



Tidskrift för Sveriges bästa brottsförebyggande åtgärd
NR 4 - 2014

Magazine

Samliv och äktenskapsbråk

Den indiska aktivisten

Ju mer, desto mindre

Kvinnofängelse

FRIHET BAKOM GALLER
prisad film om modiga kvinnor



Personlig utveckling

Det psykosyntesiska förhållningssättet

av Stefan Schierbeck, NLP Trainer & Diplomerad Samtalsterapeut

Del 2



Delpersonlighet: Clownen

originalbilden är uppladdad i flickr.com av Kelly med namnet bad clown

Delpersonligheter

När ett barn föds har barnet en kärna som under kärleksfulla och sunda omständigheter skapar ett starkt jag. Men det lilla barnet är beroende av att någon uppfyller dess behov av värme, mat, trygghet och kärlek. För att kunna ge barnet allt detta behövs det att vissa förutsättningar kan uppfyllas. Den som inte har något kan inte heller ge något. Barnet börjar utveckla beteenden för att få sina behov uppfyllda och för att skydda sig. Dessa beteenden kallas inom psykosyntesen för delpersonligheter.

Delpersonlighet = Beteende = Roll

Delpersonligheten föds av behovet och ger oss uppmärksamhet, trygghet och bekräftelse. Att utveckla delpersonligheter är vårt sätt att överleva, att sträva efter att uppfylla eller ersätta hålen i våra behov.

Men om vi ska uppnå balans i livet måste jaget växa starkare än delpersonligheterna.

Föreställ dig att din kärna, ditt jag är dirigenten i ditt liv och dina delpersonligheter är som instrumenten i ditt livs symfoni. Om inte instrumenten följer dirigenten uppstår kaos i musiken och vissa instrument tar över och musiken blir inte den njutning som det var tänkt.

Precis detta händer i en människa när delpersonligheterna har tagit över.

Delpersonlighet	Tjänar (ger)	Begränsar
Clownen	roar, uppskattning	inte tagen på allvar, förakt
Tuffing, den arge -	respekt, beundran, ledare	stöter bort, skrämmer, ensamhet
Fixaren, den duktige	tacksamhet, beröm	utnyttjad, tar på sig för mycket
Smitaren	slipper ansvar	betraktas som opålitlig
Offret, den undergivne	slipper förväntningar	betraktas som kraftlös
Tapetblomman	slipper ta risker	får aldrig chansen
Den ansvarfulle, Kontrollören	inflytande, makt, beröm	stoppar andras växande, oro, stora krav



Delpersonlighet: tuffing?, den arge? (X-CONS dragkamplaget 2009)

Foto: Robert Westin

Hur känner man igen en delpersonlighet och när bildas den?

Tänk på dina tre bästa egenskaper. Ofta är dessa utvecklade i tidig ålder för att du skulle klara av en situation, eller få något. Kanske var du klassens clown, tuffing, fixaren, den duktige, smitaren, offret, tapetblomman, hjälparen, optimisten (det ordnar sig alltid), kontrollören, den ansvarfulle, försvararen, domaren, den envise, den arge o.s.v.

Du kan säkert känna igen några här och har förmodligen använt många fler i ditt liv.

En gemensam nämnare för alla dessa beteenden är att de har tillkommit för att tjäna dig i en period eller situation i ditt liv då du behövde stöd. Därför är ofta en delpersonlighet värd en stor portion beröm och uppskattning.

Men om du gått vidare i ditt liv kan oftast delpersonligheten

fortsatt växa utan att du längre behöver den så ofta. Då har den plötsligt blivit en begränsning som till och med hotar dina möjligheter att uppfylla dina behov och ditt växande.

Listan kan göras lång och du hittar säkert flera delpersonligheter hos dig själv och hos andra.

Om du har svårt att samarbeta med någon annan kan problemet ofta handla om att den andra personen har utvecklat en delpersonlighet i motsatt riktning till dig, din delpersonlighets absoluta motsats.

Om du skriver ner dina 3 bästa egenskaper på ett papper och sedan skriver ner dessa egenskapers motsatser kan du förmodligen upptäcka att de människor som innehar dessa motsatser inte tillhör de du helst samarbetar med. De har så att säga något i sitt beteende du arbetat hårt för att motverka hos dig själv.

