

Voor Hal

Wiens wijsheid, kracht en steun zoveel hebben betekend voor vrouwen. Zijn liefde heeft me geholpen om me veilig te voelen, zodat ik de moed kon opbrengen die ik nodig had om de Innerlijke Patriarch te ontmoeten.

LOF VOOR DE INNERLIJKE PATRIARCH

Het lezen van Sidra Stones boek *De Innerlijke Patriarch* was een verpletterende ervaring. Het gaf me inzicht in mijn relaties met mannen en mijn maatschappelijk succes. Nu beschik ik over het gereedschap dat me in staat stelt om te blijven leren en groeien.

Marsha Mason, actrice

Het is heel belangrijk om in deze tijd voor vrouwelijk leiderschap op te komen. Het is van vitaal belang voor de wereld om evenwicht te scheppen tussen het vrouwelijke en het mannelijke. Sidra is zo moedig geweest om dit prachtige werk met ons te delen. Dit boek kan ons helpen om onze opdracht te vervullen en een bijdrage te leveren aan de wereld.

Brooke Medicine Eagle, auteur van Buffalo Woman Comes Singing

Sidra Stone maakt ons duidelijk dat de Innerlijke Patriarch een energie is. Het is mogelijk om deze energie te herkennen en er op een creatieve manier gebruik van te maken.

Richard Moss, auteur van De helende kracht van onvoorwaardelijke liefde

Sidra toont ons hoe de onbewuste negatieve boodschappen van onze Innerlijke Patriarch ons verzwakken. Ze geeft duidelijk aan hoe we onze macht als vrouwen kunnen herwinnen.

Lucia Capacchione, auteur van The Power of Your Other Hand

Nu we de 21ste eeuw naderen, dienen we ons los te maken van onze Innerlijke Patriarch, die vermoeiende en schadelijke kracht. In dit boek beschrijft Sidra Stone meeslepend de innerlijke strijd die zowel vrouwen als mannen voeren wanneer ze met deze kracht in gesprek zijn of hem willen temmen. Elke bladzijde loopt over van Sidra's warmte, humor en gedrevenheid. Nu we verzekerd zijn van haar hulp, kunnen we leren om deze oerkracht om te gaan, in plaats van zijn slachtoffer te zijn.

Cathleen Rountree, auteur van The Heart of Marriage en Woman Turning 50

Dit boek inspireert ons en daagt ons uit om onze mogelijkheden volledig te benutten, door op een creatieve en eerlijke manier de confrontatie aan te gaan met de krachten en overtuigingen die ons enorm beperken.

*Angeles Arrien, auteur van *The Four Fold Way**

Lang geleden liet mijn leraar mij in een vijver kijken. Hij bracht het water in beroering, waardoor ik mijn spiegelbeeld niet meer kon zien. Ook Sidra Stone wekt de nodige beroering met haar nieuwe boek *De Innerlijke Patriarch*. Het welzijn van alle levende wezens is erg belangrijk voor haar, ze heeft een scherp waarnemingsvermogen en laat ons op een niet veroordelende manier zien hoe we deze enorm krachtige energie kunnen herkennen, hoe we ons van deze energie kunnen losmaken en hoe we haar kunnen gaan benutten. Dit boek is het antwoord op een gebed van de mensheid. Lees het en denk na over je leven!

*Marcellus 'Bear Heart' Williams, auteur van *The Wind Is My Mother**

Dit fenomenale boek heeft mijn leven veranderd. Ik begrijp eindelijk waarom ik af en toe volkomen verlamd werd door angst en twijfel, waarom ik geblokkeerd was in mijn werk, waarom ik in bepaalde situaties verzeild ben geraakt en waarom mijn relaties waren zoals ze waren. Nu ik dit deel van mijzelf herken als de Innerlijke Patriarch, ben ik in staat mezelf van hem te bevrijden. Ik weet nu dat hij zich zorgen maakt over mijn bescherming en veiligheid; dit is zijn gave. Sidra Stone loopt voorop. Luister naar haar wanneer je aan jezelf wilt werken.

Dominee Mary Ann Dickinson, Boulder, Colorado

Dit boek veroorzaakt een revolutie in het bewustzijn. Ik heb een praktijk en de Innerlijke Patriarch blijkt de sleutel te zijn waarmee ik deuren kan openen als het gaat om onderwerpen als invloed vergaren bij het zakendoen, relaties en spiritualiteit. Ik heb gemerkt dat het integreren van de Innerlijke Patriarch mijn dromen heeft verwezenlijkt – en mijn relaties duizend keer beter heeft gemaakt.

Judith Hendin, raadvrouw, Wilkes-Barre, Philadelphia

Het werk van Sidra met de Innerlijke Patriarch heeft mijn leven gered. Dit werk kan de toekomst van jonge, moderne vrouwen enorm verbeteren. Ik voel me gezegend dat ik dit werk mag doorgeven aan mijn dochter.

