en aan het geven van cursussen en trainingen. Zij dragen hun kennis en inzicht uit over het door hen ontwikkelde bewustzijnsmodel en de daarop gebaseerde Voice Dialogue methode. Werken met dromen, met visualisering en met de lichaamsenergievelden, is ingebed in het bredere perspectief van het bewustzijnsmodel.

EEN DEFINITIE VAN BEWUSTZIJN

In dit bewustzijnsmodel wordt bewustzijn begrepen als 'gewaarszijn' in combinatie met het ervaren van energiepatronen. Als Hal en Sidra Stone spreken over bewustzijn, bedoelen ze feitelijk een bewustzijnsproces. Zelf zeggen ze het zo:

*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.
(Hal en Sidra Stone, *Thuiskomen in jezelf*)*

Het bewustzijnsproces speelt zich af op drie welonderscheiden niveaus. Het eerste niveau is dat van gewaarszijn. Het tweede niveau is de ervaring van de verschillende delen in ons, ook subpersoonlijkheden of energiepatronen geheten. Het derde niveau is het niveau van het Ego.

Hal en Sidra Stone definiëren het niveau van Gewaarszijn als volgt: *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.*

Het tweede niveau van het bewustzijnsproces is de ervaring van energiepatronen. In deze visie wordt alles in het leven gezien 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.

In hun definitie van energiepatronen zeggen Hal en Sidra Stone:

De term 'energiepatroon' verwijst naar delen die persoonlijk bepaald zijn (subpersoonlijkheden) en naar delen die genetisch bepaald zijn (archetypen)

Het derde niveau van het bewustzijnsproces is het Ego. Hal en Sidra Stone hanteren de traditionele definitie van het Ego als de uitvoerende macht van de psyche, het deel van ons die keuzes maakt. Idealiter zou het Ego zijn informatie moeten ontvangen op het niveau van gewaarzijn en door de verschillende energiepatronen te ervaren. Wat Hal en Sidra Stone echter in hun werk ontdekten, is dat slechts heel weinig mensen werkelijk keuzes kunnen maken. Zoals ze het zelf zeggen:

'... 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.

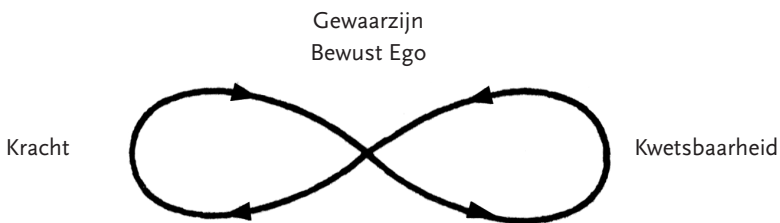
Hal en Sidra Stone zien het bewustzijnsproces als cruciaal voor het individu om gewaar te worden met welke energiepatronen hun Ego zich heeft geïdentificeerd. Dit leidt tot een proces van verfijning van het Ego. Het idee van het *Bewuste Ego* – als geïntroduceerd door Hal en Sidra Stone – is een aanwinst voor de theorievorming. In hun woorden:

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.

Daarom zijn in dit bewustzijnsmodel de drie beschreven niveaus ten nauwste met elkaar verweven.

BEWUSTZIJSMODEL

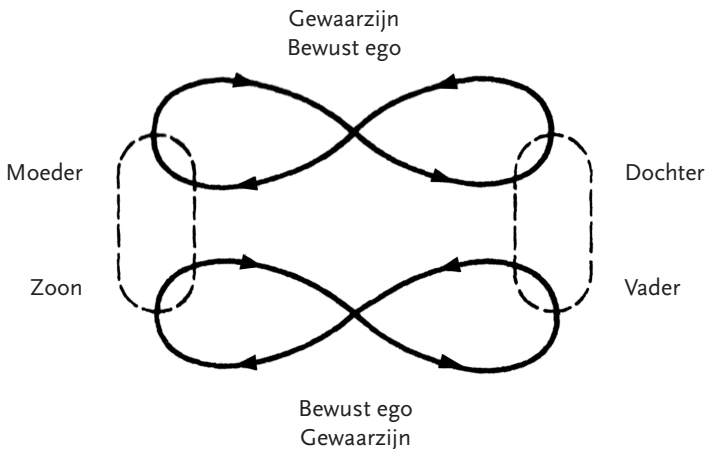
Het model zelf laat zich het beste voorstellen door te denken over bewustzijn als een voortdurende stroom van psychische energie tijdens het levensproces. Hal en Sidra Stone gebruiken het oude beeld van de lemniscaat om deze stroom van energieën te verduidelijken.



