

HANS MOJET
INTRAPERSONLIJKE
COMMUNICATIE
EEN OP HUNA
GEBASEERDE
THERAPIE



MET EEN VOORWOORD VAN PAUL LIEKENS

HANS MOJET
INTRAPERSONLIJKE
COMMUNICATIE
EEN OP HUNA
GEBASEERDE
THERAPIE





INHOUD

Voorwoord 09

Inleiding 11

Deel I Mensbeeld 19

1. Intrapersoonlijke communicatie 20

2. Huna mensbeeld 25

Het waakbewustzijn 26

Het onderbewuste 27

Het hogerbewuste 30

Communicatie tussen de 'selfs' 32

Communicatie met het onderbewuste 32

Communicatie met het hogerbewuste 37

Intrapersoonlijke communicatie in het mensbeeld 39

3. Ho'oponopono 42

Deel II Bronnen van levensproblemen 49

4. Oorsprong van gedrag 50
 - Gedrag ontwikkelen 51
 - Beperkende overtuigingen 53
 - Vroegste overtuigingen 56
 - Kindertrauma's en de gevolgen daarvan 59
5. Problemen door nalatigheid 61
 - Cognitieve aspecten 62
 - Gevoelsaspecten 66
 - Emotionele aspecten 69
 - Intuïtie 72
6. Levensstrategieën 74
 - 'Je gedekt houden' 76
 - 'Grote mond' 77
 - 'Ontwijking of je-strategie' 78
 - Perfectionisme 80
7. Kernproblemen 82
8. Terugblik 88

Deel III Intrapersoonlijke communicatie in de praktijk 91

9. Conditie vooraf 92
 - Kwaliteiten van de hulpverlener 92
 - Situationele factoren 96
10. Intake 101
 - Kennismaking 101
 - Cliënt vertelt zijn probleem 103
 - Kernproblemen vinden 105
 - Basisovertuigingen opsporen 106

Doelen stellen	111
Motivatie toetsen	115
Proces werksessies	123

11. Werksessies	125
Innerlijk bezwaar oplossen	125
<i>Opening</i>	125
<i>Ho'oponopono als interventie</i>	128
Resultaat van Ho'oponopono	131
<i>Geen verandering?</i>	131
<i>Totale verandering</i>	133
<i>Verandering tussen 'alles' en 'niets'</i>	135
Eerste sessie zonder innerlijk bezwaar	135
<i>Het belang van gevoelens</i>	135
<i>Het probleem van voelen en uiten</i>	137
<i>Transformatie onderbewuste zelfbeeld</i>	141
Tweede en volgende werksessies	160
<i>Opening en feedback</i>	160
<i>Doelen bereikt maar ...</i>	161
GEEN VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN	161
<i>REÏNTEGRATIE JONGERE ZELF</i>	165
VERWIJT	170
<i>VERWIJT OPLOSSEN</i>	171
ZELFACCEPTATIE	179
Ten slotte	181

Epiloog 183

Deel IV Bijlagen 187

Bijlage 1: Introductietekst voor cliënten	188
Bijlage 2: Congruentietest / spiertest	192
Bijlage 3: Signalen potentieel verzuim	199
Bijlage 4: Voorbeelden van levensproblemen	206

Literatuur en informatie 208



1

INTRAPERSONLIJKE COMMUNICATIE

Communicatie wordt over het algemeen beschouwd als een uitwisseling van gedachten, meningen, informatie en gevoelens tussen mensen. Dat is dus *interpersoonlijke* communicatie. Mijn intuïtieve hint in 1976 kreeg ik vanuit mijn innerlijk en niet van iemand anders. Dat is dus *intrapersoonlijke* communicatie. De definities die ik daarvan vond gaan nauwelijks verder dan: ‘communicatie met jezelf’. Is dat zoiets als de hond die in zijn eigen staart probeert te bijten en in zijn eigen kringetje blijft rondtollen?

