



E-book Visualisatie subpersoonlijkheid

Praktijk META
Visualisaties subpersoonlijkheden (Ferrucci)

Iedereen van ons bestaat uit meer subpersoonlijkheden. Een subpersoonlijkheid is een setje overtuigingen, impulsen, verlangens, principes, gevoelens, gedragingen, gewoonten en blik op jezelf, anderen en de wereld, die bij elkaar horen. Subpersoonlijkheden wisselen elkaar af. De vraag is: Identificeer je je in een bepaalde situatie met een van je subpersoonlijkheden, of met je kern (de waarnemer van dit alles, degene die je werkelijk bent, je bewustzijn)?

Onze subpersoonlijkheden zijn ook voortdurend met elkaar in gesprek. Zo reguleert de 'Volwassene' in ons de 'Ouder' en het 'Kind' in ons. Ook laat hij de positieve kant van het Kind (speelsheid, creativiteit, geluk) en van de Ouder (zelf gecreëerde normen en waarden, ethiek, richtlijnen die gunstig zijn) naar voren komen. Maar de indeling van Ouder, Kind en Volwassene is de meest eenvoudige.

Zo kunnen er ook in je subpersoonlijkheden zijn die je de innerlijke rebel, intellectueel, verleidster, huissloof, saboteur, criticus, levensgenieter, moralist, klager, scepticus, onzekere, clown, betweter, pietje precies, regelaar, of wijze man of vrouw zou kunnen noemen.

Om de energie van dergelijke subpersoonlijkheden te kunnen beheersen en uiteindelijk te harmoniseren, dien je eerst de belangrijkste ervan te herkennen en er meer vertrouwd mee te worden. Zodra je je er namelijk bewust van bent dat je je in een bepaalde situatie hebt geïdentificeerd met een subpersoonlijkheid, kun je je ermee **dis-identificeren**, en weer terugkeren naar je kern, van waaruit je alles vanuit milde acceptatie en innerlijke rust kunt bezien. Meer bewustzijn (mindfulness) werkt dus bevrijdend.

De volgende visualisatie helpt je bij het herkennen van een voor jou belangrijke subpersoonlijkheid:

Neem een van je belangrijkste karaktertrekken, zienswijzen of drijfveren (manieren van denken) in gedachten.

Wees je met je ogen dicht bewust van dit stukje van je. Laat een beeld opkomen dat dit weergeeft - vrouw, man, dier, elf, voorwerp, jezelf in vermomming, een monster, of wat dan ook. Probeer niet uit alle macht een beeld te vinden. Laat het spontaan opkomen, alsof je naar een scherm zit te kijken, zonder te weten wat er komt.

Geef, zodra het beeld er is, het de kans zich aan jou te laten kennen, zonder dat jij ingrijpt of je oordeel klaar hebt.

Laat het veranderen als het dat spontaan lijkt te willen, en laat het jou eventueel een paar van zijn andere aspecten tonen.

Maak contact met de energie die ervan uitgaat.

Laat dit beeld nu praten en zich uiten. Geef het daar de ruimte voor. Probeer vooral zijn of haar behoeften te achterhalen. Praat ermee. (Ook als jouw beeld een ding is, kan het tegen je terugpraten, want in je fantasie kan alles.)

Je hebt een subpersoonlijkheid tegenover je – een energieveld met een eigen leven en denkwijze.

Doe nu je ogen open en schrijf alles wat er tot nu toe gebeurd is op.

Geef dan aan deze subpersoonlijkheid een naam – elke naam die past en waarmee je hem of haar in de toekomst zou kunnen aanduiden.

Schrijf tenslotte de karaktertrekken, gewoonten en eigenaardigheden ervan op.

Nadat je deze subpersoonlijkheid hebt beschreven, kun je eventueel op dezelfde manier verder gaan met andere. Maar neem er de tijd voor en werk aan één tegelijk tot je het gevoel hebt dat je klaar bent.

Je kunt ook andere subpersoonlijkheden ontdekken door de verschillende manieren waarop je tegen het leven aankijkt op een rijtje te zetten, door je gedrag in verschillende situaties te bekijken.

Alle subpersoonlijkheden zijn uitingen van wezenlijke elementen in onszelf, hoe negatief ze op het eerste gezicht misschien eruit mogen zien. **Subpersoonlijkheden zijn slechts schadelijk als ze ons beheersen.** Dis-identificatie verhindert dat je erdoor gedomineerd en daardoor beperkt wordt.

