

INLEIDING 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. Ze 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 meegeemaakt 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 meegeemaakt 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 met elkaar. 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

VOORWOORD

Er zijn veel jaren voorbij gegaan sinds de eerste druk van *Thuiskomen in jezelf*. Sindsdien hebben we vaak lesgegeven in Amerika, Europa, Israël en Australië. We hebben Voice Dialogue wereldwijd belangrijker zien worden – zelfs op plekken waar we nog nooit geweest zijn en waar de stof wordt onderwezen door leraren die we nog nooit hebben ontmoet. Dit hebben we als enorm vervullend ervaren, vooral omdat de kern van onze boodschap niet is aangetast.

We zijn ontdekkingen blijven doen met betrekking tot Voice Dialogue en veel van onze nieuwe inzichten zijn in deze editie opgenomen. We zijn met name steeds meer geïnteresseerd geraakt in de rol van de primaire ikken en hun plaats in de ontwikkeling van de persoonlijkheid. In ons werk zijn we ons steeds meer gaan richten op de primaire ikken. We geloven dat het voor iedereen belangrijk is om de primaire ikken te leren kennen en waarderen, en te begrijpen welke rol ze in ons leven hebben gespeeld. We hebben ook stukken toegevoegd over complementaire energieën, zoals de persoonlijke en de onpersoonlijke energie, en de energie van zijn versus de energie van doen, want deze begrippen hebben duidelijk hun nut bewezen. We weten nu meer van de gevolgen van het toepassen van deze methode en het is ons steeds duidelijker geworden dat het nodig is om voor voldoende veiligheid te zorgen bij de toepassing ervan. Daarom hebben we het gedeelte hierover uitgebreid en we willen je voorstellen om het aandachtig door te lezen. Wees je er s.v.p. bovenal van bewust dat Voice Dialogue, naast een methode, ook een communicatiemiddel is dat gebruikt kan worden om onszelf beter te leren kennen. Het is geen psychotherapeutisch systeem en ook geen vervanging voor psychotherapie, als iemand daarnaar verwezen is.

Tijdens onze reizen, ons onderwijs en in onze boeken hebben we steeds geweigerd om een certificaat te verlenen voor welke Voice Dialogue opleiding dan ook. Er bestaat geen Voice Dialogue therapie. Het is onmogelijk

om Voice Dialogue los te zien van droomwerk, symbolisch visualiseren, de kennis van energetica, training in interpersoonlijke processen en een veelvoud van andere benaderingen die ons begrip van de ontwikkeling van het bewustzijn verhogen. Hoe rijker de achtergrond van de facilitator, hoe beter hij zal faciliteren. Dit is een van de redenen dat het Voice Dialogue proces kan worden geïntegreerd in elke theoretische benadering en met elke methode die zich bezig houdt met persoonlijke groei. Voice Dialogue vult deze methodes aan en verrijkt ze, in plaats van tegen ze in te gaan. Daarom wordt deze methode toegepast door therapeuten, leraren in persoonlijke groei en door mensen die gebruik maken van deze methode op hun eigen vakgebied.

Laten we niet uit het oog verliezen dat Voice Dialogue niet iets is wat op zichzelf staat, maar meer een middel om een bepaald doel te bereiken. Als gereedschap voor communicatie en het verkennen van het bewustzijn, helpt Voice Dialogue ons om ons bewust te worden van onze innerlijke kennis en onze diepere intuïtie. Het is een van de vele methodes die zich richten op het proces van persoonlijke groei en transformatie. Hoe nuttig het gereedschap van Voice Dialogue ook is, we moeten het proces zelf altijd voorop blijven stellen. Op deze manier behouden we het juiste perspectief op dit gereedschap.

In de eerste uitgave van dit boek droegen we uit hoe de vele ikken in relaties interacteren en ontwikkelden we de theorie van het bindingspatroon. Sindsdien hebben we meer begrip gekregen van deze materie en hebben we aanzienlijk meer zicht gekregen op zaken die samenhangen met persoonlijke relaties en vooral op zaken die samenhangen met primaire relaties. Op aanraden van onze Amerikaanse uitgever hebben we het hoofdstuk over relaties geschrapt. Onze laatste boeken *Van elkaar houden zonder jezelf te verliezen* en *De innerlijke patriarch* behandelen relaties al uitgebreid.

We hebben het gevoel dat de nieuwe vorm waarin dit boek nu gegoten is, het toegankelijker en genietbaarder heeft gemaakt. We verwachten dat het jou, de lezer, zal helpen om op ontdekkingsreis te gaan op een plezierige en makkelijke manier. We wensen je goede reis.

Hal & Sidra Stone
Albion, CA

DANKWOORD

We zijn onze vele vrienden, collega's, cliënten en deelnemers aan onze cursussen over de hele wereld dankbaar, want ze hebben ons veel gegeven. Ze hebben niet alleen onze inzichten in de uitgangspunten van Voice Dialogue en het droomwerk vergroot dat de basis is van dit boek en onze theorieën, maar ons ook hun wijsheid, steun en liefde geschonken. Daar zijn we dan ook bijzonder dankbaar voor.

We kunnen niet iedereen afzonderlijk bedanken, maar we willen toch graag een paar mensen noemen die ons jarenlang hebben bijgestaan. Op de eerste plaats willen we Herb en Beverly Gelfand noemen voor hun enorme, onbaatzuchtige steun en liefde. Zonder hen was ons leven veel moeilijker geweest.