Donna James, zakenvrouw, facilitator, Vancouver

Ongeveer 20 jaar geleden las ik in een artikel over de vrouwenbeweging dat het 'lastig is om een vijand te bestrijden die buitenposten heeft in je hoofd'. Het klonk heel aannemelijk dat we zelf veel belemmeringen hadden opgeworpen, maar we wisten niet precies wat we hieraan konden doen. Het boek van Sidra lijkt op een kaart. Op deze kaart staan de buitenposten aangegeven, maar wat nog mooier is: ze geeft precies aan wat we moeten doen om ervoor te zorgen dat de Innerlijke Patriarch van een tegenstander in een raadgever verandert die ons bijstaat in het dagelijks leven.

Dr. Nancy D. Young, klinisch psychologe, Orange, Californië

Ik ben me bewust geworden van het bestaan van mijn Innerlijke Patriarch en ik begrijp hem, wat ik als een geschenk beschouw. Het heeft me een enorm gevoel van vrijheid gegeven. Nu ik met het gedachtegoed van Sidra Stone heb gewerkt, heb ik voor het eerst van mijn leven de intimiteit ervaren die mogelijk wordt wanneer de Innerlijke Patriarch de teugels laat vieren en toestaat dat gevoelens en kwetsbaarheid bovenkomen. Dit werk verandert de manier waarop mensen over relaties denken.

John Nutting, relatie-adviseur, Brisbane, Australië

Ik ben politiek actief geweest als feministe. Ik heb jarenlang strijd geleverd tegen het patriarchaat in de maatschappij. Pas toen ik mijn eigen Innerlijke Patriarch ontmoette, begreep ik waarom elke zege als een nederlaag voelde. In de buitenwereld streed ik voor de rechten van de vrouw, maar in mijn hoofd bepaalde een man wat ik wel of niet mocht doen. Zoals zoveel vrouwen kan ik enorm goed ergens mee beginnen, maar vind ik het heel moeilijk om iets af te maken, omdat ik dan sterk moet zijn, me staande moet zien te houden en opgewassen moet zijn tegen de mannen met wie ik te maken krijg. Nu beseft ik dat ik een bezorgde vader met mij meedraag, die bang is dat ik op mijn gezicht zal gaan, dat ze me zullen afwijzen, in de steek laten, kwetsten en berooid achterlaten. Het is een ouderwetse figuur die denkt dat ik een rijke man aan de haak moet slaan en braaf thuis moet blijven zitten. Nu ik dit boek gelezen heb, weet ik dat ik naar mijn Innerlijke Patriarch kan luisteren als ik met een nieuw project begin en zijn bezorgdheid in me op voel komen. Ik kan hem geruststellen en zelfs zijn hulp invoeren.

Miriam Dyal, dichtster, lerares, zakenvrouw, therapeute, Seattle

Nu ik me los heb gemaakt van deze tirannieke stem, durf ik te zeggen wat ik wil en mijn eigen grenzen te bepalen. Ik heb meer zelfvertrouwen en een volledig vernieuwde, fantastische relatie met mijn man.

Liv Dons Samset, Oslo, Noorwegen

De Innerlijke Patriarch van een vrouw kan haar beschaamd maken en in de verdediging drukken, maar een sterke Innerlijke Matriarch kan bij een man dezelfde gevoelens en reacties oproepen, zonder dat hij zich daarvan bewust is. Mannen die het moeilijk vinden om met andere mannen om te gaan of die het schaamrood naar de kaken stijgt als ze in de aanwezigheid van vrouwen zijn, moeten absoluut Sidra's hoofdstuk over de Innerlijke Matriarch lezen. Nu ik geleerd heb om mezelf los te maken van mijn Matriarch, ben ik voor het eerst in 40 jaar blij dat ik een man ben. Sidra's werk verhoogt het bewustzijn van mannen en vrouwen.

Greg Haraldson, facilitator en zakenman, Calgary, Canada

De ontmoeting met mijn Innerlijke Patriarch betekende een grote verandering. Toen ik zijn stem hoorde, begreep ik meteen dat hij me al jarenlang had tegengehouden.

Robin Gale, psychotherapeute, trainer, Melbourne, Australië

Sommige momenten zijn magisch wanneer je aan jezelf werkt of het groeiproces van anderen begeleidt. Dan voel je je enorm bevrijd, je voelt je heerlijk. Heel bevredigend is dat! Ik ben zo bevoorrecht geweest om veel van die momenten mee te maken dankzij Sidra's gift aan de mensheid: het begrijpen en leren kennen van de Innerlijke Patriarch en de bevrijding die we ervaren wanneer we niet langer op onbewust niveau gebukt gaan onder zijn heerschappij.

Manuela Terraluna, lerares, adviseur, Parma, Italië

Velen van ons hebben gemerkt dat een deel van ons gezagsgetrouw is of juist altijd tegen gezag in opstand komt. Maar we beseffen niet dat er een innerlijke gezagsdrager is die veel hogere eisen stelt. Deze Innerlijke Patriarch wordt zo briljant beschreven in het boek van Sidra Stone, dat ze ons dwingt om de regels en beperkingen die we onszelf opleggen aan een onderzoek te onderwerpen en om toe te geven dat wij onze macht als vrouwen kunnen en moeten gebruiken.