De energie stroomt tussen twee polen, die we plus en min kunnen noemen. yin en yang, kwetsbaarheid en kracht. Volgens Hal en Sidra Stone is dit een archetypisch proces en als zodanig deel van het mens-zijn. Aan de yin kant bevinden zich subpersoonlijkheden als het Kwetsbare Kind, de Rebelse Zoon of de Dochter, terwijl aan de yang kant zich krachtige subpersoonlijkheden ophouden als de Vader, de Moeder en de Beheerser.

Hal en Sidra Stone gebruiken dit model vooral om duidelijk te maken hoe energie stroomt in relaties en tot welke vastgeroeste patronen dit leidt. In relaties richt de yin pool van de ene partner zich op de yang pool van de ander en reageert daarop en omgekeerd. Deze archetypische verbinding vindt plaats in alle relaties, of het nu om man-vrouw, man-man, of vrouw-vrouw relaties gaat. Het proces kan als prettig maar ook als heel beklemmend worden ervaren.

Men kan vaststellen dat er een voortdurende stroming is tussen tegen-
 gestelde energieën. Het niveau van Gewaarzijn is echter vrij van deze
 wetmatigheid: het kan zich bewust zijn van wat er gebeurt, maar verder
 is het van een volstrekt andere aard. Het Bewuste Ego heeft zowel toe-
 gang tot de ervaring van energiepatronen als tot het niveau van Gewaar-
 zijn zelf, terwijl het bovendien in staat is om te communiceren met
 andere mensen, buiten de ingeslepen vaste relatiepatronen. Iemand die
 een Bewust Ego heeft ontwikkeld, kan bijvoorbeeld zijn eigen energie-
 patronen tegelijk ervaren met de energiepatronen van anderen, terwijl
 bovendien zijn eigen Gewaarzijn actief blijft.



Bindingspatroon met Gewaarzijn en Bewust Ego

DOELSTELLINGEN VAN DE TRANSFORMATIE PSYCHOLOGIE

Het zal duidelijk zijn dat Transformatie Psychologie streeft naar een
 transformatie – een verandering van samenstelling en aard – van het
 bewustzijn. Volgens Hal en Sidra Stone kan transformatie bewust wor-
 den nagestreefd op de drie niveaus van bewustzijn *Gewaarzijn, het er-
 varen van energiepatronen en het Ego.*

Gewaarzijn

Op het niveau van Gewaarzijn is men als het ware objectief getuige van meer aspecten van zichzelf en zijn omgeving, dan vóór men aan het bewustzijnswork begon. Men wordt zich bewust van de energieën waarmee het Ego geïdentificeerd was en van de energieën die onderdrukt zijn. Men kan ook een groter gewaarzijn ontwikkelen m.b.t. het lichaam en energievelden.

Het ervaren van energiepatronen

Op dit niveau kunnen meerdere veranderingen plaatsvinden. Energieën waarmee we ons geïdentificeerd hebben en die daardoor groter en sterker zijn geworden en ons leven volledig hebben overgenomen, noemen we de *primaire ikken*. Zij kunnen worden overgehaald de teugels wat te laten vieren, wat van hun dictatoriale trekjes kwijt te raken en genoeg te nemen met een meer constructieve rol. Een Criticus bijvoorbeeld, die ons een groot deel van de tijd op de kop zit, alles afbrekend wat we doen of laten, kan door transformatiewerk veranderen en een onderdeel worden van de analytische geest.

Energieën die gedurende langere tijd zijn weggeduwd in het onbewuste, worden aangeduid als *verstoten ikken*. Het idee van verstoten ikken is afkomstig van de psycholoog Nathaniel Brandon (Brandon, *The disowned self*), die vooral geïnteresseerd was in de verstoring van emoties en de hartstocht in onze cultuur en de overwaardering van het intellect. Hal en Sidra Stone werkten het idee verder uit in *Thuiskomen in jezelf* en onderscheiden nu vele soorten verstoten ikken.