Hierdoor vergroot je het gevoel van je zelf, kern of centrum, en wordt je meer één, geheeld, heel. Vanuit dat centrum kun je in deze of in die subpersoonlijkheid komen, kun je ze reguleren, bijsturen en aandacht geven (mindfulness), maar je valt er niet meer mee samen.

Het gaat om het leren van soepelheid en flexibiliteit: Niet overheerst worden door een van je subpersoonlijkheden, maar ook niet de uitingsvorm ervan te onderdrukken of de behoeften ervan te negeren. Zo kan het bezit van een aantal subpersoonlijkheden je verrijken in plaats van je krachten versnipperen.

Bewustwording bevrijdt niet alleen, maar zorgt er ook voor dat er meer onderling contact komt; Integratie, ofwel het geheel gaat meer één geheel vormen.

Bewustzijnsinhouden ofwel subpersoonlijkheden kunnen daarnaast worden verhoogd (getransformeerd); Als je je voorstelt dat je een berg beklimt, terwijl je een bepaalde subpersoonlijkheid met je meedraagt, kunnen er verrassende veranderingen optreden zodat je de betekenis van je subpersoonlijkheid beter begrijpt:

Stel je voor dat je met je deelpersoonlijkheid in een dal bent. Samen nemen jullie de omgeving in je op.

Je kijkt rond en ziet het gras, de bloemen, de bomen en een berg. Gun je wat tijd om de geluiden van de natuur in je op te nemen – het tjilpen van de vogels, het ruisen van de bladeren in de wind en wat er nog meer is.

Begin nu met je subpersoonlijkheid de berg op te gaan. Terwijl je steeds hoger komt, zie je allerlei soorten landschap, je klimt tussen de bomen en rotsen door, je loopt over grote bergweiden of langs afgronden. Blijf merken dat je hoger komt, voel de lucht zuiverder en frisser worden, en luister naar de volkomen stilte op grote hoogte.

Houd tijdens heel de beklimming contact met je subpersoonlijkheid. Misschien zie je hem of haar subtiele veranderingen ondergaan – zoals in zijn of haar stemming of gelaatsuitdrukking of kleding – of zelfs een radicale transformatie waarbij je subpersoonlijkheid iets volkomen anders wordt.

Laat, als jullie de top bereiken, het licht van de zon op jullie schijnen, en de essentie van je subpersoonlijkheid onthullen. Misschien zie je nu weer een transformatie gebeuren. Laat hier je subpersoonlijkheid zich uiten zoals hij of zij nu is, en laat hem of haar met jou communiceren.

Schrijf vervolgens alles op.

Het kan natuurlijk zo zijn dat er nog geen transformatie optreedt wanneer je deze visualisatie voor het eerst doet. Dit kan gebeuren als je de subpersoonlijkheid niet hebt herkend en aanvaard voor wat hij of zij is, met al zijn of haar behoeften en beperkingen. Zolang je je subpersoonlijkheid negatief benadert, belemmer je zijn of haar transformatie. Met andere woorden: Door een subpersoonlijkheid niet te accepteren vermenigvuldig je de storende kwaliteit ervan. Maar als je je subpersoonlijkheid als een deel van jezelf kunt ervaren, komt de positieve, constructieve kant ervan naar boven. Als je je subpersoonlijkheid met **aanvaarding en begrip** (mindfulness) tegemoet treedt, stelt hij of zij zich voor je open en laat het zich van zijn beste kant zien.

Als je leert werken met je subpersoonlijkheden zul je de volgende voordelen bemerken:

- Je wordt je meer **bewust** van je verschillende en tegenstrijdige manieren van denken,
- Hierdoor kun je je dis-identificeren en dus **bevrijden**,
- Je kunt op den duur de **krachten** van je subpersoonlijkheden leren bundelen,
- Elke subpersoonlijkheid kan worden **getransformeerd** (d.i. naar zijn hoogste vorm van verwerkelijking worden gebracht),
- Zo kun je steeds dichterbij het ontdekken van **je kern**, je authentieke, ware ik.

Dit alles geeft op den duur meer innerlijke rust omdat je het overzicht houdt, keuzevrijheid hebt, niets hoeft te onderdrukken, en in contact staat met je kern, van waaruit je 'in je eigen kracht' kunt leven en

handelen.

Schrijf hieronder op wat je in de visualisaties hebt ervaren:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....