

Arbeidsbok: Delpersonligheter

Denne arbeidsboka utgjorde en egen seksjon i første utgave av det amerikanske tidsskriftet *Synthesis I*, som utkom i 1974. Roberto Assagioli var ansvarlig redaktør. Arbeidsbokas redaktør var James Vargiu, som hadde studert under og arbeidet med Assagioli i Firenze. I mange år utdannet og veiledet Vargiu terapeuter i psykosyntese, og ledet Psychosynthesis Institute, Palo Alto, California.

Copyright 1974 The Psychosynthesis Press, California.

Oversatt og gjort tilgjengelig med tillatelse. Oversatt av Trond Øverland.

Den opprinnelige arbeidsbokas korte sluttkapittel "What Is Psychosynthesis?" er utelatt i denne oversettelsen; se www.psykosyntese.net/arkiv om emnet. Illustrasjonene er fra originalen.

Innhold

Hvordan du bruker arbeidsboka	2
En innledning til arbeidsboka og retningslinjer for å bruke den.	
Hvem-er-jeg?	3
"Hvem er jeg"-teknikken gir raskt et personlig grep om arbeidsbokas tema: delpersonlighetene i hver og en av oss.	
Teorien	4
En oversikt over arbeidet med delpersonligheter – typiske mønstre i personlig arbeid, begrepsmessige hensyn, et rammeverk for å fortsette med å bruke arbeidsboka gjennom de neste fire månedene.	
Arbeidet	33
Prosesser: Visualisering • Jording	
Øvelser:	
Døren	34
Kaken	36
De mange selvenes dans	37
Ofte stilte spørsmål	38
Kveldsgjennomgangen	39
Ofte stilte spørsmål	41
Spørsmål og svar	43
Klargjør ofte oppdukkende spørsmål om delpersonligheter	
Referanser	46

Hvordan du bruker arbeidsboka

Denne arbeidsboka gir leseren mulighet til selv å arbeide med en hovedtanke innen psykosyntesen. *Delpersonligheter* er en betegnelse for de mange ulike psykologiske aspektene som utgjør vår personlighet. Hvordan vi kan avdekke de enkelte delpersonlighetene, hvordan forstå dem og hvordan vi kan fri oss fra deres kontroll, er noen av spørsmålene som drøftes i arbeidsboka. Det endelige målet for arbeidet med delpersonligheter er friheten til å bruke hver og en eller alle våre individuelle evner og gaver som vi vil, for å oppfylle vår menneskelighet. Selvsagt er det å oppnå et slikt mål en langsiktig prosess, selv om det er mulig å gjøre gode fremskritt raskt.

Idéene og de praktiske teknikkene som presenteres i arbeidsboka har vist seg å være nyttige over tid. De er blitt brukt av mange mennesker – legfolk såvel som fagfolk innen psykologi, utdanning, medisin, sosialt arbeid og andre fagområder – med gode resultater. **Hvem-er-jeg-**øvelsen er utformet for å gi et første personlig inntrykk av noen av delpersonlighetene dine. Det påfølgende **Teori**-kapitlet gir deg grunnleggende begreper for å kunne arbeide med dine delpersonligheter – for å hele deres oppstykkethet og konflikter, og etablere et harmonisk samarbeid mellom dem. Kapitlet **Arbeid** er arbeidsbokas mest praktiske del. Det omfatter fire øvelser som kan brukes til å gjøre begrepet delpersonligheter fruktbart i ens eget liv. Kapitlet **Spørsmål og svar** går videre med noen av de grunnleggende teoretiske punktene.

Hvem-er-jeg?

Finn et sted der du kan sitte stille og uforstyrret.

På et blankt ark skriver du først: *Hvem er jeg?* og dagens dato.

Still deg så spørsmålet ”Hvem er jeg?” Skriv ned svaret.

Spør og svar gjentatte ganger, og skriv ned dine svar på dette spørsmålet så fritt og ærlig som mulig. Pass på å stille spørsmålet hver gang. Bare du får se svarene.

Du vil trolig oppdage at det blir en lang liste med ulike svar. Dette er bra. Gjør listen så lang som du synes den skal være.

Mellom fem og femten minutter er en rimelig tid for denne øvelsen. Etter denne korte øvelsen bør du ha fått en anelse om noen av de elementene som utgjør den du er. Drøftingen av delpersonligheter som følger i denne arbeidsboka vil dermed få personlig betydning for deg.

Teorien

Av James G. Vargiu

Hvem er jeg?

Jeg er Jørgen, jeg er Morten, jeg er Nora, jeg er Jenny.

Uansett navn så vet jeg at jeg er noen – jeg kjenner at ”jeg er meg,” selv om det er vanskelig å si hva som ligger i det. Når du ber meg om å beskrive det, når du skal ha meg til å besvare spørsmålet ”Hvem er jeg?”, så nøler jeg. Jeg kan skrive: ”Jeg er Jenny,” ”jeg er Jørgen,” uten at det betyr så mye. Jeg kan skrive: ”Jeg er student” hvis det er mitt yrke, men det sier ikke så mye mer. Jeg kan skrive: ”Jeg er vennlig,” ”jeg er slem (noen ganger),” ”jeg er modig,” ”jeg er sjenert,” jeg er mor/far, søster/bror,” ”jeg er trofast.” Listen blir flere sider lang – evner, sosiale roller, holdninger, spesielle vaner, typiske svakheter ... det ser ut til at denne oversikten kan fortsette i det uendelige. Og mens jeg kommer med stadig nye svar som gjør en forvirrende kompleksitet enda mer sammensatt (slik at det til slutt virker som om tråden i ”meg” blir så tynn at den kan ryke når som helst), styrkes også min følelse av identitet, bevisstheten om at ”jeg er meg”.ⁱ Jeg ser at jeg er én person – den samme personen – og at jeg samtidig består av mange aspekter.

DET INDRE ENE OG DE MANGE

Ofte er vi ikke oppmerksom på vår jeg-følelse. Vi tar den for gitt. På samme måte som vi kan unngå å legge ordentlig merke til våre indre ”forviklinger”, at vi er sammensatte. Og likevel er ikke identitetsfølelsen vår bare et teoretisk begrep. Den er en eksistensiell virkelighet som oppleves direkte. *Intensiteten* i denne erfaringen, energien i den, varierer fra person til person, og innen samme person fra det ene øyeblikket til det andre. For eksempel er det som om jeg-følelsen vår går i oppløsning hver kveld når vi sovner, for så å dukke opp igjen på mystisk vis når vi våkner om morgenen. Den minsker når vi går i gang med å gjøre noe, eller blir smertelig forsterket når vi føler skam. Når vi skal til å ta en beslutning kan jeg-følelsen bli veldig sterk, slik den også gjør når vi påtar oss et betydelig ansvar.ⁱⁱ

Men til tross for disse skiftningene tar vi det for gitt at det i praksis virkelig finnes et jeg, og at det er det samme jeget (Jenny eller Jørgen) som står opp om morgenen som det som la seg til å sove om kvelden. Det faktum at vår fornemmelse av en personlig identitet forblir intakt i det lange løp uansett hva vi eller andre foretar oss, er det som gir opplevelsen av kontinuitet i livet vårt. Derfor kjennes jeg-følelse som veldig viktig for hver og en av oss, rett og slett like dyrebar som livet selv. Selv om vi vanligvis tar den for gitt, vil vi sette oss til motverge mot folk eller krefter som forsøker å minske den eller ta den fra oss, og en alvorlig trussel vil på et øyeblikk mobilisere overlevelsesinstinktet vårt. Noen har hevdet at selve redselen for å dø faktisk ikke er å være redd for smerte, ensomhet eller til og med det ukjente, men er, når alt kommer til alt, redselen for at denne grunnleggende følelsen av personlig identitet skal bli utryddet.

Det er derfor ikke overraskende at mennesker kan yte betydelig motstand når de blir oppfordret til å se sin personlighet som noe annet enn et massivt sammenhengende vesen. Noe i dem motsetter seg tanken på at personligheten deres består av flere ulike deler – som om det å innrømme en slik sammensatthet ville føre til et sammenbrudd og utsletting av selve identiteten deres.

For de fleste av oss er det gjerne slik at når vi først blir klar over mangfoldet av de ulike bestanddelene i personligheten vår, så godtar vi dette i prinsippet, men i praksis fortsetter vi å

benekte de enkelte delene. I vårt eget liv fortsetter vi bare å tenke på oss selv og andre som om vi var smidd av et eneste stykke, som om vi *allerede* var hele. Vi tenker sjelden på oss selv – og andre – som bestående av flere deler. Vi vet det vagt i teorien, men i praksis skyver vi dette faktum bort. Så hvis vi snakker med noen som opptrer på en motbydelig måte, sier vi at hun eller han ”er motbydelig”, og kan bli sint på vedkommende. Og hvis vedkommende en time senere opptrer fornøyd og muntert, sier vi at hun eller han ”har jammen forandret seg, hun/han er nesten som et annet menneske”.

Men hvis vi stanser opp og tenker oss om, innser vi at det ikke er så enkelt. Det er ikke *vi* som endrer oss. Det er snarere sånn at vi uttrykker forskjellige aspekter av oss selv til ulike tider. Det aspektet vi uttrykker akkurat nå er ikke det samme som det som var fremherskende for en time siden. Veldig enkelt sagt spiller vi, som vi alle vet, ulike roller under ulike omstendigheter. Men det vi ofte ikke vet – og som vi ikke kommer på å spørre om – er *hvem som velger rollen vi spiller?*

DELPERSONLIGHETER

Ofte er det ikke vi som velger våre roller. Det er en eller annen av de mange distinkte aspektene eller psykologiske dannelsene i vår personlighet som gjør det. Disse dannelsene kan dermed anses som faktiske *delpersonligheter*.