We willen ook Jeanetteyn Conger bedanken omdat ze deel uitmaakt van ons leven en omdat ze – zo is ze nu eenmaal – ons veel gegeven heeft, zowel in ons persoonlijke contact als in ons beroepsmatige contact. Ze is een pionier geweest, een steun en toeverlaat en een leidend licht bij de ontwikkeling van de vele centra over de hele wereld.

Penny Ayerhof is veel meer geweest dan een secretaresse. Haar geniale en vriendelijke bijdragen bij het regelen van de vele belangrijke en minder belangrijke zaken in ons leven heeft de zaak voor ons enorm vereenvoudigd waardoor we ons konden concentreren op ons werk en onze groei. Shakti Gawain is met haar prachtige energie en haar liefde achter ons werk gaan staan en is steeds een enorme steun geweest voor ons persoonlijk. Daar zijn we heel erg dankbaar voor.

Als we terugdenken aan de jaren dat de eerste editie net uit was, moeten we vooral denken aan twee mensen. Marilyn Reardon is eindeloos veel tijd kwijt geweest met het uittypen van ons manuscript, terwijl ze ook nog eens vrolijk tijd besteedde aan alle andere zakelijke aangelegenheden van ons beroepsmatige en persoonlijke leven. Bedankt! Ook willen we Hedda Lark speciaal bedanken, die ons geholpen heeft met redigeren en ons veel

belangrijke adviezen gegeven heeft. Ze heeft het overzicht bewaard over alles wat nodig was voor de eerste uitgave.

We willen de volgende mensen bedanken die geholpen hebben om ons werk en cursussen te verspreiden naar andere steden en landen, en die ons zijn blijven steunen de afgelopen jaren. In Los Angeles willen we de volgende mensen bedanken: Paul Abell, Hillary Anderson, Jeanette Bardin, Yvonne de Miranda, Liza Hughes, Larry Novick, John Rhone, Diane Russell, Alice Scully, Marsha Sheldon, Elizabeth Shuck, Ronna Siegel, Patricia Spangler en Marion Young. We willen bovendien Gina Thompson bedanken voor haar voortdurende persoonlijke en beroepsmatige steun als directrice van het Center for the Healing Arts en, later, van het Hermes Project.

We willen Richard Laum bedanken omdat hij ons werk in Nederland heeft geïntroduceerd en omdat hij de eerste workshop in Den Haag heeft georganiseerd. Richard woont nu in Los Angeles. Het werk in Nederland is prachtig voortgezet door Robert Stamboliev en Jerien Koolbergen die nog steeds cursussen, lezingen en workshops geven. Ze hebben een geweldige groep leraren om zich heen verzameld die veel hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van Voice Dialogue.

We willen Lydia Duncan bijzonder bedanken die ons al jarenlang steunt op persoonlijk en beroepsmatig vlak. Ze is een onvermoeibare vrouw met veel talenten en heeft Voice Dialogue in Engeland en Australië geïntroduceerd. Ze heeft onze eerste workshop in Engeland georganiseerd. Vooral haar werk in Australië was verantwoordelijk voor het succes van onze tour van twee maanden aldaar. We willen ook Christopher Sanderson en Christobel Munson bedanken die onze tour door Australië hebben gesponsord. We zijn dankbaar dat zij vele uren hebben besteed aan het plannen en organiseren, en voor hun geweldige gastvrijheid. Naast Lydia, willen we ook Gabriella Pinto bedanken, die ons werk in Engeland is blijven coördineren en die ons haar enorme, liefdevolle steun heeft geschonken, zowel op persoonlijk als op beroepsmatig vlak. Ook bedanken we Don Ball en Sheila Borges die destijds zo'n belangrijke rol hebben gespeeld bij het coördineren van de Voice Dialogue activiteiten in Engeland.

In Israël willen we Yael Haft-Pomrock bedanken – zowel voor haar visie die zij destijds al had, als voor haar onvermoeibare inspanningen voor Voice

Dialogue in de afgelopen jaren. We willen ook Gusty Dreyfuss bedanken voor haar vele werk en haar steun, vooral in die moeilijke beginjaren.

Joseph Heller heeft ons werk vanaf het begin gesteund. We bedanken hem voor zijn steun en voor het feit dat hij Voice Dialogue op veel plaatsen in de wereld heeft geïntroduceerd waar wij zelf nog niet geweest zijn. Joseph was de eerste die begreep dat Voice Dialogue en lichaamswerk elkaar versterken en hij heeft Voice Dialogue in de zeventiger jaren opgenomen in zijn Hellerwork trainingen.

De volgende mensen steunen ons werk al jarenlang enthousiast en liefdevol en we willen hen bijzonder bedanken daarvoor: Lucia Bettler en Phil Bohnert uit Houston; Betty Bosdell uit Chicago (die nu in Californië woont); Anna Ivara en Arthur Levy uit New York; Lynn Lombard uit San Francisco; Jennifer en Ed Moffatt uit Sun Valley; Susan Sims Smith uit Little Rock; Susan Schwartz uit Oslo; Fr. Bill Whittier uit Minneapolis; Eberhard Winkler uit Zurich; Martha Lou Wolff, die nu in Zuid Californië woont en Diana Smith uit Parijs.

Ook onze kinderen, Joshua, Judith, Elizabeth, Claudia en Recha, bedanken we in het bijzonder voor alle geschenken en voor al hun levenslessen!

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 nekel 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 de 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.