

# Transpersonaalse psühholoogia ja hüpnoteraapia erakool Terviklik Mina

14.-16. novembril 2014 Tartus

## Hääledialoog ja teadliku ego protsess

Tõlge inglise keelest eesti keelde, seminari töökeel on eesti keel.



**Judith Hendin, PhD (USA)**

*Mispärast ma vahel niimoodi reageerin?  
Mispärast ma mõnikord armastan oma partnerit, ent  
mõnikord vihkan teda?  
Mispärast ma ei suuda puhata ja lõdvestuda?  
Mispärast ma ei tee seda, mida tegelikult teha tahan?*

Meie isiksus koosneb erinevatest osadest, mida nimetatakse ka *minad või all-isiksused*.

Need minad osalevad meie igapäevastes tegevustes, meeleoludes, unenägudes, suhetes ja isegi kehaprotsessides. Mõned osad on levinumad ja neid on lihtsam ära tunda. Igal minal või all-isiksusel on oma teadvus ja unikaalne energia. Meie minad eksisteerivad tavaliselt vastandite paarina - primaarsed minad (Primary Selves) on meie igapäevaelus aktiivsed ja nende vastandid ehk mahasalatud minad (Disowned Selves) on sageli meile tundmatud. Meis on olemas vanemlik mina, lapselik mina, ratsionaalne mina, emotsionaalne mina, haiget saanud laps, mänguline laps, kriitik, tagantsundija, meeldida püüdja ja palju teisi minasid.

**Hääledialoogi protsessis (Voice Dialogue) saame me nende paljude osadega kohtuda ja suhelda.** See on võimas terapeutiline tehnika, mis suurendab eneseteadlikkust ja annab rohkem vabadust, valikuid ja tasakaalu nii meis endas kui ka meie elus.

Hääledialoogi arendasid välja Ameerika psühholoogid Al ja Sidra Stone. Stone'ide järgi hõlmab **teadlikkuse mudel** kolme aspekti: teadlikkus (Awareness), minade kogemus (Experience of the Selves), teadlik ego (Aware Ego). **Teadlikkus** võimaldab meil endast eemale astuda ning olla mitte hinnanguliselt ja kõrvalt vaadates tunnistajaks sellele, mis tegelikult toimub. **Minade kogemus** võimaldab ka oma elu ise kujundada - mõelda, tunda, väljendada. **Teadlik ego** võimaldab meil käituda valikupositsioonilt, sest see on ainus osa, mis suudab ilma kriitikata aktsepteerida meie vastandlike minasid. **Teadlik ego arendatakse välja neist vastandlikest minadest enda sees hääledialoogi abil teadlikuks saades ja iseennast oma erinevatest minadest eraldades.**

Kõige tähtsam töö, mida siin tehakse, on enda eraldamine primaarsetest minadest. Meie primaarsed minad kui süsteem on olnud see, kelleks me oleme ennast pidanud, sest ühiskond on meilt seda kasvamise ajal nõudnud. Meie primaarsed minad on olnud meie valikuid tegev ego.

**Suheldes primaarsete minadega teadliku ego tasandilt, saame me teadlikult austada ka nende vastandeid - meie mahasalatud minasid - mis annab neile loa meie eludes rohkem väljenduda.**

Ja isegi siis, kui me juba oleme teadlikud oma primaarse (te)st mina(de)st, jätkame me nendega samastumist ikka ja jälle, kuna nad on pikka aega olnud meie identiteet. See on see mina, millesse me harjumuspäraselt langeme. Vahel võime küll mõelda, et oleme teadliku ego seisundis, kuid tegelikult on see ikka primaarne mina. Sellepärast ongi oluline pidevalt oma primaarsete minadega tegeleda - suhelda, austada ja hinnata nende tegevust - see on ainus viis, kuidas tugevdada endas teadlikku ego protsessi.

Me suhtleme teiste inimestega läbi oma isiksuse, mistõttu igasse suhtesse on kaasatud väga erinevad minad. Seepärast pole suhted kunagi lihtsad ja kerged. Kui me soovime oma suhteid täielikult nautida ja neist aru saada ning suhelda inimestega, kellega me ka tegelikult soovime suhelda, on oluline saavutada arusaamine sellest, kes on meie primaarsed ja mahasalatud minad. Jätkates iseendast teadlikuks saamise tööd, saame me lähemalt tutvavaks oma sisemiste minade perekonnaga, mis aina kasvab. **Hääledialoog terapeutilise tehnikana on ülimalt praktiline ja väga laialt kasutatav iga koolkonna õpetuse puhul ja igasuguste teemadega tegelemiseks.**

*Ma pean hääledialoogi protsessi üheks jõuliseimaks tööriistaks, mille olen isikliku arengu toetamiseks eales leidnud - Shakti Gawain (eesti keeles on ilmunud tema raamatud „Elamine valguses“ ja „Loov visualiseerimine“).*

**Judith Hendin, Ph.D. (Conscious Body & Voice Dialogue Institute)**, on 25-aastase töökogemusega kehaterapeut (somatic therapist). Ta on olnud hääledialoogi ja minade psühholoogia loojate Dr. Hal ja Sidra Stone'i koolitusmeeskonnas. Ta on välja arendanud teadliku keha meetodi (Conscious Body).

[www.consciousbody.com](http://www.consciousbody.com)  
[www.voicedialogueinternational.com](http://www.voicedialogueinternational.com)

**Töötuba toimub Terviklik Mina koolis Tartus  
Raua tn 22, II korrus. Reedel kl 14-20,  
laupäeval ja pühapäeval kl 10-18.  
Osalemistasu on 200 eurot.**



**Registreerumine [www.terviklikmina.ee](http://www.terviklikmina.ee)  
Lisainfo [merike@terviklikmina.ee](mailto:merike@terviklikmina.ee) ja tel 56623977**

**rõõm olla mina ise**