Kathryn Altman, zakenvrouw, lerares, consulente, Mill Valley, Cal.

Zolang we onze Innerlijke Patriarch niet kennen en hem verstoten, houdt hij ons gevangen. Hij ondermijnt vrouwen voortdurend. Hij staat ons niet toe om onze creativiteit en onze sensualiteit vorm te geven. Maar wanneer we de zaken goed willen aanpakken en grenzen willen stellen wanneer we een relatie hebben, kan hij een machtige bondgenoot zijn. Daartoe moeten we op een objectieve manier met hem leren omgaan en gebruik leren maken van zijn kracht.

Valma Granich, Perth, Australië

Door me op het bestaan van de Innerlijke Patriarch te wijzen, heeft Sidra me bewust gemaakt van een kracht die vaak onopgemerkt blijft. Nu hoef ik zijn autoritaire opmerkingen niet langer te slikken. Toen ik mijn boek schreef, kon ik zijn aanwezigheid voelen. Hij loerde over mijn schouder en zei dat ik niets te melden had dat de moeite waard was. Als ik hem niet had gekend, had ik misschien gedacht dat zijn woorden onfeilbaar waren. Dan was ik er misschien mee opgehouden.

Tanha Luvaas, therapeute, facilitator, Chico, Californië

Nu ik met mijn Innerlijke Patriarch werk snap ik veel meer van mezelf en mijn relaties. Nu zie ik in dat deze energie ervoor zorgt dat ik steeds weer in hetzelfde gedragspatroon verval wanneer ik een relatie heb met een man. Ik weet nu dat hij tussen mij en andere vrouwen staat en dat hij heel invloedrijk is.

Ana Barner, zakenvrouw, Wellington, Nieuw-Zeeland

Wanneer mensen willen weten hoe ze een innerlijke blokkade kunnen verwijderen waar ze na duizenden jaren van patriarchaat mee zitten opgescheept, moeten ze absoluut De Innerlijke Patriarch lezen! Ik ben dankbaar dat Sidra heel duidelijk maakt dat hier sprake is van een staaltje maatschappelijke conditionering dat absoluut niet over het hoofd mag worden gezien.

Deborah Morris, psychotherapeute en adviseur, Mill Valley, Cal.

DE STEM VAN
DE INNERLIJKE PATRIARCH

DE KRACHT
DIE VROUWEN TEGENHOUDT

SIDRA STONE

Uitgeverij de Zaak

Van dezelfde auteur is bij Uitgeverij de Zaak verschenen:

Thuiskomen in jezelf (Hal & Sidra Stone)

Thuiskomen bij elkaar (Hal & Sidra Stone)

De innerlijke criticus ontmaskerd (Hal & Sidra Stone)

Van elkaar houden zonder jezelf te verliezen (Hal & Sidra Stone)

Oorspronkelijke titel: *The Shadow King*

Oorspronkelijke uitgever: Nataraj Publishing, P.O.Box 2430, Milt Valley, CA 94942, USA

© 1997 Sidra Stone

© 1998 Uitgeverij de Zaak

Vertaling: Nelleke van der Kooij, Philip Baumgarten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 9789072455420

Nuri 711 Trefwoord: Psychologie



DE

Z

A

A

K

Postbus 8008

9702 KA Groningen

www.uitgeverijdezaak.nl

In België: Distribboek

Telefoon: 016-310620

Dit boek is bedoeld voor iedere vrouw
die geen gebruik meer maakt van haar wijsheid,
zich onderwerpt aan anderen
of wacht op toestemming om te spreken.
Het is ook bedoeld voor haar zuster, de sterke vrouw,
die voor zichzelf heeft leren opkomen,
maar bang is dat ze een ongrijpbaar maar kostbaar aspect
van haar vrouwelijkheid heeft opgeofferd.

INHOUD

	Dankwoord	15
	Inleiding	17
DEEL I	EEN KENNISMAKING MET DE INNERLIJKE PATRIARCH	
	1 Het rijk van de Schaduwkoning	27
	2 De Innerlijke Patriarch	41
DEEL II	DE INNERLIJKE PATRIARCH AAN HET WOORD	
	<i>Een gedetailleerd verslag van de overtuigingen en waarden van de Innerlijke Patriarch</i>	
	3 De Innerlijke Patriarch en macht	65
	4 De Innerlijke Patriarch en relaties	73
	5 De Innerlijke Patriarch en seksualiteit	81
	6 De Innerlijke Patriarch, emotionaliteit en zelfbeheersing	93
DEEL III	EEN NIEUWE WEG	
	7 Braaf meisje / stout meisje	103
	8 De innerlijke Matriarch	113
DEEL IV	HOE WAS HET VROEGER?	
	<i>De manieren waarop we in het verleden omgingen met de Innerlijke Patriarch</i>	
	9 Een nieuwe weg voor vrouwen	127
	10 De positieve kanten van de Innerlijke Matriarch	131
	11 Een tegenwicht vormen tegen de macht van de Innerlijke Patriarch	145
	12 De dualiteit voorbij: het rijk van het Bewuste Ego	163
	13 Je koninkrijk gaan regeren: je energieën in goede banen leiden	177
	14 Het verbreken van de betovering	189
	Opleidingen	193