Als het over communiceren gaat is er steeds sprake van minstens twee objecten die daartoe met elkaar in verbinding staan. Dat kunnen mensen zijn maar evengoed buizen die met elkaar verbonden zijn. Die buizen heten in de natuurkunde communicerende vaten. Als een mens met ‘zichzelf’ kan communiceren, moet hij wel beschikken over een of meer herkenbare ‘objecten’ buiten zijn brein waarmee gecommuniceerd kan worden. In het beeld van de rationele mens kan ik die objecten echter niet plaatsen. Daar is slechts sprake van het brein, de bewuste geest. *Intrapersoonlijke* communicatie is dan dus onmogelijk. Maar welk mensbeeld onderscheidt dan wel een of meer voor intrapersoonlijke communicatie geschikte objecten waarmee het brein kan communiceren?

Een toelichting op het begrip intrapersoonlijke communicatie die ik herhaaldelijk vond zegt, dat het bij ‘met zichzelf communiceren’ gaat om het ordenen en overwegen van gedachten en gevoelens teneinde tot een conclusie of beslissing te komen. Dergelijke ordeningsprocessen spelen zich echter geheel in het brein van een mens af. Volgens deze uitleg zou intrapersoonlijke communicatie identiek zijn aan de cognitieve processen in het hoofd. Deze uitleg voegt weinig anders toe dan een tweede benaming voor cognitieve processen. Verder ontbreekt hier het aspect *uitwisseling* dat essentieel is voor communicatie, en een ander object waarmee uitgewisseld wordt.

Wie dat met zichzelf zou kunnen doen, die doet mij denken aan een zot in een oud grapje die brieven aan zichzelf schreef. Toen zijn buurman hem deze brieven zag posten en snel het adres kon lezen, vroeg die hem of hij die brieven aan zichzelf had geschreven. Wat de zot bevestigde. Op de vraag van de buurman wat er dan voor belangrijks in die brieven stond antwoordde de zot dat hij dat nog niet wist want hij moest ze immers nog ontvangen ...

Alle gekheid op een stokje, er bestaan vele ervaringen die als uiting van intrapersoonlijke communicatie kunnen worden beschouwd. Een voorbeeld daarvan is dat mensen zich weleens onprettig voelen, hoewel daartoe rationeel gezien geen directe aanleiding lijkt te bestaan. Dit doet zich bijvoorbeeld voor als iemand kritisch bejegend wordt en degene die de kritiek uit daaraan toevoegt: ‘Je vindt het toch niet vervelend dat ik dat zo zeg? Ik zeg het echt voor jouw bestwil.’ Ook al begrijpt de aangesprokene dat dit laatste inderdaad zo is, toch kan hij er een vervelend gevoel bij hebben. Waar komt dat vervelende gevoel dan vandaan als je gesteund wordt? Het lijkt erop dat mensen beschikken over een signaleringssysteem dat laat voelen in welke staat van zijn zij op een bepaald moment verkeren. Een gevoel dat los lijkt te staan van wat op dat moment logisch lijkt.

Dat geldt bijvoorbeeld ook voor plotselinge angst die iemand kan overvallen als hij een beslissing moet nemen. Het kan daarbij gaan om de angst om een verkeerde beslissing te nemen of de angst om een vervelende ervaring op te doen. Ook dan is vaak niet duidelijk waar die angst vandaan komt. Maar deze is er wel en kan mensen blokkeren in hun doen en laten. Wie of wat ‘triggert’ dan die angst?

Verder kent menigeen het verschijnsel om ‘zomaar’ overvallen te worden door emoties. Dat kan een plotseling huilen zijn waarvoor geen aanleiding lijkt te zijn, maar ook een woede-uitbarsting. Een woede die dan vaak veel groter is dan de situatie op dat moment rechtvaardigt. Dat doet wederom de vraag rijzen wat dit meestal onbedoelde gedrag veroorzaakt.

