

## Voice Dialogue

# *I lyckliga relationer får alla röster sjunga*

Frihet är målet med metoden Voice Dialogue. Frihet från mönster som hållit oss tillbaka och hållit oss kvar i relationer som vi inte mår bra av. Genom att förstå de olika aspekterna av vår personlighet och hur de påverkar oss i våra relationer får vi en ny möjlighet att fatta bättre beslut om vem vi vill vara och vem vi vill släppa in i våra liv.

**Text** Ane Frostad **Bild** Svetlana Foote (shutterstock.com) **Foto** New World Library Press



**N**är makarna Hal och Sidra Stone inledde sin relation på 1970-talet var de mycket kära i varandra, känslorna hade utvecklats från djup vänskap efter att ha arbetat med varandra under många år, Hal som psykoanalytiker med jungiansk inriktning och Sidra som psykoterapeut.

Till att börja med var allt frid och fröjd, som det brukar vara i början av ett förhållande. Men snart upptäckte de båda att negativa mönster som de kände igen från tidigare relationer började upprepa sig. Vana som de var vid inre, psykologiskt arbete, började de gå in i en process var och en på sitt håll, utforska sina mönster och få mer och mer insikt i dynamiken i deras relation. Efter ett tag kom de båda fram till att de samma mönster som präglade deras förhållande även gick att hitta i deras andra, mer yttligare relationer.

**HUR KUNDE DE** lösa upp dessa gamla mönster? När de samtalade om detta insåg de hur olika de kunde uppleva och se en situation. De insåg att varje situation kan ses ur olika inre aspekter som i själva verket är olika jag eller röster som uttrycker sig. De olika jagen har skilda åsikter, tankar och reaktioner, och all psykisk smärta och obalans inom en själv och i livet beror på att de tävlar om uppmärksamheten och trycker ner varandra.

De så kallade primära jagen är de delar av personligheten som vi själva känner igen och tycker om. De förnekade jagen är våra skuggsidor, aspekter av vår personlighet som vi inte

klarar av att älska utan istället fördömer. Men när vi kan lära oss att tycka om även dessa röster kan vi samtidigt upptäcka att de tillför något viktigt och mycket vackert till vår personlighet och därmed även till våra relationer och våra liv. Då behöver vi inte längre se dem som irriterande aspekter av vår partners personlighet, eller hos människor som vi har svårt att tycka om, utan istället omfamna dem som aspekter som vi behöver ge mer plats inom oss själva och i våra liv.

#### **DEN ESSENTIELLA ENERGIN**

i ett jag är inte positiv eller negativ men vi kan ha laddat den positivt eller negativt. En människa som till exempel är starkt medveten i arketyperna ”rebellen” kan ha svårt att handskas med personer som är auktoritära eller diktatoriska och uppleva dem som väldigt annorlunda från sig själv. Men en rebell och en diktator är egentligen två sidor av samma mynt, de har båda ett starkt fokus på att diktera rätt och fel, men för rebellen tar reglerna form på ett inre plan medan de för diktatorn gestaltas i det yttre livet.

#### **GENOM ATT UTFORSKA**

varje jag inom oss, inräknat de som är ”motsatta”, kan vi lära oss att förstå våra egna känslor bättre och visa mer medkänsla med andra. Genom att fånga upp den essentiella energin i till exempel ”självskhet” kan vi inse att det faktiskt kan vara bra att fokusera på sig själv, man tar bort den negativa laddningen i begreppet och behovet att döma andra för självskhet blir därmed mindre.

**INSIKTEN SOM VÄXTE** fram i paret Stone, som hämtade sin inspiration från deras eget liv men även från en mängd psykologiska och existentiella skolor, blev så småningom till Voice Dialogue, en metod som i grunden handlar om att skapa kommunikation och förståelse mellan de olika inre jagen. Att lära sig att prata med de olika jagen på ett medkännande sätt för att på så sätt skapa balans och harmoni dem emellan är kärnan i det inre arbetet. Hal och Sidra kallar själv metoden för ”jagens och det medvetna egots psykologi”.

**IDAG HÅLLER PARET** Stone kurser över hela världen. De fortsätter att utvecklas i sin förståelse för arbetet och det är under ständig utveckling. Den kända författaren och läraren *Shakti Gawain* är en av dem som bidrar till att sprida kunskapen om Voice Dialogue vidare. Tillsammans med kollegan *Gina Vucci* har hon skrivit ”Relationshandboken” som på ett enkelt sätt förmedlar tekniker baserade på metoden.



#### **Hal och Sidra Stone**

Makarna Hal Stone (psykoanalytiker) och Sidra Stone (psykoterapeut) utvecklade tillsammans metoden Voice Dialogue på 1970-talet. De arbetar idag aktivt med metoden och utvecklar den ständigt. Paret bor och arbetar i Mendocino i Kalifornien. Mer information: [www.voicedialogue.com](http://www.voicedialogue.com)

”Den essentiella energin i ett jag är inte positiv eller negativ men vi kan ha laddat den positivt eller negativt.”