I hver og en av oss finnes det et mangfold av disse delvis selvstyrte delpersonlighetene som higer etter å komme til uttrykk. Og når noen av dem greier det, spiller vi den tilsvarende rollen. Da er de andre delpersonlighetene avskåret fra å stå i rampelyset, men de er likefullt tilstede – selv om vi ikke er klar over dem – og de vil troligvis forårsake en mengde indre konflikter. De kan også ha noen veldig skjønne, nyttige egenskaper som vi trenger, men som vi ikke er i kontakt med. Så en av de enkleste og mest grunnleggende måtene å fremme vår vekst på er å bli kjent med delpersonlighetene våre. Etterhvert som vi skjønner dem bedre, kan vi regulere og styre uttrykket deres i forhold til våre egne behov og mål, gjøre dem til våre hjelpere og allierte, og føre dem stadig nærmere hverandre, i økende harmoni og integrasjon.

Stadig flere mennesker oppdager at det å godta mangfoldet hos delpersonlighetene i oss, lære å styre dem og fungere med dem *i øyeblikket*, høyner snarere enn minsker opplevelsen av ”jeg” – av personlig identitet og enhet.

Enhet og mangfold – det ene og de mange – har vært sentrale paradokser i all tenkning til alle tider. Den intuitive oppfatningen har vært at en altomsluttende enhet ligger til grunn for livets enorme mangfoldighet. Filosofer, religiøse figurer og forskere har til alle tider beskjeftiget seg med dette paradokset. I dag godtar vi det som et av naturens og universets store mysterier, mens det personlige aspektet av dette paradokset ennå for det meste blir oversett.

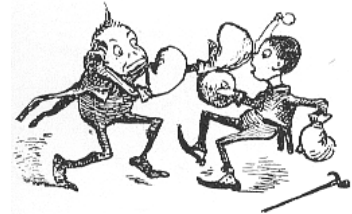
Et ganske ekstremt eksempel på dette paradokset er den vanlige situasjonen der en skuespiller går sånn opp i rollen sin at vedkommende ”glemmer seg selv”, og rett og slett opplever seg selv som den som blir fremstilt.ⁱⁱⁱ Hvis skuespilleren i denne situasjonen spurte seg selv: ”Hvem er jeg?” ville hun eller han svare: ”Jeg er Nora,” ”jeg er Brand.” Men etter at skuespillet var over ville vedkommende ikke være i tvil om at den som sa ”jeg er Nora” var den samme som sa, før og etterpå: ”jeg er en skuespiller.” Hvis hun eller han derimot kom til å slutte som skuespiller og for eksempel begynte med forretninger, ville vedkommende sannsynligvis ha svart: ”Jeg er forretningskvinne/mann.” Og vedkommende ville vært sikker på at hun eller han var ”den samme” som hadde opplevd å være skuespiller.

UTFORSKE PSYKOLOGISK SAMMENSATTHET

”Noen ganger,” sa forfatteren Somerset Maugham, ”ser jeg med forfjamselse på de ulike sidene av meg selv. Jeg skjønner at jeg består av flere personer og at den personen som i øyeblikket sitter i førersetet vil måtte vike for en annen, enten han vil eller ikke.”^{iv}



Mange forfattere har pekt på at vår personlighet omfatter en mengde skikkelser – delpersonligheter – som hver og en prøver å oppfyllesitt eget mål, noen ganger i samarbeid med andre, men som oftest isolert eller i en konfliktsituasjon. I følge Henry A. Murray er en personlighet ”en forsamling talere og pressgrupper, barn, oppviglere, opportuniste, folkeforførere og frelsere ...”^v



Både i østlig og i vestlig tenkning kommer denne indre kompleksiteten til uttrykk, som buddhisteksperten Alexandra David-Neil fastslår: ”En person er en forsamling ... der debatten aldri avtar. ... Ofte reiser flere medlemmer av forsamlingen seg samtidig og fremfører ulike saker. ... Det kan hende at slike meningsforskjeller ... forårsaker krangel. ... Selv meningsfeller kan komme opp i slagsmål.”^{vi} Filosofen Keyserling går enda lenger: ”Hvert grunnleggende personlighetstrekk er egentlig et selvstendig vesen, og deres sammensetninger, tilstander og forvandlinger utgjør ... en indre zoologisk hage hvis frodighet bare kan sammenliknes med det ytre dyreriket. En kan virkelig si at hver og en av oss i ulik grad rommer alle menneskeslektens utviklede og aktive instinkter, pasjoner, synder og dyder, tendenser og ambisjoner, evner og begavelser.”^{vii}

I løpet av det siste hundreåret er denne indre sammensattheten blitt et hovedtema i psykologien. Fra William James' tid har psykologer snakket om betydningen av splittelsene i vår psyke og de tilsvarende psykologiske dannelsene som følger av disse. Man har i stadig større grad forsket på og beskrevet menneskets indre splittelser. Flere personlighetsteorier og

terapi tar for seg disse splittelsene og går inn for å hele dem. Blant disse finner vi terapiformer som Bernes transaksjonsanalyse,^{viii} Perls' gestaltterapi^{ix} og Shapiros egoterapi.^x Transaksjonsanalyse fokuserer på en vanlig personlighetstype og sammensetningen av delpersonligheter som denne omfatter: foreldre, voksne og barn. Gestaltterapi har satt søkelyset på en annen vanlig sammensetning: den overlegne og den underlegne, som vanligvis ligger i konflikt med hverandre.¹

I litteraturen finner vi det samme: Pirandello's seks personer som søker en forfatter, Hesse's steppeulv og hans magiske teater, Stevenson's plagede Dr. Jekyll og Mr. Hyde. Vi ser dette mangfoldet av delpersonligheter i store menneskers liv: Tolstoy, Michelangelo, Paulus, Goethe. Og Augustin ga en dyp beskrivelse av kampen – og dens oppløsning – mellom hans to grunnleggende delpersonligheter: det "dyriske mennesket" og det "åndelige mennesket".

ROLLELISTEN

Når vi først begynner å se på dem, finner vi mange delpersonligheter i hver og en av oss. Noen er typiske, andre er i praksis unike. Studenter og klienter har identifisert hundrevis av dem: hekse, mystikeren, materialisten, idealisten, kloa, bærebjelken, sniken, den religiøse fanatiker, den sensitive lytteren, korsfareren, tvileren, grabberen [øverste tegning på neste side: "Jeg kontrollerer. Jeg kan gjøre deg redd, så gjør som jeg sier, ellers vil du angre på det"], det skremte barnet, forgifteren, den kampvillige, prøveren, lysbæreren, mærragudinnen,

¹ Notat for profesjonelle: Begge metoder opererer med en særlig *personlighetstype* med dens spesifikke delpersonligheter. Og begge har utviklet effektive og kraftige teknikker for å håndtere de typiske konfliktene mellom disse delpersonlighetene. Derfor er hver av disse metodene meget nyttige.

Ikke desto mindre forteller en erfaren gestaltterapeut om en av sine klienter som hadde "tre overlegne og ingen underlegne" delpersonligheter, og hvordan han arbeidet med klienten etter dette mønsteret. I dette ligger det at når en terapeut bruker en metode som legger vekt på enkelte delpersonligheter fremfor andre, vil terapeuten i løpet av behandlingen nødvendigvis måtte komme inn på det enestående i hver klient.

Det unike og likhetene i mennesker er et aspekt av paradokset enhet-i-mangfold slik det fremkommer i det foregående sitatet av Keyserling. Han sa at *hver og en av oss rommer samtlige instinkter, pasjoner, synder og dyder, alle tendenser som menneskene har*. Dette er utgangspunktet for likheten mellom individer som gir empati – den umiddelbare forståelsen av en annen person gjennom identifikasjon med den delen av oss selv som er den samme som vedkommende fremstår som – og som er opphav til fornemmelsen av slektskap med vår neste.

Men Keyserling sa også at disse generelle egenskapene utviklet og fungerer i *ulik grad* i hver og en av oss. Denne forskjellsgraden er vesentlig for det unike i individet. For selv om hver og en av oss rommer de samme grunnleggende egenskapene – som vil utvikle seg, påvirke hverandre og bli harmonisert etter grunnleggende mønstre – vil likevel hvert menneske utvikle og kombinere disse egenskapene i sin egen rekkefølge på en vidunderlig unik måte – i en prosess som har unike behov i et unikt forløp og som får et unikt resultat.