Naast onaangename uitingen van intrapersoonlijke communicatie bestaan er ook uitingen met een positieve inslag voor degene die deze ervaart. Zo kan iemand zich plotseling van iets bewust worden zonder over dat ‘iets’ op dat moment na te denken. Bijvoorbeeld iemand die in de tuin bezig is en plotseling het antwoord op een vraagstuk van het werk te binnen schiet. Een probleem waarmee hij enige dagen tevoren wellicht worstelde en waarvoor hij toen geen oplossing vond. Die invallende oplossing wordt dan meestal in dank en met enige verwondering aanvaard. Maar waar die oplossing dan ineens vandaan komt, wie of wat die aanreikt? In ieder geval kan degene die het overkwam de informatie gebruiken bij de oplossing van zijn probleem.

Verder doen mensen wel ervaringen op via dromen en wordt op die wijze soms iets duidelijk, zonder dat daartoe een directe aanleiding lijkt te bestaan. Dat heb ik zelf ook meegemaakt. Mijn droom uit de jaren zeventig zette mij er immers toe aan om te gaan ontdekken hoe mensen geholpen kunnen worden om snel en definitief hun levensproblemen op te lossen. En het bleef niet bij ontdekken, we ontwikkelden een methodiek waar onze cliënten van profiteerden en die nu ook voor u als professional beschikbaar is.

Ook intuïtie is een voorbeeld van intrapersoonlijke communicatie omdat er geen objecten van buiten bij betrokken zijn. Op het wereldcongres over ‘Intuïtie in management’ in 1994, werd door een buitengewoon intuïtief meisje van twaalf jaar het begrip intuïtie verwoord als: ‘Je weet gewoon iets dat waar is, alleen weet je niet waar het vandaan komt.’

Bij communicatie is er altijd sprake van ten minste twee objecten waartussen uitwisseling plaatsvindt. In alle bovengenoemde gevallen van *in-*

trapersoonlijke communicatie wordt de informatie per definitie ontvangen van een object, al is nog niet duidelijk van welk object. En dat is ook wel logisch omdat alle bovenstaande vragen over communicatie vanuit een rationeel mensbeeld werden gesteld. Een mensbeeld waarin uitsluitend ruimte is voor het brein.

Een en ander deed de vraag rijzen in welk mensbeeld het proces of de processen van intrapersoonlijke communicatie dan wel duidelijk zouden kunnen zijn. En verder, welke communicerende objecten onderdeel van dat mensbeeld zouden moeten zijn om intrapersoonlijke communicatie te kunnen verklaren.

Een en ander leidde tot gedachten over andere dan rationele mensbeelden. Zoals het mensbeeld dat in de acupunctuur van toepassing is. Een mensbeeld waarin energiebanen, meridianen genoemd, de hoofdrol spelen in het leven en welzijn van mensen. Jarenlang kampte dat mensbeeld in de westerse wereld met het probleem dat die meridianen niet aantoonbaar waren. Dat acupuncturisten meridianen met de vingers kunnen voelen werd hier in het Westen lange tijd als een fabeltje en suggestie afgedaan. Dat de Chinezen niettemin beïnvloeding van meridianen al duizenden jaren gebruiken als geneeswijze, werd door velen slechts schouderophalend aangehoord. Sinds meridianen en de acupuncten die daarop liggen, met elektronische middelen aanwijsbaar zijn, is de twijfel over acupunctuur en aanverwante geneeswijzen enigszins afgenomen, maar zeker nog niet verdwenen. Voor rationele mensen is het soms moeilijk te aanvaarden dat er iets zou kunnen bestaan dat zij niet kunnen zien met hun ogen of niet kunnen meten met instrumenten. Zou die strikt rationele mens níet meer vertrouwen op de ‘Almetendheid’ van zijn instrumenten, dan staat ‘Onzekerheid’ voor zijn deur. Daarom zegt de Franse schrijver Antoine De Saint Exupéry in zijn boek *Le Petit Prince*: ‘Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen verborgen.’