DANKWOORD

Ik wil de vele vrouwen en mannen hartelijk bedanken die in de loop der jaren hun Voice Dialogue-sessies, dromen, inzichten en ideeën met mij hebben gedeeld. Jullie hebben mij het materiaal geleverd voor dit boek over de Innerlijke Patriarch. Ik kan jullie niet allemaal met name noemen, maar ik beschouw jullie bijdrage als een bijzonder waardevol geschenk.

Ik bedank mijn collega's overal ter wereld die dit werk geïntegreerd hebben in hun leven en lessen. Bedankt voor jullie opwindende uitwisseling van ideeën en de steun die jullie me gegeven hebben. Ik vind het geweldig dat jullie een diepgaand onderzoek hebben verricht naar de Innerlijke Patriarch, dat jullie anderen over hem hebben verteld en dat jullie je bevindingen met mij hebben willen delen. Ik kan niet iedereen noemen, maar een aantal mensen wil ik persoonlijk bedanken voor de bijdrage die zij hebben geleverd.

Ten eerste wil ik Marian van Riemsdijk bedanken, die er vanaf het eerste moment bij was in Nederland en die verder is gegaan met het ontwikkelen van een eigen benadering van Voice Dialogue.

Veeta Gensberger uit Duitsland en Robin Gale en Di Scambler uit Australië hebben mij gesteund door me feedback te geven. Ze hebben veel invloed gehad op het leven van vrouwen door in hun eigen land te vertellen over het bestaan van de Innerlijke Patriarch. Susan Schwartz uit Noorwegen heeft me jarenlang op de hoogte gehouden van haar bevindingen. Haar scherpe observaties hebben me enorm geholpen om meer inzicht te krijgen in deze materie.

Judith Tamar uit Los Angeles heeft me gewezen op de belangrijke rol die de Innerlijke Patriarch speelt in relaties. Dassie Hoffman uit New York heeft haar aandacht gericht op de interactie van de Innerlijke Patriarch en Aphrodite. Miriam Dyak uit Seattle heeft me uitgebreid geïnformeerd en veel ideeën aangedragen. Ze had een aanstekelijk enthousiasme en een groot gevoel voor humor. Judith Hendin uit Wilkes-Barre heeft onderzoek gedaan, lesgegeven, gedichten geschreven en prachtige dansuitvoeringen gegeven, waarbij ze haar eigen Innerlijke Patriarch en die van anderen gebruikte als inspiratiebron. Na al deze vrouwen wil ik nog een man bedanken, John Cooper uit Chicago, die in de afgelopen jaren veel belangstelling heeft getoond voor mijn werk en die me heeft gevraagd of ik ook aandacht wil besteden aan de Innerlijke Matriarch, die deze aandacht zeker waard is.

Dan wil ik nog de groep dierbare vrienden en collega's bedanken die mij enorm heeft geholpen bij het schrijven van dit boek. Ik zou graag Shakti Gawain, Jim Burns en Jane Hogan willen bedanken voor de niet-aflatende aanmoedigingen vanaf het prille begin. Toen het boek eenmaal geschreven was, vond ik het heel fijn dat Carolyn Conger, Shakti Gawain, Hal Bennett en Susan Swallow bereid waren om mijn manuscript te lezen en dat ze met mooie verbeteringen kwamen aanzetten. Ik vond het zalig om met jullie te werken. Ik wil Lara O'Connor bedanken voor haar enthousiasme en haar grote inzet bij het vormgeven en uitgeven van dit boek, Jill Kramer voor de productie ervan en Mary Lou Brewer dat ze me de ruimte heeft gegeven om alles tot een geheel te smeden.

Ten slotte wil ik Hal bedanken, mijn echtgenoot, partner en beste vriend, zonder wie ik dit boek niet geschreven zou hebben.

INLEIDING

Ik won met scrabble en ik vond het heerlijk! Mijn hersenen werkten op volle toeren. De jongen tegenover me aan het tafeltje bleef qua score ver achter. Ik voelde me Atalanta, een Griekse heldin die ik destijds erg bewonderde. Ik wilde net zo zijn als zij. Niemand kon harder rennen dan Atalanta.