Så i praksis finnes det visse grunnleggende sammensetninger av delpersonligheter som er felles for de fleste av oss. Dette gjør at metoder for vekst som fokuserer på disse er veldig effektive. Men jo mer effektiv og sterk en tilnærming er, desto viktigere er det å vurdere bruken av den i lys av den enkeltes samlede unike eksistensielle situasjon. For, som vi har vært inne på, finnes som regel visse sammensetninger av delpersonligheter i mer eller mindre utviklet grad i de fleste, så hvis vi leter godt nok etter en av dem vil vi vanligvis finne den. Og siden vi har et kraftig psykologisk verktøy til disposisjon som vi kan håndtere den med, kan det være lett å gi etter for fristelsen til å gjøre dette før vi tar i betraktning hva som ellers kan finnes av unikt sammensatte elementer i vedkommende. Selv om slik inngripen ofte er nyttig og til tider av stor betydning, kan vi ha unnlatt å få med oss andre aspekter som var enda viktigere i øyeblikket og mer i linje med vedkommendes neste naturlige steg i sin utvikling. Så det mest effektive er først å ta en klients personlighet i betraktning – eller for den saks skyld vår egen – uten en *forventning* om å finne de delpersonlighetene som vil passe i en typisk konstellasjon. I stedet bør vi bestrebe oss på å kartlegge de unike dannelsene, typene og samhandlingene i den enkelte personlighet. Og *da* kan vi bruke den metode og teknikk som passer best for personens spesifikke eksistensielle situasjon – tillempe dem, eller utvide dem, etter behov.

Det er unødvendig å si at denne formaningen gjelder enda mer for selve begrepet delpersonligheter. På den ene side er begrepet delpersonligheter et overliggende rammeverk som kan forsterke og integrere – uten på noen måte å erstatte – tilnærmingene eller metodene som beskjeftiger seg med de ulike delpersonlighetene. Men på den andre side er dette *bare én* av mange mulige måter å se personligheten på.

den høye mesteren [andre tegning under her: "Jeg kan gjøre alt bedre enn hvem som helst (vanligvis fulgt av en sannferdig forklaring som grenser til det frastøtende) og det finnes ingen bedre måte å gjøre det på, for jeg vet best, så hold munn og se opp til meg, som trenger din energi] og dummingen, for å nevne noen ganske få.



The grabbie
"I control" I can make
you afraid so do what
I say, or you'll be sorry.



The great high duck
I can do anything better than
anyone else (usually followed by a
disgustingly true explanation) and
there is no better way because I
know so shut up and admire
I need your energy.

Delpersonligheter finnes i ulike konstellasjoner, kompleksitet og raffinement. Innen hver person legger de for dagen en tendens til å utvikle måten de fungerer på seg i mellom og innpasser seg etter hverandre: ensemblet ønsker å opptre sammen. Ingen spesiell gruppe eller sammensetning av delpersonligheter kan sies å være gjengs for alle, selv om enkelte mønstre er mer utbredt. Det er snarere sånn at fokuset i arbeidet med delpersonligheter settes på en særlig naturlig prosess gjennom hvilken hver enkelt delpersonlighet utvikles og blir harmonisert med de andre delpersonlighetene, noe som fører til en integrert, helhetlig personlighet.

Her følger en beretning om integrering av to motsatte delpersonligheter:

En klient tidlig i førtiårene ... hadde lenge vært identifisert som en "god datter, hustru og mor". Hun hadde konsentrert livet sitt om å tilfredsstille først sin far, så sin mann og til slutt sine tre barn, og hadde gjort alle de "riktige tingene". Likeetter at hun hadde fylt førti oppdaget hun derimot kvinnefrigjøringen, gikk i gang med en karriere, skilte seg og ble med egne ord et "nytt menneske". Men nå fikk hun problemer med å forholde seg til sine tenåringsbarn. Hun opplevde ikke at hun følte at hun elsket dem eller følte omsorg for dem, og dette gjorde henne svært ulykkelig og frustrert. I en periode ble hun deprimert og falt i noen uker "tilbake til mitt gamle jeg," og kunne da føle kjærlighet for og nærhet til barna. Hennes spørsmål var: skulle hun bli sitt "gamle jeg" eller det "nye jeg"?

Denne kvinnen hadde begynt å integrere flere deler av seg selv som hun tidligere hadde avvist (behov for uavhengighet, et solid intellekt, konkurranseånd, ambisjoner osv.) rundt en ny

identitet av å være en sterk, uavhengig, intelligent person. Likevel inneholdt det "gamle selvet" mange viktige og verdifulle egenskaper, som følelsesmessig nærhet og evnen til å gi og motta kjærlighet. Etterhvert kunne hun se at hun ikke trengte å velge mellom dem, men kunne danne en mer omfattende identitet som omfattet aspekter av dem begge. Løsningen lå ikke i å avvise, men i å inkludere.^{xi}

Den metoden som ble brukt her besto i å *forene*, eller *fusjonere*, de to motsatte delpersonlighetene. I denne prosessen ble en høyere utviklet delpersonlighet dannet – en som omfatter de formålstjenlige aspektene av begge delpersonligheter. Dette er ofte en viktig prosess, som kan kreve ganske mye tid og innsats. Det kan være at man først må utvikle hver enkelt delpersonlighet mer innen rammene av midlertidige mellomløsninger. Vi skal komme inn på dette etter hvert når vi tar fatt på nivåene av harmonisering av delpersonligheter.

Men delpersonligheter opptrer ikke bare i par av motsetninger. Mange står i et gjensidig forhold uten å være det motsatte av hverandre. Følgende beretning, skrevet av en 23-årig kvinne som opplevde dette i sitt arbeid med delpersonligheter, drøfter en sekvens med fire beslektede delpersonligheter.

Jeg setter mine sunne delpersonligheter til side for å fokusere en stund på fire av mine skikkelige bråkmakere: diktatoren, martyren, mærra og klengeren. Det virker som om de er beslektet med hverandre i en sammenhengende nedbryting av tillit. Diktatoren stammer fra en mangel på grunnleggende tro på meg selv og på livet. Martyren er redd for diktatoren. Mærra tror ikke på martyren. Og klengeren er det endelige lavmålet.

Diktatoren hersker og forventer at alt skal være fullkomment; mine daglige gjøremål, arbeidet mitt, kjærlighetslivet, relasjoner til andre, meditasjonen min. Hans grunnleggende redsel er at alt ikke vil være harmonisk og gå som smurt hvis han mister kontrollen.

Martyren reagerer på diktatorens makt. Hun er den som får føle diktatorens samvittighetspisk på kroppen. Hun føler skyld for at hun ikke er bra nok, men har også selvmedlidenhet for at hun har for mye å gjøre og blir så lite belønnet.

Mærra er en reaksjon på martyrens manglende handlekraft. Hun slår tilbake. Hun er skarp og ondskapsfull og rammer alltid. Hun erter på en vennelig måte og ydmyker de som er rundt seg, særlig mannen min. Hun ser ikke årsaken til sin smerte, bare behovet for hevn.

Klengeren er et stadium som jeg går inn i bare en gang i mellom, og det er ren og skjær elendighet. Klengeren er fortvilet over den kaotiske situasjonen. Det virker som om flokene er uløselige og hun forsøker å flykte, særlig inn i varme bad. Dette er et barnslig, klengende selv som er særlig utsatt for å bli overveldet av følelser og som ikke kan se tåken hun er omgitt av. Det virker som om alt i livet er uoverkommelig.

Jeg kan se kjeden som strekker seg fra diktatoren til de andre, og jeg ser at diktatoren misbruker sin makt. Han er sterk, med kraft til å planlegge og utføre, en sterk vilje som i stedet for å styrke meg som helhet fokuserer stivsinnet på halvveise planer og handlingsforløp.

Hvis diktatorens energi kan bli omdannet til å tjene helheten fra senteret av meg selv, mildnet av kjærligheten til dette selvet, ville det ikke være behov for martyren, mærra og klengeren. Jeg ser diktatoren som en mulig energikilde som kan være nyttig i min hverdag såvel som i min mer langsiktige utvikling og vekst.