In mensbeelden waarin ik naar parallellen zocht, vond ik in eerste instantie geen aanwijzingen voor de oplossing van het vraagstuk over de werking van intrapersoonlijke communicatie. Het antwoord op mijn vraag naar een passend mensbeeld kwam echter onverwachts toen ik in

1989 – in een ander verband – de Belgische trainer Paul Liekens ontmoette. Hij wees me de weg en bracht me in contact met een duizenden jaren oude levensfilosofie van Hawaï. Vervolgens ontdekte ik het werk van Max Freedom Long die tientallen jaren op Hawaï verbleef en die een groot gedeelte van het Geheim van Hawaï aan de daar aanwezige priesters wist te ontfutselen. Dit Geheim werd duizenden jaren lang alleen mondeling aan priesters overgedragen. De Hawaïanen kenden namelijk tot de tweede helft van de negentiende eeuw het schrift niet. Max Freedom Long maakte er zijn levenswerk van deze overgeleverde levensfilosofie zo goed mogelijk te beschrijven. Hij noemde dit geheim van de priesters Huna, het Hawaïaanse woord voor Geheim.

Wie zich hierin verder wil verdiepen verwijs ik naar de internetsite van Huna Research Inc. waarop veel materiaal beschikbaar is. Daar vond ik onder meer het boek *The Secret Science behind Miracles* van Max Freedom Long dat bij hen in pdf-formaat te verkrijgen is.²



2

HUNA MENSBEELD

Het mensbeeld dat in onze praktijk wordt gehanteerd is het Hawaïaanse Huna mensbeeld, omdat dit bleek te voorzien in antwoorden op al mijn vragen betreffende *intrapersoonlijke* communicatie.

In contacten met collega hulpverleners blijkt het niet altijd even eenvoudig dit mensbeeld uit te leggen. Meestal komen er al binnen enkele minuten vragen op als: ‘Heeft dit mensbeeld te maken met begrippen als “Ich” en “Über-Ich” van Freud, en/of “anima” en “animus” van Jung?’ Ofschoon deze vragen op het eerste gezicht voor de hand liggen vanwege het woordgebruik, toch is die overeenkomst er feitelijk niet. De betekenis van woorden varieert nu eenmaal met de context waarin ze worden gebruikt. Zo kent bijvoorbeeld het begrip ‘wortel’ vele betekenissen. Het kan gaan om een peentje bij de groenteboer, maar net zo goed om de wiskundige vierkantwortel, of de taalkundige woordkern die overblijft door (onder andere buigings-)uitgangen weg te denken. Daarom nodig ik u uit om in u opkomende vragen eerst even terzijde te leggen en met een ‘open mind’ verder te lezen om het Huna mensbeeld te leren kennen. Iets dat zo oud is als Huna, is nauwelijks te vergelijken met wat later in de moderne wereld is ontstaan. Het heeft er misschien wel, via het collectieve geheugen, de basis voor gelegd.

Huna gaat ervan uit dat de mens (het lichaam niet meegerekend) in wezen uit drie delen bestaat, net als De Godheid. Iets wat ook in het veel jongere Christelijk geloof bestaat: Vader, Zoon en Heilige Geest. Hoewel het christendom zegt dat ‘de mens geschapen is naar het evenbeeld van God’, komt deze drie-eenheid in het dagelijkse mensbeeld van christenen nauwelijks tot uitdrukking. Christenen hanteren in hun dagelijks leven vooral het westerse rationele mensbeeld.

Over de drie-eenheid van mensen zegt Huna dat deze gevestigd is in drie wezensdelen of vormen van zelf. Elk wezensdeel heeft zijn eigen specifieke rol in het leven van ieder individueel mens. Deze wezensdelen bepalen leven, gezondheid en geluk door integratie, juiste mix en harmonie in hun onderlinge samenwerking.

Huna onderscheidt de volgende drie wezensdelen of ‘selfs’: 1. het bewuste zelf of waakbewustzijn, 2. het onderbewuste zelf en 3. het hogerbewuste zelf. Het menselijk lichaam wordt in Huna niet als wezensdeel gezien, maar slechts als vehikel en instrumentarium van het waakbewustzijn en het onderbewuste. De drie wezensdelen vormen samen het totale bewustzijn en worden in Huna respectievelijk Moeder, Kind en Vader genoemd. Hawaïanen noemen dit de innerlijke familie. Ieder bewustzijn heeft specifieke kwaliteiten die ik hierna op hoofdlijnen beschrijf.