Toen liepen onze moeders langs de kamer waar wij zaten te spelen. Ze begrepen meteen wat er gebeurde. Mijn moeder riep me bij zich en fluisterde op samenzweerderige toon: 'Laat hem maar winnen, lieverd, dat vindt hij fijn. Jongens houden er niet van om van meisjes te verliezen.' Dat deed ik toen maar, ik was een braaf meisje en verloor. Mijn moeder leerde me, met de beste bedoelingen, een aantal subtiele regels die ik geacht werd de rest van mijn leven te volgen. Ze hielp me met het creëren van een Innerlijke Patriarch. Deze Patriarch zou mijn gedrag als vrouw gaan beheersen.

Er is heel wat verbeterd voor vrouwen in de vijftig jaren die sinds dit voorval zijn verstreken. Vrouwen mogen nu winnen. Moeders zeggen niet meer tegen hun dochters wat mijn moeder tegen mij zei. De regels zijn veranderd. Dankzij de inspanningen van zowel vrouwelijke als mannelijke feministen zijn de verschillen tussen vrouwen en mannen nu veel minder groot. Het patriarchale systeem dat onze cultuur heeft gedomineerd, wordt niet langer klakkeloos geaccepteerd en heeft ingrijpende veranderingen ondergaan.

Er moet nog veel gebeuren, maar het veranderen van de maatschappij is niet het doel van dit boek. In dit boek wordt besproken hoe we onszelf kunnen veranderen. De maatschappij is enigszins veranderd, maar veel van onze onbewuste overtuigingen zijn dat niet. In ons schuilt een Innerlijke Patriarch die nog steeds de oude patriarchale regels en waarden hoog houdt. Veel van die regels hebben we geleerd van onze moeder. De Innerlijke Patriarch beheerst ons van binnenuit en niet van buitenaf. We zijn ons dit vaak niet bewust. Zijn werkterrein bevindt zich voorbij de grenzen van ons bewustzijn, hij heerst vanuit de duisternis van ons onderbewustzijn. Daarom noem ik hem wel de Schaduwkoning. Als we ons niet van zijn bestaan bewust zijn, is deze Schaduwkoning onze vijand.

Deze vijand is dus niet ergens 'daar buiten': hij schuilt diep in onszelf. Dit is een groot voordeel. Omdat we te maken hebben met

onze eigen overtuigingen en niet zozeer met die van anderen, zijn wij zelf in staat om de door ons gewenste veranderingen aan te brengen.

OVER DIT BOEK

Dit boek is op de eerste plaats geschreven voor vrouwen, maar het is ook waardevol voor mannen. Mannen zullen niet alleen veel te weten komen over hun Innerlijke Patriarch, ze zullen meer inzicht krijgen in de vrouwen in hun leven.

Dit boek verschaft je de informatie en geeft je de middelen in handen die nodig zijn voor het ontdekken en veranderen van de Innerlijke Patriarch. Het werpt licht op het onderbewustzijn waar de Schaduwkoning heerst, zodat je je eigen overtuigingen kunt ontdekken en ze bewust kunt evalueren. Vervolgens reikt het je effectieve middelen aan, zodat je de door jou gewenste veranderingen aan kunt brengen.

In het eerste deel van het boek maak je kennis met de Schaduwkoning. Het schetst een beeld van zijn subtiele invloed op vrouwen en op de waarden in onze cultuur. Ik beschrijf mijn eerste ontmoetingen met de Schaduwkoning, onze Innerlijke Patriarch, en schets globaal wie hij is en hoe hij te werk gaat. Het tweede deel van dit boek is gewijd aan een diepgaande bestudering van de Innerlijke Patriarch zoals ik hem heb leren kennen. Het derde deel laat zien hoe wij vrouwen in het verleden met hem omgingen. De rest van het boek is gewijd aan een nieuwe manier van omgaan met de Innerlijke Patriarch. We zullen leren om waardering op te brengen voor zijn gaven. Bovendien zullen we leren hoe we van deze vijand een bondgenoot kunnen maken. Het boek eindigt met een nieuwe weg. Als we deze nieuwe weg volgen wordt een gelijkwaardige en constructieve samenwerking tussen mannen en vrouwen mogelijk.

Ik hou me al jaren bezig met deze ongrijpbare heerser. Ik heb zo mijn eigen ervaringen met hem. Bovendien heb ik met duizenden vrouwen en mannen gesproken over hun ervaringen met de Innerlijke Patriarch. Het materiaal voor dit boek is geput uit directe ervaring. (Ik heb de namen van de betrokken personen veranderd omwille van hun privacy.)

Naarmate ik mijn eigen Innerlijke Patriarch en die van andere vrouwen beter leerde kennen, begon ik een duidelijk patroon te ontdekken. Ik begreep dat onze Patriarch ons bleef onderdrukken – misschien niet altijd op ons werk, maar vaak wel in onze relaties. Onze Patriarch zorgt ervoor dat we onszelf wantrouwen. Belangrijker nog

was de ontdekking dat hij ervoor zorgt dat we ook andere vrouwen wantrouwen. Hij vertrouwt en waardeert mannen en typisch mannelijke eigenschappen meer dan vrouwen en alles wat als vrouwelijke eigenschappen wordt beschouwd.