När en delpersonlighet har växt för mycket och inte längre behövs på samma sätt som när den skapades blir den en begränsning. Det

fungerar ungefär som med en flytväst. En flytväst kan rädda liv när man fallit i vattnet och håller på att drunkna men är ett hinder om man vill dyka.

Hur balanserar man en delpersonlighet?

Man börjar med att kartlägga vilka delpersonligheter som för närvarande är verksamma. Skriv ner på papper vilka egenskaper du kan hitta hos dig själv goda och dåliga. Försök att namnge de typ. Fixaren, Offret, Clownen o.s.v. Det blir enklare att bearbeta de på det sättet.

Anteckna på vilket sätt de tjänar och begränsar dig. Väg fördelarna emot nackdelarna.

Fråga dig själv: Kostar det mer än det smakar? Om någon delpersonlighet fortfarande tjänar dig utan att den påverkar dina livsval negativt kan du lämna den tills vidare. Ta dig an de beteenden som påverkar valen i ditt liv, livsstil och umgänge.

Undersök om du kan stärka någon av delpersonligheternas motsatser i ditt liv och vad som händer i din omgivning, hur du mår och andras reaktioner på det. Kanske upptäcker klassens clown att han faktiskt är helt okej utan att jämt behöva skoja, kanske upptäcker den ansvarsfulla att hon inte behöver oro sig för allt, kanske upptäcker tapetblomman att hon blir uppskattad om hon tar en risk. Men låt dig inte nedslås av de som vant sig vid att du är på ett visst sätt och kanske också lärt sig utnyttja detta, inte i alla lägen välkomna alla förändringar.

Ty ditt växande kan också bli en smärtsam påminnelse om deras begynnande uppvaknande.

Hur kan man konkret arbeta med sina delpersonligheter?

Steg 1. Upptäcka de. Steg 2. Acceptera att de finns. Steg 3. Ge de rätt utrymme. 4. Lära sig välja när man vill använda de.

Eftersom detta är ett inre arbete som varje människa måste göra själv blir arbetet så att säga på ditt inre plan.

När du blivit bekant med en delpersonlighet och börjat ana dess möjligheter och begränsningar kan du också inleda en inre dialog med detta beteende hos dig själv.

Här följer nu en liten övning som illustrerar ett sätt i form av en meditation:

Sätt dig ner på en stol och intag en bekväm ställning där båda fötterna vilar mot golvet och dina underarmar och händer vilar på dina ben.

Tag några djupa andetag och låt din kropp slappna av mer och mer för varje utandning.

Känn hur varje muskel i ditt ansikte, din överkropp och dina ben blir mer och mer avslappnade för varje utandning.

Föreställ dig att du står på en sommaräng en varm sommardag, framför dig står din delpersonlighet, den del av dina beteenden som du valt att jobba med.

Du tar delpersonligheten i handen och går mot ett torn som står en bit längre bort på ängen.

Ni öppnar en dörr och träder in i tornet och går upp för en

vitmålad trappa som badar i ljus.

När ni kommit upp högst upp tittar ni ut över ett magnifikt landskap, och du upptäcker att landskapet är bekant, du ser platser du en gång har besökt, ditt barndomshem, din skola, platser du lekt som barn.

Du vänder dig emot din delpersonlighet och tackar för allt den gjort för att tjäna dig och säger att du förstår att den gjort allt för att hjälpa dig fram tills nu, men att den från och med nu kan

vila tills du åter kallar den till dig. Du kan också fråga den om det är något som den behöver från dig. Ge den tid att uttrycka sig.

Gå sedan tillbaka nedför trappan ut på den varma sommarängen och återvänd sedan till din stol. Öppna sedan i din takt dina ögon och återvänd med din kropp till rummet.

Delpersonligheten föds av behovet och ger oss uppmärksamhet, trygghet och bekräftelse.

Frågor:

1. Vilka är mina främsta egenskaper och vad är deras motsatser?
2. Vilka delpersonligheter har jag utvecklat?
3. Hur begränsar de mig och hur tjänar de mig?
4. Vilka delpersonligheter vill jag balansera och vilka vill jag stärka/förminska i styrka?

Bevara frågorna och gör utifrån dina svar en plan på hur du kan ta kontrollen över dina beteenden.