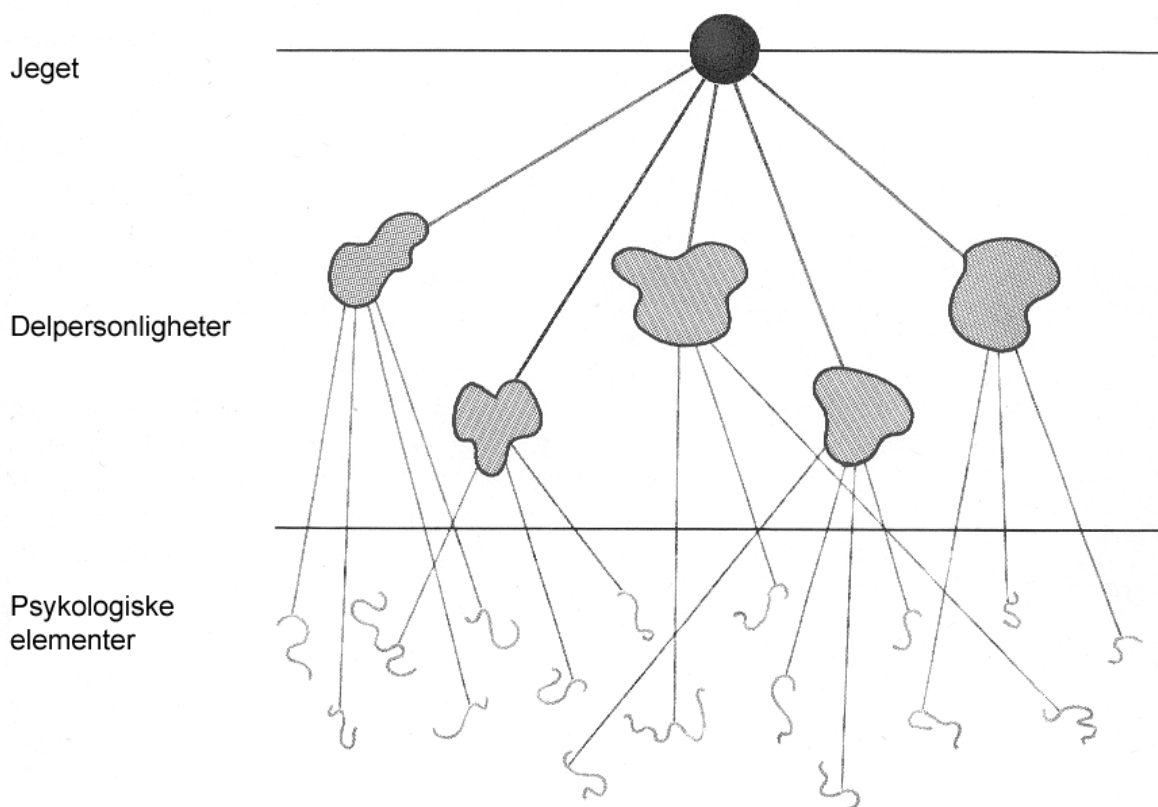
HVORDAN DE KOMMER SAMMEN

En delpersonlighet er en syntese av vanemønstre, karaktertrekk, komplekser og andre psykologiske elementer. Men *for at det skal skje en syntese må det finnes et senter som syntesen kan foregå rundt*. I en delpersonlighet er dette senteret en indre drivkraft, eller trang, som streber etter å bli uttrykt, eller virkeliggjort. Det er dette senteret som tiltrakk og synteserte ulike elementer i personligheten for å skape det som kan ansees for å være dets egen skikkelse – dets eget medium for å komme til uttrykk.

Hver og en av oss rommer et betydelig antall slike delpersonligheter. Hva gjør vi med dem? Etterhvert som vi gradvis kjennes ved og harmoniserer dem, blir de i tur og orden organisert og syntesert rundt *et høyere systemsenter*. Dette høyere senteret er det vi har kalt ”jeget”, det personlige identitetssenteret av jeg-følelse.² Dette er for de mange delpersonlighetene hva senteret for den enkelte delpersonlighet er for de mange elementene som den utgjør.

² Se *The Act of Will*, Roberto Assagioli, Viking Press, 1973, s. 211-217.

Denne høyere systemsyntesen blir den integrerte personligheten – den harmoniske og effektive måten å uttrykke det selvrealiserte mennesket på. Etterhvert som vi nærmer oss dette målet, blir vi stadig mer i stand til å velge hvilken delpersonlighet vi til enhver tid ønsker å uttrykke. Før dette skjer er vi styrt av den delpersonlighet som vi identifiserer oss med i øyeblikket, og lar oss dermed begrense av dens typiske gode og dårlige sider. Men etterhvert som integrasjonen – innarbeidelsen – av delpersonlighetene skrider frem, blir alle egenskaper i oss, hvert aspekt, tilgjengelig for oss. Vi blir helt fri til å uttrykke oss; hva som enn finnes i oss kan bringes ut og virkeliggjøres.



Det er ikke bare det at vi kan bli begrenset av en særlig delpersonlighet før denne integrasjonen finner sted, men også av konfliktene som gjerne oppstår mellom to eller flere av dem. I en slik konfliktsituasjon ønsker hver delpersonlighet å kontrollere oss og uttrykke seg selv.



Men ofte vil ingen av dem gi seg og de går i baklås. Dette innebærer mye sløsing med energi – og det gir mye konflikter og smerte. Men etterhvert som integrasjonen skrider frem gir den harmoni. Da blir det mulig å finne en måte å uttrykke seg på der alle deltakende delpersonligheter får det de trenger. Da vil de lære å samarbeide med hverandre, *og med deg*. Gradvis blir alt tilgjengelig for deg.

La oss som et eksempel anta at en person har en delpersonlighet kalt ”mystikeren”, som omfatter en visjonær evne og godhet. La oss anta at han også har en effektiv ”forretningsmann,” bestående av aspekter som evne til fokusering, viljekraft osv. Til å begynne med vil mystikeren og forretningsmannen være så forskjellige at de trolig kommer i konflikt med hverandre. De skjønner ikke og setter ikke

pris på hverandre, og begge ønsker å ha det helt på sin måte. Så de driver og går i veien for hverandre og ingen av dem tillater noen gang den andre å uttrykke seg fritt og fullstendig.

Men hvis for eksempel de kan bli overtalt til å delta i en form for 'time-sharing', der begge gir den andre rom for å uttrykke seg en del av tiden, vil personen ha adgang til egenskapene og de sterke sidene i begge, ved å endre sin identifikasjon fra den ene til den andre. Dermed elimineres konflikten i stor grad.

Dette er ofte ganske enkelt å få til, og selv om det for det meste arter seg som et kompromiss, er det et stort skritt fremover mot integrasjon. Det er riktig at personen i noen tid bare vil tillate seg å være god når han identifiserer seg med mystikeren, og å være effektiv bare når han identifiserer seg med forretningsmannen. Men med tiden vil mystikeren og forretningsmannen anerkjenne og sette pris på hverandres gode egenskaper. De vil bli innstilt på å samarbeide og vil til slutt forenes i en mer utviklet delpersonlighet. På den måten kan vi få en medfølende forretningsmann eller en effektiv mystiker – eller til og med en helt ny delpersonlighet med alle de gode egenskapene fra dem begge.³

Harmoniseringsprosessen av våre delpersonligheter består av fem faser: Identifikasjon, aksept, koordinasjon, intergasjon og syntese.

Vi har allerede sett på integrasjonsfasen der delpersonligheter som innvirker på hverandre etablerer stadig mer harmoniske forhold og ofte går sammen i fellesskap. Denne prosessen fører til slutt til en hel, *integrert personlighet*.

Men for at integrasjon av delpersonligheter skal finne sted, må det også skje forandringer inne i delpersonlighetene, på samme måte som med folk. Sett at et antall mennesker kommer sammen og danner en gruppe. Før gruppen kan bli godt integrert og fungere som en enhet, vil personlige problemer gjerne gjøre seg gjeldende, og disse må løses. Og for at de skal bli løst, må det skje forandringer i menneskene i gruppen. På samme måte må det finne sted indre foredling og harmonisering i de involverte delpersonlighetene for at integrasjonen av personligheten skal kunne finne sted. Denne prosessen kalles *koordinasjon*.

³ Det å gjenkjenne delpersonligheter er også veldig nyttig i samspill med andre. Når vi for eksempel forsøker å gi andre konstruktiv kritikk, kan vi vikle oss inn i alle slags misforståelser. Som vi alle vet er det gjerne vanskelig å ta kritikk fordi *vi tar den personlig*. Men når vi tenker og snakker i form av delpersonligheter blir prosessen mye lettere. ... "Det virker som om martyren din prøver å få meg til å føle skyld. Er du enig?" Når vi legger ting frem på denne måten fjerner vi hentydninger som "du er slem". I stedet går vi rett på sak ved faktisk å si: "Har du sett denne siden av deg selv? Jeg vet at den ikke er *deg*, men det kan være du ønsker å gjøre noe med den." Å kommunisere på denne måten er ikke bare enklere, men mer effektivt, for *det viser til hva som egentlig foregår*. En trenger aldri å si "du er slem" eller kanskje "du oppfører deg ondsinnet." Det er bare en delpersonlighet som kan ha kommet ut av kontroll. Og selvfølgelig er det vedkommendes ansvar å gjøre noe med det. Vi er ansvarlige for våre delpersonligheter akkurat som vi er ansvarlige for våre barn, våre kjæledyr og bilen vår. Vi trenger så visst å sørge for at de ikke skaper problemer for oss selv eller for andre. Men *vi er ikke dem*.

En kan bruke begrepet delpersonligheter på en svært effektiv måte for å takle problemer i mellommenneskelige forhold – spesielt i parforhold. Dette fjerner en stor hindring for reell kommunikasjon – klandring. I den grad folk lærer å arbeide med dette begrepet har det potensiale til å avgifte forbindelser og bryte den evige sirkelen av klandring og skyld ... klandring og skyld. I stedet er det du og jeg – og våre delpersonligheter som vi skal harmonisere. Og vi kan hjelpe hverandre i dette, for du og jeg er helt i orden. Det er disse typene som steller i stand bråk for hverandre, i stedet for at mange av dem kunne støtte og hjelpe hverandre.

Identifisering og *aksept* er klare forutsetninger for koordinering og integrering. Aksept kan være aksept av en delpersonlighet av individet eller aksept av en delpersonlighet av en annen delpersonlighet.

Syntese har først og fremst å gjøre med personligheten som helhet (ettersom jeg her bruker begrepet i en spesiell betydning for å peke på den endelige fasen i harmoniseringsprosessen), og er i det vesentlige *interpersonlig* (mellom personer) og *transpersonlig* (utover det personlige). Samtidig som den påvirker delpersonligheter har den å gjøre med individets samhandling med andre og med verden, og formidles av det transpersonlige Selvet.

På de følgende sidene finner du et arbeid med en klient som vil gi deg en konkret oppfatning av disse fem fasene i harmonisering av delpersonligheter. Siden vil jeg gå nærmere inn på hver fase og gi noen spesifikke retningslinjer og teknikker for å lette gangen gjennom fasene.