Een *verstoten ik* is een energiepatroon dat geheel of gedeeltelijk uit iemands leven is verbannen. Het is een energiepatroon dat in het verleden telkens werd afgestraft wanneer het de kop opstak. Zo'n afstraffing kan heel subtiel geweest zijn of heel ruw, zoals een feitelijk of psychologisch pak slaag. De primaire ikken hebben dergelijk energiepatronen uitgebannen uit het leven van de betrokkene zodat hij dit zou overleven. De patronen werden volstrekt onaanvaardbaar geacht en dus weggedrukt – maar niet compleet vernietigd. Ze blijven leven in het onbewuste. Vanuit

Jungiaans gezichtspunt maken de verstoten ikken deel uit van onze schaduw. Wanneer we in ons leven mensen tegenkomen die dragers zijn van dergelijke verstoten energiepatronen, beginnen onze eigen corresponderende energieën te vibreren. Zij geven ons een gevoel van onbehagen, want zij zitten vast aan pijnlijke herinneringen uit ons verleden. In dergelijke situaties is de gebruikelijke weg om het opspelen van de verstoten energiepatronen te laten stoppen: het veroordelen van die andere persoon.

Er is een belangrijk onderscheid tussen een *verstoten ik* en een *onontwikkelde deelpersoonlijkheid*. De algemene term voor een deel dat niet bewust is, is een onbewust deel. Niet alle onbewuste delen zijn verstoten ikken, sommige kunnen gewoon (nog) niet ontwikkeld zijn. Een voorbeeld: ieder van ons heeft een deel, dat te maken heeft met het ouderschap. Zolang we zelf geen kinderen hebben, blijft dit deel onontwikkeld. Het is niet verstoten, want er is geen energie nodig om het weg te houden. Dat is wel het geval bij een verstoten ik. Elke verstoten ik kent een tegengestelde energie (een der primaire ikken dus), waarmee het ego zich heeft geïdentificeerd. Deze tegengestelde energie houdt voortdurend de verstoten ik onder de duim.

Een goede manier om onze eigen verstoten ikken te ontdekken is het kijken naar onze reacties op andere mensen en het veroordelen van hen. Als iemand bij ons een sterk gevoel van afkeer of veroordeling oproept, is het heel waarschijnlijk dat die persoon appelleert aan één van onze verstoten ikken. Het is dan belangrijk om te ontdekken welke eigenschap van de ander die reactie bij ons oproept. Wat voor energie is hier aan het werk?

Als bijvoorbeeld iemand die zijn seksualiteit heeft verstoten naar een feestje gaat en de kamer binnenkomt waar iemand anders is bij wie de seksuele energie volledig aanwezig is, dan zal de verstoten seksualiteit bij de eerste persoon direct empathisch meetrillen, maar tegelijkertijd voelt de betrokkene weer de oude pijn. De makkelijkste manier om dit nare gevoel kwijt te raken is om de ander veroordelen. Zoiets kan gebeuren tussen twee mensen, zonder dat er van enige merkbare actie sprake is. Energielichamen voelen verstoten energieën haarscherp.

Zodra mensen Voice Dialogue transformatiewerk hebben gedaan en een niveau van Gewaarzijn en een meer bewust Ego hebben ontwikkeld, kunnen zij bij zichzelf het energiepatroon verkennen dat het verstoten ik onder de duim houdt. Mogelijk zijn zij in staat om de verstoten ik zelf aan het woord te laten komen in een sessie. De sessie kan leiden tot een bevrijding en 'thuiskomen' van de energie van het verstoten ik, terwijl ook de energie weer beschikbaar komt, die nodig was voor de onderdrukking daarvan. Zo vindt transformatie van die verstoten energie plaats.

Het Ego

Op het niveau van het Ego treedt transformatie op wanneer het ego zich niet langer identificeert met de subpersoonlijkheid die het overheerst. Het ontwikkelt zich tot een Bewust Ego, dat toegang heeft tot een veel groter aantal energiepatronen. Een Ego dat die toegang heeft (een 'empowered' ego), beschikt over het gewaarzijn van en heeft toegang tot zowel onze machtige kant als onze kwetsbare kant en is daardoor in staat *werkelijke* keuzes te maken. We zitten niet langer gevangen in vaste relatiepatronen, die plaatsvinden tussen onze energieën en de energieën van mensen om ons heen. Hoewel we deze patronen blijven tegenkomen, omdat het een archetypisch proces betreft, hebben we de keuzemogelijkheid om te communiceren vanuit een Bewust Ego en zo uit het automatisme te stappen.