Bokutdrag på nästa sida ▶



# Personligheten bildas

” Vår personlighet utvecklas på både allmängiltiga och helt unika sätt. Alla går igenom samma utvecklingsprocess, men det är våra individuella omständigheter och omgivningar som formar just vår personlighet.

När vi föds är vi sårbara, lättpåverkade och fullständigt beroende av omgivningen. Vi utvecklar sätt att få våra behov tillgodosedda när vi är hungriga, till exempel, eller när någonting känns obehagligt eller när vi helt enkelt behöver kärlek. Våra upplevelser formar vårt beteende - vi märker att ett leende skänker glädje eller får människor att busa med oss, medan gråt kanske ger tröst och uppmärksamhet.

**PÅ DET HÄR VISET** formas vi av våra föräldrar, syskon och andra vårdnadshavare, och vår person-

lighet fortsätter sedan att utvecklas allteftersom vi utforskar de mest effektiva sätten att få våra behov uppfyllda. Vi lär oss vilka beteenden som ger oss kärlek och erkännande och vilka som får negativa konsekvenser, kanske till och med bestraffning av något slag. Dessa aspekter av vår personlighet utvecklas och tar form allteftersom vi växer upp. När vi kommit upp i vuxen ålder har vi identifierat de sätt som fungerar bäst för oss i våra interaktioner med omvärlden, och som vuxna använder vi ett bemötande i våra relationer, i familjen och på jobbet som liknar de strategier vi utarbetade i barndomen. Vi har finslipat olika sätt att skapa den känsla av trygghet vi behöver i livet.

En nackdel med den här utvecklingen är att vi gärna övervärderar

vissa aspekter av oss själva. Vi kanske till och med börjar tro att vårt sätt att verka i världen är det enda sättet att verka i världen. Och när vi överidentifierar oss med en aspekt eller sida av oss själva skapar vi automatiskt en motsatt sida, som man ofta brukar tala om som vår skuggsida.

**VI VÄRDERAR VISSA** beteenden eller egenskaper som mindre värda och betraktar dem som oacceptabla, dåliga eller till och med som en ren belastning. Vi ser vårt accepterade sätt att vara som bra och rätt, och vi försöker avsäga oss skuggsidan eller åtminstone förneka att den existerar. Våra värderingar ligger också till grund för de regler vi sätter upp för hur vi borde vara, och hur andra borde vara. Resultatet blir att vi

kritiserar oss själva så snart vår skuggsida kommer till uttryck på något sätt, och vi dömer andra när de uppvisar samma beteenden.

Det är högst sannolikt att vi har agerat ut några av dessa skuggsidor någon gång i livet - men om vi då fick negativa reaktioner är det ju inte så konstigt om vi försökte dölja eller undertrycka den sidan av oss själva. Så småningom lärde vi oss att det inte var tryggt att visa upp den sidan och att vi, om vi ändå gjorde det, skulle riskera att inte få våra behov tillgodosedda. En aspekt som vi ofta väljer att inte uttrycka är det vi brukar kalla "sårbarhet". Vår sårbarhet är den del av oss som hör ihop med vår känslighet, våra behov och känslor. Om vi har visat oss sårbara i det förflutna kanske vi blev kritiserade eller ignorerade,



## Shakti Gawain

är en pionjär och högt uppskattad inspiratör och lärare inom personlig och andlig utveckling. Hon är mest känd för sina böcker "Kreativ visualisering" och "Att leva i ljuset" som sålt miljoner exemplar över hela världen. Nu är hon aktuell med "Relationshandboken" som bygger på Hal och Sidra Stones arbete med Voice Dialogue.

"Relationshandboken" förmedlar insikter och tekniker som Shakti Gawain i samarbete med kollegan Gina Vucci själv testat och finslipat både i

sitt eget liv och tillsammans med kursdeltagare. Bokens perspektiv flätar samman våra många relationer på olika plan - kärleksrelationer, relationer med familj, kolleger och barn, inre relationer med egna åsikter och övertygelser samt relationer med både medvetna och omedvetna sidor i den egna personligheten.

## Facilitering

innebär att man intervjuar ett visst jag, alltså rent fysiskt sitter och pratar med det och får veta mer om dess tankar, prioriteringar, bekymmer och plikter. Genom att flytta fokus till ett specifikt jag kan vi uppleva energin hos just det jaget och bli medvetna om hur det känns när vi tänker och agerar på initiativ från det. Processen hjälper oss att upptäcka när ett visst jag fått ta över och börjat styra medan vi själva sitter i baksätet.

Faciliteringen görs bäst av en utbildad terapeut eller coach. Men själva tekniken är enkel och går också att använda ihop med en vän, eller ensam med papper och penna.

3 källor som inspirerat till Voice Dialogue

## PSYKOSYNTES

Inom psykosyntesen ses människan som en helhet där kropp, själ, känslor och intellekt står i intimt samspel med varandra. Hur samspelen fungerar anses vara avgörande för hur vi mår, både psykiskt och fysiskt. *Dr Roberto Assagioli* (1888–1974) som grundade psykosyntesen för närmare 100 år sedan, hämtade inspiration från tekniker från olika tider och olika psykologiska skolor - från psykoanalys och medicin till filosofi, religion och modern vetenskap. Han ansåg att den moderna psykologins uppgift är att bidra till att människan får alla sina till synes motstridiga krafter i balans och harmoni.