HVORDAN DET SKJER

Klientens arbeid tar utgangspunkt i en *veiledet* eller *guidet meditasjon* [også kalt fantasireise, styrt dagdrøm, m.m.]. Den veilede meditasjonen ”... er en måte å opprette toveis kommunikasjon med underbevisstheten. Klienten slapper av med lukkede øyne, og kan fortelles at han eller hun skal forestille seg selv på et nøytralt sted (f.eks. en eng) og går derfra videre i sin forestilling, opplever det som fremkommer og gjør rede for sin opplevelse og sine følelser til den som veileder. Veilederen oppmuntrer på sin side vedkommende og hjelper han eller henne med å gå videre for å møte og løse problemområder, vanligvis på et symbolsk nivå. Forestillinger som en drage, en gammel vismann, et sverd, en kilde, solen og andre bilder med sterk symbolverdi oppstår ofte i denne prosessen og kan møtes eller brukes etter behov. Denne teknikken kan brukes til å åpne en kanal til det overbevisste og hente overbevisste energier. Den frembringer også ubevisst stoff i symbolsk form, gjør det tilgjengelig og muliggjør en rensende erfaringsbefrielse og adskillig befrielse i konfliktområder.”^{xii}

Den innledende forestillingen i en veiledet meditasjon reflekterer ofte klientens nåværende situasjon. Støttet av en erfaren veileder er det ofte mulig å spore *årsaker* til denne situasjonen, som har sine røtter i fortiden. Slik kan en komme til en bedre forståelse av hva som foregår og hvorfor, og gjennom den toveis kommunikasjonen med underbevisstheten sørge for bilder som antyder de forandringene som ser ut til å være mest hensiktsmessige for å endre situasjonen i retning av klientens verdier, mål og ønskede vekst. Dette siste kan anses som en reise inn i *fremtiden*, og kan bli et veikart, eller mønstermodell^{xiii} på et symbolsk nivå, som klienten da kan virkelig gjøre i sitt normale liv.^{xiv xv xvi xvii}

Klienten⁴ var en 23 år gammel kvinne som kom til sin første terapitime og sa at hun var desperat etter å utvikle seg, å gå videre og bli mer kreativ og uttrykke seg selv. Men, sa hun, hun følte seg veldig stengt av noe inni seg ... noe hun opplevde som bekymring, mental forvirring – til og med fortvilelse. Det å forholde seg til andre mennesker, sa hun, var begynt å føles uvirkelig og utilfredsstillende. Og hun følte seg mer og mer deprimert og uønsket av alle, og dette falt sammen med at hun forspiste seg for å kompensere for depresjonen sin. Vennene hennes var bekymret; mannen hennes var bekymret; og, sa hun, hun ville veldig gjerne gjøre noe med dette.

⁴ Denne terapitimen ble tatt hånd om av min hustru og meg, med en klient som vi kan kalle Sara i denne fremstillingen.

Det problemet som så ut til å plage henne mest var smerten over det å gjerne ville bidra med noe verdifullt her i verden og føle at hun aldri ville kunne bidra på en skikkelig måte. Hun var ekstremt kritisk på egne vegne og ute av stand til å se noen som helst verdi eller nytte i noe av det hun allerede hadde gjort. Og likevel var hun en som de fleste ville beskrive som ”vellykket” ... gode karakterer fra universitetet, et godt ekteskap, venner som var glad i henne og satte pris på henne, til og med en anstendig diktsamling og historier som hun hadde skrevet i de sjeldne øyeblikkene hun tillot seg selv å forsøke. Hun var vakker å se på, med fine, delikate ansiktstrekk, hun utstrålte fintfølelse og intelligens og en umiskjennelig god vilje. Men hennes kritiske syn på seg selv undergravde alt hun foretok seg og holdt henne unna alt som lå innen hennes rekkevidde.

Da vi i terapitimen gikk innpå følelsene hennes, forsøkte vi å se hva som lå bak bekymringen hennes. Hun snakket om subtile underliggende følelser som var vanskelige for henne å identifisere i dagliglivet – om forakt og en slags navnløs fiendtlighet. Vi bestemte oss for å utforske avskyen og fiendtligheten og brukte disse følelsene som utgangspunkt for en veiledet meditasjon.

Som et resultat av denne meditasjonen dukket tre sentrale delpersonligheter opp, som Sara kalte ”heksa”, ”tvileren” og ”idealisten”. Under den veilede meditasjonen kunne hun utarbeide en symbolsk løsning på konflikten mellom delpersonlighetene som lå bak hennes sterke kritiske holdning til seg selv. Denne symbolske løsningen ble igjen til et ”kart”, eller et sett av retningslinjer, som hun kunne ta i bruk i sitt arbeid med delpersonligheter i dagliglivet – for å begynne den faktiske oppløsningsprosessen i sitt virkelige liv. Du vil se hvordan den veilede meditasjonen omfatter, på et symbolsk nivå, alle fem faser i harmoniseringen av delpersonligheter: Identifikasjon, aksept, koordinasjon, integrasjon og syntese – og hvordan dette hjalp henne å få en klar fornemmelse av hvor hun skulle gå.

Med hjelp av en erfaren veileder blir den veilede meditasjonen en særs effektiv metode for å komme innpå våre delpersonligheters underliggende psykologiske drama som uttrykker seg i vår atferd. Generelt sett er den et kraftig verktøy for å kaste lys over den dypere indre dynamikken i vår personlighet. En kan arbeide effektivt og fruktbart med seg selv uten å bruke teknikken med veiledet meditasjon (se kapitlet Arbeidet i denne arbeidsboka). En meditasjon presenteres her fordi den gir en komplett oversikt over prosessen med å harmonisere delpersonligheter, fra den innledende identifikasjonen til syntesen.

Kommentarene som følger avskriften av meditasjonen drøfter meditasjonen utfra de fem fasene. I avskriften refererer tallene i hakeparentes til disse kommentarene som følger senere [du kan klikke deg mellom tallene når du leser de senere kommentarene].

SARA’S MEDITASJON

Veileder: Lukk øynene ... slapp av ... pust dypt inn et par ganger ... (pause) ... kjenn nå på disse følelsene av sinne og avsky. Si fra når du kjenner dem.

Sara: Jeg kjenner dem.

V: Bra. Hold på dem ... se et bilde av de følelsene, og fortelle meg hva det er.

S: Det er vanskelig ... jeg er forvirret.

V: Det er helt i orden, bildet vil komme av seg selv. nedenfor

S: Ja, og det er et jeg aldri har sett før. Det er en heks, veldig stygg og helt vridd inni seg.

V: Si mer om det.

S: Vel, hun er av vridd biter som babler mye ... og gnisser frem og tilbake.

V: Hva føler du for henne?

S: Jeg hater henne og synes hun er avskyelig ... og jeg avskyr henne. nedenfor

V: Tillat deg å føle det ... (pause) ... Hva gjør hun nå?

S: Hun ser på meg med alle sine forvridde deler buktende rundt seg og vet at jeg ser på henne og er veldig frastøtt av henne. Men det bryr henne ikke, for hun vet at jeg ikke kan bli kvitt henne, at hun er en del av meg.

V: Spør henne om det er noe hun gjerne vil fortelle deg.

S: Hun sa at jeg måtte slutte å være tåpelig, at det at jeg sto og så på henne og forsøkte å få henne bort fra meg – gjøre henne til ikke en del av meg – var veldig, veldig tåpelig og altfor mye å forlange.

V: Hva føler du da?

S: Sinne. Selvfølgelig får jeg henne bort fra meg. Hun er stygg og forvrengt. Kanskje jeg er tåpelig, men jeg vet ikke hvordan jeg ellers skal få henne bort hvis jeg ikke overser henne. Jeg forakter henne, jeg hater henne. Jeg vil at hun skal forsvinne: Hvorfor forsvinner hun ikke? ... (gråter) ... Hun har rett. Jeg føler meg tåpelig og er kravstor når jeg prøver å late som at hun ikke er en del av meg.

V: Ok, fortell henne det.

S: Jeg gjorde det og hun sa: "Ok, du innrømmer at jeg er en del av deg, men det er fremdeles forakt mellom oss to."

V: Mener du fra begge sider?

S: Ja.

V: Er det noe du kunne tenke deg å få av henne?

S: Bare at hun er oppriktig med meg så vi kan ha med hverandre å gjøre.

V: På hvilken måte er hun ikke oppriktig?

S: Vel, hun er ikke oppriktig fordi hun hater meg og er anklagende. Men jeg er ikke oppriktig med henne heller, for jeg hater og anklager henne også. Når vi slutter med det og innrømmer sannheten, som da jeg nettopp tilsto for henne at jeg visste at det var tåpelig å late som om hun ikke fantes – det er å være oppriktig.

V: Si det til henne.

S: Heks, jeg vil gjerne at du skal være oppriktig mot meg.

V: Spør henne om det er noe hun trenger av deg. nedenfor

S: Ja, hun sier det er ... hun trenger forståelse og hjelp.

V: Hva synes du om det? nedenfor

S: Jeg synes synd på henne.

V: Tillat deg å føle det. ... Gå ordentlig inn i det, det er viktig.

S: (begynner å gråte) Det er godt å slippe de følelsene løs. (fortsetter å gråte)

V: Ja ... (pause) ... Si til henne at du synes synd på henne.

S: Jeg sa det. Vi må hjelpe hverandre begge to.

V: Hvordan kan hun hjelpe deg?