Het bewustzijnsmodel verschilt daarin van andere psychologische en godsdienstige stelsels, dat *Gewaarzijn, het ervaren van energiepatronen* en *het Ego* alledrie hun plaats krijgen. In oosterse en westerse esoterische leren wordt bewustzijn vaak gedefinieerd als gewaarzijn, de afstandelijke waarneming. Deze traditionele definitie van bewustzijn als gewaarzijn leidt echter tot een splitsing van lichaam en geest. Hoe traditioneler de godsdienst, hoe meer nadruk er wordt gelegd op deze scheiding van lichaam en geest. Hal en Sidra Stone stellen dat hetzelfde gebeurt in de New Age beweging. Streven naar meer bewustzijn kan dienen om te ontsnappen aan het ervaren van zulke onwelkome energieën

als jaloezie, pijn, kwaadheid, waardoor deze energieën gedwongen worden ondergronds te gaan, om onder te duiken in het onbewuste. Als een dergelijke ontsnapping aan onwelkome energieën wordt gelegitimeerd door een filosofisch stelsel, kan het gewaarzijn door onze innerlijke Criticus worden gebruikt als een alibi. Onze Critici zijn gek op dit soort ideeën!

In de Humanistische Psychologie, dus in methoden als Gestalt, Bio-energetica en het neoReichiaanse werk, is het belangrijk om emoties en lichaam te integreren. In de Transpersoonlijke Psychologie wordt vooral het Gewaarzijnsniveau benadrukt. Men kan echter licht de staat van Gewaarzijn verwarren met ervaringen van rust, harmonie of vrede. Volgens het bewustzijnsmodel zijn vrede en rust gewoon energiepatronen, naast veel andere mogelijke ervaringen. Volgens Hal en Sidra Stone is elke ervaring aanvaardbaar, zolang het niveau van Gewaarzijn haar kan volgen en waarnemen en we ons er niet bovenmatig mee identificeren.

Het proces van herkenning en beleving van energiepatronen vermindert op heel organische wijze de macht van de zgn. Zwaargewichten zoals bijvoorbeeld de Criticus, de Perfectionist of de New Age 'Spirituele Drammer'.

VOICE DIALOGUE; BESCHRIJVING VAN METHODE EN RICHTLIJNEN

In de Voice Dialogue methode hebben het Gewaarzijn, het ervaren van energiepatronen en het Ego elk hun plaats. Hal en Sidra Stone hebben de Voice Dialogue methode organisch en proefondervindelijk ontwikkeld binnen hun eigen liefdesrelatie als een manier om met elkaar te communiceren op verschillende niveaus. Zelf schrijven ze:

De methode heet Voice Dialogue. Wij, de schrijvers, hebben deze methode ontwikkeld als een manier om psychologisch met elkaar te werken toen we elkaar voor het eerst ontmoetten begin jaren zeventig. Wij hadden het gevoel dat we een nieuwe werkwijze nodig hadden om ons te helpen bij ons transformatieproces: een methode die alles in zich zou dragen, die flexibel zou zijn en die leuk zou zijn om te gebruiken. Wij hadden behoefte aan een techniek die ons zou helpen verder te reiken dan onze eigen rationele, intuïtieve

en psychologisch verfijnde Beschermers/Beheersers, een techniek die een steeds verdere uitbreiding van het bewustzijn zou stimuleren.

De methodiek en de aanwijzingen voor de begeleider geven Hal en Sidra Stone als volgt.

HOOFDBESTANDELEN

1. Het verkennen van subpersoonlijkheden en energiesystemen.

De begeleider gaat een dialoog aan met de verschillende subpersoonlijkheden of archetypen. Elk van hen krijgt een eigen plek in de ruimte: stoel, sofa, kussen, hoekje, zodat zij goed gescheiden verzelfstandigd kunnen worden, zonder tussenkomst van andere subpersoonlijkheden of het Ego.

Iedere subpersoonlijkheid wordt rechtstreeks aangesproken, onder volledige erkenning van haar eigen individuele belang en van haar rol als deel van de gehele persoonlijkheid. Elke subpersoonlijkheid en elk archetype is een welonderscheiden energiepatroon, dat het lichaam 'bezielt' met zijn eigen speciale energie. De betrokkene ervaart dit van binnenuit, terwijl de begeleider afstemt op de energieën van de betrokkene en goed in de gaten houdt of er geen veranderingen in de energie plaatsvinden, zodat hij de betrokkene op tijd kan laten opschuiven naar een nieuwe plek zodra een andere subpersoonlijkheid het overneemt. De grondgedachte van het werk is: gezamenlijke verkenning; niet het oplossen van problemen of het najagen van een doel.