Ik zag keer op keer hoe de Innerlijke Patriarch ons en wat wij deden naar beneden haalde, domweg omdat we vrouwen waren. Hoewel we recht hebben op gelijke beloning voor hetzelfde werk (ook al krijgen we dat niet altijd), zijn we nog niet zover dat we het normaal vinden om onszelf dezelfde erkenning te geven voor hetzelfde werk. Onze Innerlijke Patriarch geeft mannen meer erkenning voor hun prestaties dan hij ons geeft. Wat wij doen, is gewoon niet zo belangrijk als wat mannen doen; als een man hetzelfde werk had gedaan, zou het belangrijker gevonden worden. Dat geldt zowel voor onze eigen prestaties als voor de prestaties van andere vrouwen. Dit is niet persoonlijk bedoeld; de Innerlijke Patriarch vindt alle vrouwen en alle vrouwenzaken minderwaardig.

Ik was er vroeger heel trots op dat ik anders was dan andere vrouwen. Ik was beter dan andere vrouwen omdat ik meer leek op een man. Ik was een goed opgeleide, verstandige, hard werkende, bijzonder ambitieuze vrouw die zich nooit door haar gevoelens liet weerhouden. Voordat ik kinderen kreeg, voelde ik me verheven boven vrouwen die thuis zaten met hun kinderen. Ik dacht vaak dat ze wat weg hadden van trotse, tevreden koeien. Was dit nu de uitdaging van hun leven? Ik deed pas belangrijk werk. Ik weet nog, tot mijn grote schaamte, hoe ik reageerde op Betty Friedans boek *De mystieke vrouw*: 'Dat boek zal voor problemen zorgen. Het zal vrouwen onhandelbaar maken. Wie moet er op de kinderen en op het huishouden letten als ze allemaal besluiten dat ze een vervullende baan willen?' (sarcastisch bedoeld). Natuurlijk had ik een baan, maar ik was een uitzondering, althans dat dacht ik. De plaats van de gewone vrouw was toch vooral thuis. Ze moest voor anderen zorgen.

Nu zie ik in dat ik er zo over dacht, omdat ik een goed ontwikkelde Innerlijke Patriarch had. Hij speelde destijds een belangrijke rol in mijn leven, ook al beseftte ik dat niet. Mijn Innerlijke Patriarch beheerste mijn gedrag in mijn huwelijk en op mijn werk. Hij zorgde ervoor dat ik op de 'juiste' manier respect toonde voor de mannen in mijn leven. Hij beperkte mijn macht in de wereld. Hij stimuleerde me om alle vrouwen te wantrouwen en mannen te vertrouwen. Hij zorgde ervoor dat ik geen gedrag vertoonde dat in zijn ogen slap, irrationeel en vrouwelijk was. Mijn vrouwelijkheid was alleen gepast als ik mannen in mijn leven wilde behagen.

Naarmate ik meer te weten kwam over mijn Innerlijke Patriarch en meer van hem leerde, was ik in staat de manieren waarop hij me beïnvloedde te veranderen. Dat was vooral nuttig op twee gebieden: (1) mijn intieme relaties met mannen en (2) mijn macht in de wereld. Ik zag in dat er niets aan te merken viel op veel waarden van mijn Innerlijke Patriarch en dat hij veel wist over de wereld, met name over de wereld van mannen. Hij wist wat gepast was en wat niet. Hij wist ook hoe ik mijn traditioneel vrouwelijke kwaliteiten kon blijven benutten terwijl ik mijn positie verstevigde.

Deze veranderingen leverden me veel op. Mijn relatie met mijn man, die goed was, werd nog bevredigender, objectiever en gelijkwaardiger. We waren echte partners. Eigenlijk nam ik daarom – na 14 jaar huwelijk – zijn achternaam aan. Deze verandering van naam voelde als een bevestiging van ons partnerschap; ik voelde me niet langer een aanhangsel en een bezit zonder eigen identiteit.

Ik wil hier nog iets aan toevoegen over het gebruiken van mijn macht: het kostte me steeds minder moeite om mijn vrouwelijke energie meer naar buiten te brengen. Voorheen was mijn macht beperkt; ik gebruikte alleen de kracht van mijn geest omdat de Innerlijke Patriarch dit acceptabel vond. Ik had geprobeerd om te wedijveren met mannen, maar ik deed mannen na – terwijl ik een vrouw was. Naarmate mijn Innerlijke Patriarch veranderde, werd ik een vrouw die gebruik maakt van haar vrouwelijke macht. Ik was in staat mijn eigen kracht en mijn eigen manier van doen naar buiten te brengen op een manier die afweek van de manier waarop mannen van oudsher vorm geven aan hun macht.