S: Hun kan hjelpe meg å minne meg på hvem jeg er, og at vi kan jobbe sammen ... hun må minne meg på at hun finnes ...

V: Nå vil jeg gjerne at du skal forsøke å se om du kan bli henne og fortelle meg hvordan det kjennes. nedenfor

S: Jeg er den stygge delen nå, og jeg snakker til Sara. Jeg føler meg veldig kynisk, veldig hånlig overfor henne.

V: Fortell meg mer. Hvordan er du?

S: Jeg er bitter ... og kynisk .. og jeg hater henne fordi hun later som om jeg ikke finnes.

V: Hva er det du ikke har som du trenger?

S: Hennes hjelp.

V: Hva slags hjelp?

S: Hennes hjelp til å forstå og gjenkjenne meg slik at jeg kan komme meg ut av denne forvrengtheten som jeg befinner meg i ... for jeg vil egentlig ikke være sånn. nedenfor

V: Si det igjen: ”Jeg vil ikke være sånn.”

S: Jeg vil ikke være sånn.

V: Si det igjen ... ^{xviii}

S: Jeg vil ikke være forvrengt på denne måten!

V: Fortsett å si det. La følelsene komme.

S: Jeg vil ikke være forvrengt på denne måten! (roper) **Jeg vil ikke være sånn! JEG VIL IKKE VÆRE SÅNN! LEGG MERKE TIL MEG!**

V: Ja ... (pause) ... hvordan kjenner du deg nå?

S: Full av energi og lettet. Sterk. Sara hørte meg til slutt. Og hun sier: ”Unnskyld, jeg forsto ikke, jeg skal hjelpe deg.” nedenfor

V: Hvordan opplever du det?

S: Jeg er fremdeles litt såret, men det er i orden. nedenfor

V: Fortell Sara hvorfor du er såret.

S: Jeg er såret fordi det har foregått så lenge og du har oversett meg så lenge.

V: Forstår du hvorfor hun har oversett deg?

S: Fordi hun ville være ren. nedenfor

V: Hvordan opplever du det?

S: Som om hun var et lite kravstort barn som løp etter alle idealene sine.

V: Hvordan føler du for de idealene?

S: Vel, de er bra – i forhold til verden – men de stemmer ikke med henne, for hun prøvde å være en som hun ikke var klar for å være. nedenfor

V: Hvordan var hun ikke klar?

S: Hun må begynne hjemme, i hverdagen. De idealene blir en flukt for henne ... hun forsøkte å presse seg inn i dette bildet av et høyerestående, rent vesen. Hun godtok meg ikke en gang.

V: Si det til henne.

S: Jeg sa til henne at hun må komme tilbake og begynne akkurat der hun befinner seg, et skritt av gangen og se hvor hun går og se på seg selv.

V: Hvordan reagerer hun på det?

S: Hun sier: ”Du har rett, men det er vanskelig.”

V: Hvordan kan dere hjelpe hverandre så du kan ta et skritt av gangen?

S: Hun må se på meg og se all denne vriddheten i meg, og hun må se inn i seg selv og se at jeg er der. Og jeg må se på henne og godta hennes idealer og hennes ønsker om å være ren og hjelpe henne til å virkeliggjøre dem ... og vi må komme sammen. nedenfor

V: Ok, hva med fremtiden, hvordan kan du få Saras oppmerksomhet når du trenger hjelp eller føler at du kan hjelpe henne?

S: Jeg kan spørre henne om hun kan sende meg litt av hennes energi, litt av hennes idealer, litt av hennes vilje ...

V: Kan du ikke prøve på det nå ... (lang pause) ... nedenfor

S: Jeg ba om litt av hennes positive energi, om litt vilje, og hun sa: ”Ja, ok.” Men så var det noe som begynte å plage meg ... noe nytt ... og nå føler jeg meg annerledes.

V: Hva var det?

S: Jeg vet ikke helt, en eller annen negativ følelse, kanskje tvil eller noe. nedenfor

V: Tillat deg å føle det, la det komme.

S: Det er angst ... for å være alene, for å være usikker og alene.

V: Og du ble redd for å være alene akkurat da Sara skulle begynne å hjelpe deg?

S: Ja, for jeg vet ikke hvor jeg er på vei.

V: Jeg skjønner. Vet Sara det?

S: Hun sa ”ja”, men jeg føler ikke at hun vet det.

V: Stoler du på henne?
 S: Jeg tror ikke det, nei.
 V: Ok, Fortell det til Sara.
 S: Hun sa: "Det er i orden. Jeg vet hvor jeg skal. Hold meg i hånden." og jeg sa: "Men hvor?" og hun pekte fremover og sa: "Ser du det lyset der nede, det lyspunktet?" Og det var rett frem, i en kanal. "Det er dit vi skal."
 V: Du sa at du følte deg annerledes. Hvordan?
 S: Jeg er den som virkelig tviler – tvileren. nedenfor
 V: Jeg skjønner ... og hvordan føler du deg når Sara sier: "Kom med meg"?
 S: Jeg føler motstand. Jeg holder tilbake.
 V: Hvorfor det?
 S: Jeg vet ikke hvor den lystrakten er hen, eller hva den er.
 V: Jeg skjønner.
 S: Og jeg er redd, og jeg føler at jeg ikke vet hva som skjer. Jeg ser meg selv stå med Sara og hun trekker meg i hånden. Jeg ser meg rundt og sier: "Vent et øyeblikk, vent et øyeblikk. Hvor er jeg?" Jeg må vite hvor jeg er før jeg kan dra dit, mot lyset.
 V: Hva føler du for lyset?
 S: Det er lite og veldig langt borte, men alt strekker seg mot det.
 V: Ja ... hvordan føler du for det.
 S: Jeg vet ikke. Jeg er ikke redd for det nå, men jeg vet bare ikke.
 V: Still deg mot lyset ... og se om det kommer en eller annen følelse nå.



S. Jeg ser meg selv der, hvordan det ville være å være der, og følelsen er glede – hjertet mitt banker fort – jeg går gjennom en trakt og mot slutten åpner den seg ... for alltid. Og det er veldig skinnende.
 V: Ok. Nå kommer dette til å forandre seg litt. Gå tilbake og se på Sara ... (pause) ... og legg merke til tvileren også ... og heksa ... nedenfor
 S: Ja, de er der alle sammen ... og Sara er bare en av dem ... nå kan jeg se henne helt klart. Hun er ikke Sara, hun er ... idealisten! Jeg er ikke henne! Jeg har vært henne, men jeg er ikke henne, er jeg? Hun er idealisten! Å, wow! nedenfor
 V: Bra ... Dette er en viktig innsikt ... bruk litt tid på å oppleve det.
 S: (lang pause) ... ja ... nå er det en annen ... det er en annen her også ... noe som er større enn meg, mitt høyere selv. nedenfor
 V: Og hvordan er ditt "høye selv"?
 S: Hun er den jeg gjerne vil være. Hun ser på heksa,

tvileren og idealisten. Og det som er så spesielt er at hun godtar dem. Alle sammen. Og hun føler medfølelse med dem. Hun vet at heksa er kritisk og forvrengt, og at tvileren er redd og mistroisk, og allikevel så godtar hun dem. Og hun gjennomskuer til og med idealisten, de urealistiske idealene og avvisningen av å godta hennes begrensninger, kravstorheten og den desperate åndeligheten. Hun godtar dem alle sammen og elsker dem til tross for deres feil. Og hun nynner ... hun nynner hele tiden ... hun er i kontakt med lyset.

V: Kan du snakke med henne?
 S: Nei, hun taler ikke med ord. Hun er stille.
 V: Kan du kommunisere med henne på en eller annen måte?

S: Ja ... (pause) ... hun viste meg et bilde av en sirkel, en sirkel av lys. Jeg skjønner noe av det. Det er en beskjed, men jeg skjønner den ikke helt. Forbindelsen brytes hele tiden. nedenfor

V: Hva er det som bryter forbindelsen?

S: De andre delene trenger seg på og jeg hører på dem.

V: Ok ... nå vil tingene endre seg igjen. Forestill deg at du er ved foten av et fjell sammen med idealisten, hekse og tvileren. Den ”høyere” Sara er et eller annet sted der oppe, antakelig oppe ved toppen, og hun kommer til å veilede deg når du trenger henne. Det jeg vil du skal gjøre er å få de andre med deg opp til toppen.

S: De klatrer sammen med meg, glipper og pludrer i vei, lager masse bråk som småunger ...

(pause) ... vi klatrer fremdeles ... (lang pause) ... nå er vi på vei mot toppen. ... Vi er på toppen nå.

V: Og er den ”høyere” Sara der også?

S: Ja, hun er her.

V: Vend deg mot henne og spør henne om hva som skal skje.

S: Hun sier at de alle må snu seg mot hverandre og lene seg sammen slik at de kan strømme sammen i ett. nedenfor

V: Ok. Fortell henne at dere vil gjøre det nå og be henne om å hjelpe dere. La solen skinne veldig sterkt over dere. Fortsett med å fortelle om hva som skjer.

S: Hun går rundt dem med en ring av lys som nynner, og med den gir hun dem energi til de begynner å nynne selv og de ser på hverandre og tar hverandre i hendene ... og de strømmer sammen nå og er ett. De er omkranset av lys.

V: Hvordan føles det?

S: Det kjennes som om jeg er i kontakt igjen ...

(lang pause) ... nedenfor

V: Hva skjer nå?