HET WAAKBEWUSTZIJN

De bewuste geest wordt in Huna de Uhane ofwel Moeder genoemd. Pim van Lommel spreekt in zijn boek *Eindeloos bewustzijn*³ over het ‘waakbewustzijn’, een term die mijns inziens beter aangeeft waar dit deel van de menselijke geest voor staat dan begrippen als ‘bewuste geest’, ‘rationele geest’ of ‘brein’. Het waakbewustzijn, in Huna wel ‘Middle self’ genoemd, is zich bewust van zijn bestaan en van zijn mogelijkheid tot redeneren, doelen stellen en handelen. Het kan verschijnselen waarnemen die zich in het bewuste leven voordoen en het kan deze verschijnselen interpreteren en er gevolgen aan verbinden.

Het waakbewustzijn/Middle self heeft het vermogen en de vrije wil om te creëren wat het wil en zoveel als het wil.

Creatieprocessen worden overigens wel in samenwerking met het onderbewuste en het hogerbewuste uitgevoerd, waarmee het waakbewustzijn direct respectievelijk indirect kan communiceren. Waarover verderop meer.

Volgens Huna vindt de be-geest-ering van mensen plaats op het moment van conceptie en niet pas bij de geboorte. Het waakbewustzijn dient na de geboorte echter nog wel verder te worden ontwikkeld om tot volle wasdom te komen. Deze ontwikkeling begint direct na de geboorte en betreft de ontwikkeling van de hersenen en de vermogens die daaraan gerelateerd zijn. Een belangrijk deel van deze ontwikkeling is gericht op het leren zaken met elkaar in verband te brengen en waar nodig te relativëren. Dit leren stopt pas bij het overlijden.

In het waakbewustzijn spelen zich cognitieve processen af. Volgens Huna huist het waakbewustzijn in de omgeving van het hoofd in een fijnstoffelijk lichaam en gebruikt dit het brein/de hersenen voor mentale processen. Deze rationele processen kunnen echter worden beïnvloed door irrationele processen, zoals in Deel II aan de orde komt. Onder irrationele processen versta ik bijvoorbeeld angsten en dergelijke die op het eerste gezicht geen oorzakelijk verband lijken te hebben met de realiteit van een bepaald moment. Deze irrationele processen kunnen in gang gezet worden door negatieve gevoelservaringen uit het verleden. Zij refereren dan aan een overeenkomstig rationeel proces als wat nu aan de orde is. In dat geval kan de ratio ernstig verstoord en belemmerd worden. Wordt de irrationaliteit veroorzaakt door een intuïtieve hint/wenk dan kan die ook een besluitvormingsproces beïnvloeden, zowel in positieve als negatieve zin.

HET ONDERBEWUSTE

Het onderbewuste wordt in Huna de Unihipili, Kind, of ‘Lower self’ genoemd. De term ‘Lower self’ refereert overigens niet aan een volgorde of belangrijkheid, maar slechts aan het feit dat het een lager bewustzijn heeft. Het beschikt over minder geesteswerkzaamheid, dan het waakbewustzijn. Dit self gedraagt zich min of meer als een kind. Het

registreert en het geeft wat je vraagt, maar het oordeelt of interpreteert niet. Verder verwijst de naam Lower self naar de aanhechting van het fijnstoffelijke schaduwlichaam waarin het huist, bij de plexus solaris. Deze is lager in het lichaam gesitueerd dan het hoofd, in de buurt waarvan het waakbewustzijn is gesitueerd. De plexus solaris bevindt zich op een handbreedte recht boven de navel.