VERANDERINGEN AANBRENGEN

Er is niets tegen op veel van de patriarchale overtuigingen en regels van onze Innerlijke Patriarch; als we veranderingen willen aanbrengen dienen we dat voorzichtig en respectvol te doen. We kunnen de gaven van de Schaduwkoning aanvaarden en de vernederingen en beperkingen die hij ons wil opleggen afwijzen. We kunnen de overtuigingen behouden die in ons voordeel zijn en ze veranderen als ze ons verstikken. We kunnen in onszelf het evenwicht tussen mannelijke en vrouwelijke eigenschappen herstellen, zodat ze evenveel respect krijgen. We kunnen kiezen wat we zullen doen in plaats van automatisch te reageren. Naarmate de overtuigingen van de Innerlijke Patriarch veranderen, zal ons steeds duidelijker worden dat zijn gave om overeind te blijven bij tegenslag een aanwinst is.

Om deze veranderingen aan te kunnen brengen, moeten we eerst het een en ander te weten komen over onze Innerlijke Patriarch. Waar komt hij vandaan? Wat zegt hij? Welke invloed heeft hij op ons leven? Je zult naar hem leren luisteren en steeds meer te weten komen over zijn overtuigingen, regels en waarden. *We zullen ervoor zorgen dat hij uit de schaduw treedt. Dan is hij geen Schaduwkoning meer. Als dat is gelukt, kun je je rechtstreeks tot hem wenden. Dan heb je wat onbewust was bewust gemaakt. Nu wordt het mogelijk om echt te veranderen.*

VOICE DIALOGUE EN DE PSYCHOLOGIE VAN DE SUBPERSOONLIJKHEDEN

Laat me eerst kort enkele instrumenten introduceren die ik tijdens mijn onderzoek naar de Schaduwkoning heb gebruikt. Wij mensen zitten niet zo simpel in elkaar als we soms denken. Onze psyche bestaat uit vele delen. Sommige van die delen zijn bekend, andere zijn verscholen in ons onderbewustzijn. We zijn allemaal trots op sommige delen van onszelf en we schamen ons voor andere. Mijn echtgenoot, Hal Stone en ik zijn beiden psycholoog. We hebben de afgelopen 24 jaar een studie gemaakt van deze delen van de menselijke geest, die wij 'subpersoonlijkheden' noemen. Anderen noemen ze 'stemmen' of 'zelden' of 'de vele ikken'. We bestaan allemaal uit subpersoonlijkheden. Wij noemen de bestudering van deze subpersoonlijkheden en de rol ervan in ons leven 'de psychologie van de subpersoonlijkheden'. Mijn studie van de Innerlijke Patriarch vloeit voort uit ons gezamenlijke werk met deze subpersoonlijkheden. Daarom wil ik hier graag een korte beschrijving van geven. (Completere informatie is beschikbaar in onze boeken *Thuiskomen bij jezelf* en *Thuiskomen bij elkaar*.)

Aanvankelijk was de ontdekking van de subpersoonlijkheden een verrassing. Het was verrassend dat de subpersoonlijkheden werkelijk bestonden en om te zien hoe ze werkten in het leven van mensen (inclusief dat van onszelf natuurlijk). Ze zijn altijd even fascinerend gebleven! We hebben ontdekt dat elke subpersoonlijkheid uniek is. Ze zien er allemaal anders uit, ze hebben een andere achtergrond, andere waarden en andere vaardigheden. Voor ons bestaan er geen goede en slechte subpersoonlijkheden.

Elke subpersoonlijkheid heeft zijn goede en slechte kanten. Ik heb bijvoorbeeld een subpersoonlijkheid die ik de Drammer noem. Zij wil dat ik dingen voor elkaar krijg. Zij wil dat ik dit boek schrijf. Het is mijn Drammer geweest die me op deze heerlijke lentedag uit mijn hangmat heeft gesleurd en me achter mijn computer heeft gezet. Ik

kan je garanderen dat ik zonder mijn Drammer niets gedaan krijg. Op een moment als dit heb ik haar echt nodig om me weg te sleuren, zodat ik me niet laat afleiden. Maar ze kan me meedogenloos achter de vodden zitten, ook wanneer het nergens op slaat. Ze kan me het gevoel geven dat ik moet werken, ook als dat niet nodig is. Ze kan zich niet ontspannen of er gewoon maar 'zijn'. Deze subpersoonlijkheid kan absoluut niet stilzitten.

Ons leven wordt gedomineerd door de subpersoonlijkheden die we 'primaire ikken' noemen. Deze subpersoonlijkheden bepalen wie we zijn en wat we doen. Zij zijn wie we denken dat we zijn. Een van mijn primaire ikken is mijn Drammer. Daarnaast zijn er de 'verstoten ikken', de subpersoonlijkheden die we afgewezen of onderdrukt hebben. In dit geval is mijn verstoten ik de Luilak. De primaire ikken vreten de verstoten ikken. Mijn Drammer vreest mijn Luilak; ze is bang dat ik zal vergeten hoe belangrijk het is om te werken en dat ik nutteloos zal zijn als ik mezelf te lang toesta om niets uit te voeren. Een nutteloos persoon is volstrekt onacceptabel voor een Drammer.