S: De er blitt ett og en ny en har oppstått i ringen av lys. Og hun er annerledes. Hun har på en måte noe fra alle de andre tre. Og hun har et vesen som ikke er oppblåst eller er på en egotrip, men er sikker på seg selv, vet hvem hun er. Hun er veldig, veldig solid. Hun blir overhodet ikke vippt av pinnen, så hun trenger ikke å være så kritisk. Hun har høye idealer, men de er på en måte mer forankret i virkeligheten, mer grunnfestet. Og hun er ikke bare sødme og lys heller ... hun er på en måte mer menneskelig, vidunderlig menneskelig.

V: Ser du henne eller blir du henne?

S: Jeg blir henne ... nå er jeg henne ... det er så skjønt. nedenfor

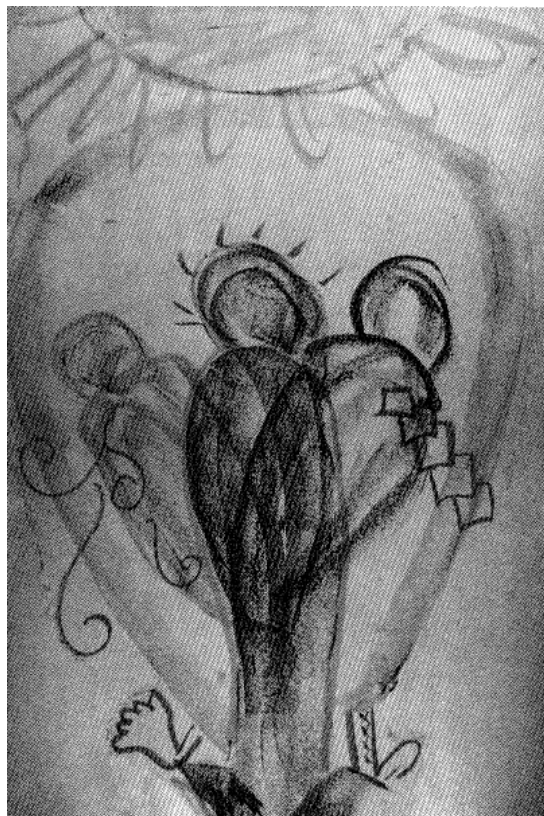
V: Bra. ... (lang pause) ... vend deg nå mot sola. Det kommer en stråle av sollys fra sola ned mot dine føtter. Du kan kjenne varmen fra den trenge inn i deg. La deg bli fylt av energien fra den ... vend deg nå mot den ”høyere” Sara og fortell henne at du vil gjerne nærme deg sola, og om hun kan hjelpe deg.

S: Hun sa at jeg skulle etablere en forbindelse mellom sola og toppen av hodet mitt.

V: Ok. Gjør det. Hun hjelper deg. Og fortell hva som skjer.

S: Jeg er på vei mot sola ... det er veldig gledesfylt.

V: La deg rive med av gleden. Åpne deg for den ... (lang pause) ... hva skjer nå?



S: Sinnet mitt tok over. nedenfor
V: Og hva gjorde det?
S: Det begynte å tenke på selviskhet, at jeg var selvisk.
V: På hvilken måte var du selvisk?
S: Jeg fikk så mye glede, så mye oppmerksomhet fra deg.
V: Vend deg mot den ”høyere” Sara og spør henne om du er selvisk.
S: Hun sier: ”Nei, nei, ikke nå, ikke her oppe.”
V: Ok, vil du forsøke en gang til på å nærme deg sola?
S: Ja.
V: Fortsett ...
S: Jeg forsøkte, men jeg kommer ikke over den følelsen av at jeg tar en masse tid mens jeg heller kan jobbe med dette alene senere.
V: Hvorfor ikke gjøre det nå, på den enkle måten? Det er ikke selvisk å forsyne seg. Det er selvisk å holde på tingene etter at du har fått dem. nedenfor
S: Det er sant! Det den høyere Sara vil og det jeg vil er å la lyset fylle meg og dele det og så gi det til andre og hjelpe. nedenfor
V: Ja ... og hvordan kan du dele det uten først å la det fylle deg?
S: Det er sant.
V: Så bare fortsett.
S: Strømmen er gjenopprettet og jeg er tilbake i sola. nedenfor
V: La deg virkelig føle strømmen ... (pause) ... hvordan er det?
S: Jeg er ett ... med alt.
V: La energien strømme til deg og ut fra deg. La den strømme gjennom deg og få den til å strømme i alle retninger ... (pause) ... nå, finn solas senter. Forsøk å gå rett i solas senter og fortell hva som skjer ... (lang pause) ... nedenfor
S: Det eksploderer. Nei, ikke akkurat en eksplosjon, men en konstant lyskraft over alt, briljant og strålende og nynnende.
V: Kan du slippe deg selv helt i sentrum av det? Og fortell hva som skjer ...
S: Jeg forsvinner bare.
V: Bra ... følg med det ...
S: Nå er jeg lys ...
V: Vær oppmerksom på det som er rundt deg og fortell hva som finnes der.
S: Først er det bare lys og sola som omgir meg. Og så er det hele jorda og hele universet og stjernene.
V: Hører du fremdeles nynningen?
S: Ja.
V: Hør på den. Den nynningen binder det hele sammen. Lytt godt til den. Hør den overalt rundt deg og la den komme frem inni deg også. ... Prøv å få den indre og den ytre nynningen til å bli ett ... de er i virkeligheten den samme ...
S: Alt nynner og nynningen går igjennom meg og overalt rundt meg.
V: Bra. Hold deg i forbindelse med den nynningen og se på jorda ... litt etter litt, følg den nynningen etterhvert som den går mot jorda, mens du holder en forbindelse mellom sola og toppen av hodet ditt. Hold forbindelsen med nynningen, med energien. ... Gå gradvis mot jorda, mot toppen av fjellet ... og la deg lande på fjellet. nedenfor Øv deg igjen på å la energien og nynningen strømme til deg og ut, denne gang i alle retninger. Du vil se at det er andre vesener på fjellet, og dyr, og andre deler av deg som du ikke har sett ennå. Send nå energien og nynningen til dem alle og hjelp dem med å komme nærmere hverandre. Send det nedover fjellsidene på alle kanter ... Så, når du føler for det, kan du åpne øynene dine ... (lang pause) ...
S: (ler og gråter samtidig) Jeg føler meg så bra ... så ett ...

V: Det er godt å høre ... det var et skikkelig stykke arbeid ... skal vi snakke sammen nå om det som skjedde?

* * *

Etter meditasjonen brukte vi litt tid på samtale. Vi ønsket å hjelpe Sara med å utforske hvilken betydning den symbolske prosessen hadde for henne og hva hun hadde lært av den. For å unngå å påføre henne vår egen tolkning av det som hadde skjedd, ba vi henne om å skrive ned innsiktene sine til neste terapitime.

I sin redegjørelse skrev Sara:

Jeg ser nå for første gang at heksa alltid har prøvd å fortelle meg ... det hun ville ha sagt hvis jeg hadde lyttet. Hun sier: ”Jeg er den som du har begravd alle dine følelser i, som du ikke liker å innrømme at du har ... dine sinte følelser, din utålmodighet, din misunnelse. Idealisten ville at du skulle være så ren at du aldri hadde negative følelser, og du lot som om du ikke hadde noen. Men det gjorde meg ensom og forvrengt, uten noen mulighet til å forandre meg.

Jeg er virkelig en del av deg; du kan ikke avvise meg. Jeg behøver din forståelse og hjelp. Og jeg kjenner verden. Jeg er nyttig i verden. Det er stunder når det er riktig å være sint ... tider når utålmodighet kan omdannes til handling. Du må hjelpe til med å ”vri om” det jeg har og så bruke min gode, praktiske side.

Jeg er såret over det idealisten fikk deg til å gjøre mot meg. Men jeg ser og anerkjenner dine idealer. Jeg kan hjelpe deg med å virkeliggjøre dem. Men jeg vil at de skal være nyttige, at de har noe med den virkelige verden å gjøre. Du kan ikke gjennomføre idealene dine, du er ikke klar for det, hvis du ikke kan håndtere det som er her og nå, som det er, og godtar dine egne negative følelser. Du må ta et skritt av gangen.

Sara fortsatte med å skrive:

Jeg ser nå at hvis jeg hadde latt idealisten ta over og avvise heksa, ville det blitt umulig å gjennomføre noen av mine idealer. De er ubrukelige hvis jeg ikke først kan godta og lære å håndtere mine egne og andre folks negative sider.

Jeg ser verdien av tvileren. Hun ønsker bare å forstå hvor jeg er på vei. Hun kan hjelpe meg til ikke å gjøre gale, upraktiske ting også, med sine spørsmål og det å tenke tingene igjennom. Jeg trenger det.

Sara begynte å få en god intellektuell forståelse for hvordan hennes delpersonligheter kunne begynne å samarbeide. Etterhvert som vi fortsatte innså hun mer og mer hvor sterkt hun hadde vært blokkert av sine urealistiske idealer, følt seg overveldet av dem og slått før hun hadde fått begynt.

I en senere meditasjon, foruten å gå dypere inn i tvileren, tok hun en ny kikk på idealisten. Hun oppdaget at idealisten hadde en god del skjult ærgjerrighet og at det var denne ærgjerrigheten som hadde overdrevet og blåst opp idealene hennes og gjort dem ubrukelige. Og, som vi har sett, hadde idealisten overbevist henne om at den eneste måten hun noensinne kunne oppnå dem på var å undertrykke og fornekte sine begrensninger.