## GESTALTTERAPI

Gestaltterapi är en interpersonell psykoterapiform som vilar på existentiell grund. Den utvecklades av *Frederick Perls*, *Laura Perls* och *Paul Goodman* på 1950-talet. I gestaltterapi är mötet mellan terapeut och klient ett mellanmänskligt möte mellan två personer som delar erfarenheten av att vara en människa i världen. Man eftersträvar att hämta fram mänskliga kvaliteter hos sig själv, som empati, genuinitet och respekt samt strävar efter att etablera genuina relationer i livet. Relationer anses ha en läkande funktion i sig.

## JUNGIANSK TERAPI

*Carl Gustav Jung* (1875–1961) anses vara den analytiska psykologins fader. I jungiansk terapi lägger man stor vikt vid människans andliga behov och man arbetar aktivt med tolkning av arketyppiska symboler som ett verktyg för att nå självinsikt och förståelse för ens egen livsväg. Jung har även kallats "det omedvetnas profet". Han menade att psyket består av två olika sfärer - det medvetna och det omedvetna - som kompletterar varandra till ett själv, det totala psyket.

och för att upprätthålla känslan av trygghet eller kontroll kan vi då ha "stoppat undan" våra känslor och behov och börjat låtsas som om vi inte hade några.

**FÖRESTÄLL DIG ETT** känsligt barn som lätt visar sina känslor - från glädje till sorg, entusiasm till oro. Om hon får höra att hon är för känslig, att hon inte borde ta så allvarligt på saker och ting eller att hon inte har någon anledning att vara ledsen så lär hon sig att dölja eller förneka sina känslor. Det kan räcka med insikten att hennes känslor oroar eller förargar människorna omkring henne för att hon ska börja undertrycka dem.

Eftersom hon har lärt sig att en mer distanserad inställning går bättre hem hos omgivningen

börjar hon betrakta den sortens relation som rätt och idealisk. Hon börjar se känslighet och känslomhet som något negativt hos både sig själv och andra. Hon kritiserar sig själv när hon tillåter sig att uttrycka dessa delar, och hon dömer andra när de uttrycker dem. Men våra uttryckta aspekter - sårbarhet, djärvhet, kreativitet, sexualitet, provokation eller vad det nu må vara - försvinner inte. De fortsätter att existera "i skuggan", och som de flesta saker i det fördolda kommer de fram förr eller senare, på ett eller annat sätt.

**DESSUTOM ÄR VI** begränsade i hur vi upplever och deltar i vårt eget liv när vi inte erkänner och ger utrymme åt skuggsidan. Våra relationer påverkas negativt om vi tror att det är svagt eller fel att

uttrycka känslor. Om vi värdesätter intellektet men inte kreativitet eller konst kanske vi väljer en yrkesbana som känns alltmer

otillfredsställande. Vårt välbefinnande hänger på att vi lever som hela människor, med tillgång till allt som vi är. ”

*Plus mer*

[www.voicedialogue.com](http://www.voicedialogue.com)  
"Relationshandboken", Shakti Gawain (Egia förlag, 2015)  
[www.shaktigawain.com](http://www.shaktigawain.com)

**VINN!**

Free lottar ut fem ex av boken "Relationshandboken" i samarbete med Egia förlag ([www.egia.se](http://www.egia.se)). Gå in på [free.se](http://free.se) och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



# Şaharā

ETT OFÖRGLÖMLIGT  
YOGISKT ÖKENÄVENTYR  
4-11 NOV 2015

KRAFTFULL KUNDALINIYOGA - DJUP MEDITATION  
ÖKENVANDRING - NOMADTÅLT - LEVANDE MUSIK  
med Anki Warberg Landahl och Klas Landahl



Stockholm Kundaliniyogacenter och sidsid.se  
Anmälan och info: [annakarinn@sidsid.se](mailto:annakarinn@sidsid.se), [www.kundaliniyogacenter.se](http://www.kundaliniyogacenter.se)



JANUARI 2016 - FEBRUARI 2017

## KUNDALINIYOGALÄRAR- UTBILDNING

MED GURU DHARAM SINGH, ANNKI WARBERG-LANDAHL  
OCH KLAS LANDAHL

En av världens mest erfarna kundaliniyogaläraryrkesutbildare, Guru Dharam Singh med team, erbjuder en unik utbildning där traditionell yogisk visdom förmedlas med expertis, glädje och hängivenhet, i en varm och upplyftande atmosfär fylld med levande musik. Under utbildningen ges du möjlighet att lära dig spela enkla mantran på valfritt instrument.



I-SKY och STOCKHOLM KUNDALINIYOGACENTER  
[www.kundaliniyogacenter.se/utbildningar](http://www.kundaliniyogacenter.se/utbildningar)