Als mijn Drammer mijn primaire ik is en ik geen toegang heb tot mijn Luilak of mijn Feestvarken, werk ik de hele vakantie door. Mijn Drammer is het type dat saaie, ongelezen artikelen meeneemt tijdens een vakantie op een tropisch eiland omdat ik volgens haar toch niets beters te doen heb op dat eiland en nu eindelijk tijd heb om te lezen. Dan is ze trots op zichzelf dat ze de zaak zo efficiënt heeft aangepakt. Ze staat er niet bij stil dat mijn man ook aandacht wil of dat ik toe ben aan wat romantiek. Overal ter wereld staan kantoren vol met prachtige elektronische apparaten, zodat we altijd wel een ruimte kunnen vinden waar we kunnen lezen, schrijven, faxen, e-mailen of telefoneren. Dit is het paradijs van de Drammers van de wereld, waaronder die van mij.

Als ik niet weet dat deze subpersoonlijkheden bestaan, ben ik niet in staat om te kiezen. Ik gedraag me als een automaat. Mijn Drammer beheerst mijn leven en ik voel me opgelaten wanneer ik niets te doen heb. We kunnen allemaal deze subpersoonlijkheden leren kennen, ons ervan losmaken en kiezen welke subpersoonlijkheid op welk moment mag verschijnen. Ik wil mijn Luilak niet in de buurt hebben als ik moet schrijven of mijn Drammer als het tijd is voor de liefde.

Hoe zijn wij meer te weten gekomen over deze subpersoonlijkheden? We hebben een eenvoudig en bijzonder effectief instrument ontdekt, een methode die wij 'Voice Dialogue' noemen. We gaan rechtstreeks met de subpersoonlijkheden in gesprek. Laten we mijn Drammer als

voorbeeld nemen. Als ik meer te weten wil komen over mijn Drammer, vraag ik iemand of hij/zij haar wil interviewen. We noemen deze interviewer de 'facilitator'. Ik ben het 'subject'. De Drammer is de subpersoonlijkheid die geïnterviewd wordt. We hebben ontdekt dat de subpersoonlijkheden maar al te graag praten.

Hoe ziet een Voice Dialogue-sessie eruit? De facilitator vraagt mij (als subject) om naar de plaats van mijn Drammer te gaan. Ik ga dan naar een andere plek in de kamer. Ik verplaats bijvoorbeeld mijn stoel, ik ga in een andere stoel of op de grond zitten, ik ga staan of ik doe iets anders dat goed voelt. Mijn Drammer zit niet op dezelfde plek als ik en hierdoor kan ik me van haar losmaken. Vervolgens richt de facilitator het woord tot mijn Drammer en stelt haar een aantal vragen over zichzelf. Als de facilitator al vaker te maken heeft gehad met de subpersoonlijkheden en oprecht respect en belangstelling toont, zal deze subpersoonlijkheid vrijelijk antwoorden. In dit geval zal mijn Drammer de facilitator waarschijnlijk vol trots vertellen: 'Ik heb al veel voor haar gedaan. Ik ben verantwoordelijk voor haar doctorstitel, voor de boeken die ze geschreven heeft en voor de doelmatigheid waarmee ze de kinderen heeft grootgebracht. Ik heb nooit tijd, mogelijkheden of geld verspild. Ik ben heel goed in wat ik doe.'

Met behulp van Voice Dialogue hebben Hal en ik de vele subpersoonlijkheden en de manieren waarop ze het menselijk gedrag beïnvloeden in kaart gebracht. Het meeste materiaal voor dit boek is vergaard tijdens Voice Dialogue-sessies. Ik heb zowel langere sessies als losse opmerkingen in het boek opgenomen.

Dromen kunnen ons ook veel leren over de subpersoonlijkheden. De mensen in onze dromen vertegenwoordigen onze subpersoonlijkheden. We kunnen gebruik maken van dromen en onze subpersoonlijkheden en hun werkwijze leren kennen. Toen ik me tijdens een radio-interview eens een autoriteit voelde, zinde dit mijn Innerlijke Patriarch helemaal niet. Ik was extravert en stond in mijn kracht. Hij vond dat niet vrouwelijk, maar ik was me daar niet van bewust. Die nacht droomde ik dat ik gevangen werd gezet door een autoritaire, rationele, koude man (mijn Innerlijke Patriarch), omdat ik me niet aan de regels had gehouden. Zo maken mijn dromen me op een objectieve manier duidelijk wat er aan de hand is. Dromen zijn belangrijk, want ze maken me duidelijk wat zich afspeelt in de schaduw van mijn onderbewustzijn. Daarom heb ik mijn dromen en die van anderen vaak gebruikt om bepaalde kanten van de Innerlijke Patriarch te illustreren.

Je weet nu wat meer over de manier waarop het werk over de Innerlijke Patriarch zich heeft ontwikkeld. Nu het toneel is opgebouwd, kan het drama met de Schaduwkoning aanvangen.