2. Verduidelijking van het Ego

Voice Dialogue weekt het Ego los van de Primaire Ikken en andere subpersoonlijkheden die daarmee samenwerken. Het Ego krijgt zijn eigen plek in het midden van de ruimte en de subpersoonlijkheden spelen hun conflicten daaromheen uit. Zodra een subpersoonlijkheid het Ego begint over te nemen, zal een oplettende Voice Dialogue begeleider dit opmerken en aan de betrokkene vragen een andere plaats in te nemen. Daarna zal de begeleider die nieuwe subpersoonlijkheid direct aanspreken. Op die manier wordt het Ego steeds duidelijker onderscheiden: het groeit uit tot een Bewust Ego.

3. Vergroting van het Gewaarzijn

Tenslotte brengt Voice Dialogue het Gewaarzijn in het systeem. Er is een plek voor elk van de subpersoonlijkheden die men ervaart, er is een plek in de ruimte voor het Ego, dat coördineert en handelt en er is een aparte plaats voor Gewaarzijn. De plaats voor het Gewaarzijn is meestal staand achter de plek van het Ego of naast de begeleider. Nadat hij met de verschillende delen heeft gewerkt, gaat de betrokkene naar deze plaats en de begeleider vat de sessie kort en objectief samen. De betrokkene blijft stil en neemt alles waar wat er gebeurt vanaf dit stille punt, zonder te oordelen, zonder te hoeven beslissen.

AANWIJZINGEN VOOR DE BEGELEIDER

De identificatie van energiepatronen.

De fysieke scheiding van subpersoonlijkheden.

Het benaderen van de subpersoonlijkheden als mensen van vlees en bloed. De attitude van de begeleider is acceptatie en empathie.

Het scheiden van Ego en subpersoonlijkheden. Dit vraagt soms wat ingrepen van de begeleider.

Niet oordelen, blijven openstaan.

Ontspannen en de tijd nemen.

Het in de gaten houden van wijzigingen in energiepatronen, zodat op andere subpersoonlijkheden kan worden ingegaan.

Voice Dialogue kan leiden tot een veranderde staat van bewustzijn. De begeleider dient zich hiervan bewust te zijn en moet de betrokkene beschermen tegen verstoringen van buiten.

Voice Dialogue mag niet worden gebruikt als substituut voor persoonlijke reacties. Dergelijke reacties moeten van tevoren (voordat een sessie begint) aan de orde komen. Er horen geen bijbedoelingen te zijn.

INGEBOUWDE BESCHERMING

De ingebouwde bescherming van het werk blijkt uit het feit dat de primaire ikken volledig worden erkend en gerespecteerd. Er wordt niet geprobeerd mensen te dwingen om – bijvoorbeeld achter de rug van de

Beschermer/Beheerser om – nieuwe en andere dingen te ondergaan. Alleen de naam al: ‘Beschermer’, doet eer aan de beschermende functie van deze energie en klinkt heel wat positiever dan wat zo vaak *weerstand* wordt genoemd.

Voice Dialogue werk is met name veilig omdat aan de beschermende taak van de primaire ikken volledig recht wordt gedaan. Hun functie was van oudsher het beschermen van onze kwetsbaarheid en dat moet zo blijven. Zij zorgen ervoor dat we ons niet te snel op nieuwe psychologische wegen begeven. Pas als zij toestemming geven om ‘nieuwe’ energiepatronen te verkennen, zijn de veranderingen die optreden in ons energiesysteem doorgaans blijvend en worden ze niet doorkruist door het binnenstappen van bijvoorbeeld een boze Beschermer/Beheerser, die door de begeleider even ‘ondergeschoffeld’ was...

Dit leidt tot een harmonische en evenwichtige ontplooiing van onze verschillende delen of ikken. Zodra de primaire ikken vertrouwen krijgen in het werk en het transformatieproces, kunnen veilig expedities naar nieuwe gebieden worden ondernomen.

Hoewel het zich ontwikkelende Bewuste Ego zich nu niet langer identificeert met de primaire ikken, blijft hun beschermende functie van waarde en zal het Ego prijs stellen op hun mening m.b.t. de keuzes waar we voor blijven staan in ons leven.