Het schaduwlichaam waar het onderbewuste in huist, is een gedetailleerde afspiegeling van ons fysieke lichaam en heeft daar alle kwaliteiten en dus ook zintuigen van. Dit betekent dat het onderbewuste over meer dan één manier van waarnemen beschikt. Enerzijds neemt het waar wat het waakbewustzijn registreert en waarneemt via de verbinding met het fysieke lichaam. Anderzijds neemt het onderbewuste zelfstandig waar wat er in de omgeving en in de persoon zelf gebeurt. Hierin ligt mijns inziens een, zo niet dé verklaring voor feitelijke aardse waarnemingen door mensen met een bijna-doodervaring. Zonder enige registreerbare hersenactiviteit bleek een aantal van hen toch gebeurtenissen of dingen in hun omgeving te hebben waargenomen. Zie het al eerder genoemde uitermate boeiende boek van Pim van Lommel.

Het Lower self heeft onder meer de taak om gevraagd en ongevraagd onderbewuste informatie te presenteren aan het waakbewustzijn. Het onderbewuste acht deze informatie – op grond van zijn ervaringen – van belang voor het overleven. Het waakbewustzijn dient vervolgens het aangeleverde op relevantie voor de actuele situatie te beoordelen en het al dan niet te benutten.

Het onderbewuste kan deze informatie leveren omdat het de registratie- en opslagplaats is van alle herinneringen en ervaringen van een mens. Dit laat overigens onverlet dat bepaalde herinneringen tevens in de hersenen kunnen zijn opgeslagen. De door het onderbewuste opgeslagen herinneringen betreffen zowel bewuste rationele, non-rationele, als onderbewuste informatie. De laatste betreft in het bijzonder de aan herinneringen gekoppelde overtuigingen. Deze zijn bepalend voor het menselijk gedrag en sturen dit gedrag nagenoeg automatisch, zoals verderop zal worden besproken.

Huna erkent reïncarnatie en zegt daarom dat ‘het onderbewuste ál onze ervaringen registreert sinds onze schepping tot heden’. Dit impliceert dat daarin tevens ervaringen uit eventuele vorige levens opgeslagen kunnen zijn. Deze informatieopslag omvat naast de ervaringen van het waakbewustzijn tevens subliminale waarnemingen van het onderbewuste zelf. Verder stuurt en registreert volgens Huna het onderbewuste al onze fysieke processen zoals hartslag, ademhaling en spijsvertering. Via de verbinding van het onderbewuste met het menselijk lichaam, ontvangt het feedback over het verloop van de lichaamsprocessen. Dankzij deze biofeedback vanuit het onderbewuste worden zo nodig adequate bijregelende processen geactiveerd en aangestuurd. Bijvoorbeeld door een herstelproces in gang te zetten wanneer een beginnende ziekte zich aankondigt. In de westerse wereld heet dit fenomeen het immuunsysteem.

Deze registrerende en sturende kwaliteit, is volgens Huna aanwezig in alles wat geschapen is. Het onderbewuste bevat als het ware onze ‘hardste’ software, vergelijkbaar met de software die in een computer is ingebouwd en die hij nodig heeft om te kunnen functioneren.

Ondanks deze registrerende en regelende kwaliteiten wordt het onderbewuste door Huna in zijn uitingen gezien als een klein kind. De geestesgesteldheid van het onderbewuste heeft het beperkte logische en redeneerniveau van een klein kind. Het is van groot belang dat we ons bewust zijn van deze kinderlijke logica wanneer we met het onderbewuste willen communiceren, maar daarover verderop meer.

Het onderbewuste (Kind) heeft behoefte aan liefde, bescherming, duidelijkheid, consequentheid, en discipline. Net als voor een fysiek kind geldt voor het onderbewuste, dat als het verwend wordt en geen discipline kent, het zich gaat misdragen. Het waakbewustzijn (Moeder) wordt beschouwd als de verstandige ouder van het onderbewuste en deze dient wilskracht te gebruiken om het onderbewuste te disciplineren. Gebeurt dat onvoldoende, dan gaat het onderbewuste zijn eigen weg, wordt er niet effectief bereikt wat het waakbewustzijn wil en wordt een mensenleven een soort achtbaan. Je schiet dan als het ware van de ene emotie in de andere en toont het onvermijdelijke, voor de omgeving veelal hinderlijke, gedrag dat hoort bij een verwend kind.