Det ble også klart at sinnet hun hadde opplevd i meditasjonens første del var et sentralt element – en vesentlig, og likevel undertrykket, del av heksa, og at også den måtte håndteres.

Den neste fasen i hennes arbeid – og en meget viktig fase – var å begynne åforankre sin nye forståelse i dagliglivet – for å begynne åforandre måten hun hadde levd på. Innledningsvis var det avgjørende for henne å komme i kontakt med sitt sinne og sin ærgjerrighet, der hennes hardt tiltrengte energi var blitt stengt inne. I flere uker gjorde hun en kveldsgjennomgang der hun gikk igjennom hver dag og lette etter følelser av sinne og frustrasjon og etter måter som hennes ærgjerrighet hadde påvirket hennes valg og handlinger på. Gradvis lærte hun seg å være oppmerksom på disse følelsene i øyeblikket, og var overrasket over hvor mye av energien sin som var stengt inne i dem. Etterhvert som hun tillot seg selv gradvis å oppleve denne energien, innså hun at den kunne være til hjelp for å få bukt med de følelsene hun hadde av å være utilstrekkelig og for å nå realistiske mål. Hun begynte bevisst å rette noe av den tiltagende energien mot å overvinne hindringer som tidligere hadde virket uoverstigelige – for eksempel å arbeide med å skrive en historie i seks dager på rad inntil hun var ferdig med den!

I denne fasen av sitt arbeid kom hun til å sette pris på idealistens ærgjerrighet og begynte å se at så lenge den var under hennes kontroll kunne ærgjerrigheten hjelpe henne med å være kreativ og oppfinnsom, og var en mektig motiverende kraft for å arbeide igjennom, snarere enn å unngå, dennes personlige begrensninger.

Sara var nå villig til også å ta opp kampen med sitt sinne og sin frustrasjon. Først og fremst var det viktig for henne å lære måter hun kunne utløse disse følelsene på en harmløs måte på. Dette skjedde ved hjelp av forskjellige katarsisteknikker.^{xix} Vi foreslo for eksempel at når hun kjente seg sint, kunne hun slå sengen sin med en tennisracket til hun følte seg bedre, eller at hun skrubbet gulvet kraftig eller hugget ved. Denne forløsende rensingen var et viktig skritt, for det var i denne perioden at den lange og dype depresjonen hennes litt etter litt minsket for så å forsvinne.

Omsider forsto hun at sinnet og frustrasjonen som hadde vært innestengt i heksa også representerte verdifull energi som, i likhet med ærgjerrighet, kunne vendes og brukes til nyttige formål. Så med Saras hjelp og forståelse kunne heksa snu denne energien til å bli ”uvridd” og sette sin praktiske sans og likefremhet i arbeid.

I løpet av dette siste arbeidet ble heksa forvandlet til en jordnær, praktisk stemme som Sara begynte å stole stadig mer på. Heksas evne til å ”leve i den praktiske verden” og tvilerens skjelneevne og omhyggelige dømmekraft ble til slutt to betroddes stemmer som hjalp henne med å rotfeste idealistens visjon og gjøre den realistisk ved å få henne til å se de skritt som var nødvendige for at hun skulle oppnå sine mål. Hun var da godt i gang med å integrere disse tre betydningsfulle delpersonlighetene i en ny, mer inkluderende og gledesfylt delpersonlighet – den hun hadde vært, for et øyeblikk, da hun sto på fjelltoppen i begynnelsen av arbeidet sitt.

HARMONISERINGSFASENE

La oss nå se på Saras meditasjon i forhold til de fem fasene i harmoniseringen av delpersonligheter. [Klikk på tallene i hakeparentes når du ønsker å se avsnittet i meditasjonen som det henvises til; du kommer tilbake hit ved å klikke på samme tall der.]

Den delpersonligheten som forårsaket Saras følelser av avsky og sinne ble identifisert med et minimum av vanskeligheter, og viste seg å være ”en som jeg har sett før” ovenfor. Denne følelsen av gjenkjennelse er alminnelig og bekrefter oppfatningen om at delpersonligheter ikke er tilfeldige konstruksjoner, men naturlige dannelser som har utviklet seg spontant i psyken. Det er ikke uvanlig at identifikasjonen av en undertrykt delpersonlighet følges av

først tilsvarende negative følelser ("jeg hater henne, jeg kjenner avsky .. og jeg avskyr henne ovenfor). Disse vil ofte være de samme følelsene som forårsaket den opprinnelige avvisningen og undertrykkelsen av delpersonligheten. Full identifikasjon og aksept av en delpersonlighet krever at man opplever og eier de følelsene, som da kan forvandles til mer positive følelser ("jeg synes synd på henne" ovenfor). Dette åpner igjen veien til koordineringsfasen.

Koordinering står sentralt i arbeidet med delpersonligheter. Det består i å nå fra en delpersonlighets eksterne aspekter inn til kjernen; fra dens handlinger til betydningen av disse handlingene og deres årsaker; fra hva den sier at den *ønsker* til det den virkelig behøver. I praktisk talt hver eneste situasjon, selv når en delpersonlighet til å begynne med ser ut til å være stygg, ond, i dyp smerte, fiendtlig og et rent hinder, finner vi når vi først når frem til dens kjerne at dens grunnleggende egenskap er god. Vi ser at den ikke bare er akseptabel, men nyttig og til tider helt nødvendig; at den kan bli harmonisert med de andre egenskapene, og at forstyrrelser og konflikter for det meste oppsto i de frustrerte forsøkene på å uttrykke og virkeliggjøre den grunnleggende gode egenskapen.

Så første skritt er å etablere en klar og åpen kommunikasjon. Da kan en fokusere på hva de to sidene vil ha av hverandre (hele tiden i kontakt med de involverte følelsene), og spore grunnene – "hvorfor'ene" – fra disse uttrykte ønskene og endelig behovene bak disse årsakene. I Saras tilfelle ville heksa innledningsvis ha henne til å "slutte med å være tåpelig" fordi, som det viste seg, det å være tåpelig innebar at Sara avviste henne. Men det heksa i virkeligheten trengte var først å bli godtatt, dernest hjulpet, slik at hun kunne komme ut av forvrengtheten og vokse ovenfor, ovenfor.

Et viktig poeng er at delpersonlighetens forvrengthet var forårsaket av Saras manglende aksept av henne, og ikke på noen måte av noen egenskap i heksa. Og heksa følte selv avsky for sin forvrengthet ("jeg vil ikke være sånn") like mye som Sara gjorde, og ønsket å forandre seg, men var avmektig uten Saras hjelp. Så Sara hadde behov for å innrømme ansvar for forvrengningene i heksa og tilby henne hjelp ("Unnskyld, jeg forsto ikke, jeg skal hjelpe deg" ovenfor). Da ble heksa villig til på sin side å ta ansvar for hennes resterende følelser ("Jeg er fremdeles litt såret ... men det er i orden" ovenfor).

Teknikken som fører til denne aksepten er viktig; veldig nyttig i aksept- og koordineringsfasene. Den består i å identifisere seg *midlertidig* med den delpersonligheten som en er i konflikt med – i å "bli" den ovenfor. Denne teknikken blir nærmere drøftet lenger frem.

Etter forsoningen mellom Sara og heksa kunne en ha vært fristet til å avslutte meditasjonen. Det hadde skjedd en god renselse av de sentrale følelsene. Den onde sirkelen – av avvisning som førte til forvrengning som førte til mer avvisning – var brutt, og Sara og delpersonligheten var på god fot og ivret etter å hjelpe hverandre. Men om vi hadde stanset der, ville Sara etter en tid antakelig ha falt tilbake til sin tidligere holdning med avvisning og fordømming. Det som manglet for å frembringe en varig holdningsendring var forståelsen av de innledende årsakene som gjorde at Sara avviste den delpersonligheten *før* avvisningen vred henne til å bli heksa.⁵ Årsaken ble forholdsvis enkelt avdekket ("hun ville være ren" ovenfor,

⁵ Den underliggende antakelsen her – som i alle forsøk på koordinasjon – er, som vi har vært inne på tidligere, klart at delpersonligheten i utgangspunktet er god og ønsker å vokse og forbedre seg, og har en viss god vilje som kan brukes konstruktivt. Denne antakelsen har terapeuter funnet er gyldig for det store flertallet av praktiske behandlingstilfeller. Ikke desto mindre er det viktig å huske på at dette alltid må anses for å være en mulig

og ”hun prøvde å være noe hun ikke var klar for” ovenfor). I så henseende er meditasjonen uvanlig. Oftest krever det betydelig arbeid for å nå dette stadiet. Å finne årsakene til Sara’s avvisning av hekse førte til det mest konkrete utsagnet så langt i retning av gjensidig hjelp og koordinasjon ovenfor, og til det første forslaget om integrasjon (”Vi må komme sammen”).

Her kunne en igjen ha vært fristet til å stanse. Men i mentalt bildearbeid er det verdt å spille ut dette med å gi hjelp (”Hvorfor prøver du ikke det nå” ovenfor), eller det som ellers kan foreslås som ønskelig. Med dette vil alle mulige gjenværende hindringer høyst sannsynlig fremkomme. Dette skjedde her, og hindringen som fremkom ovenfor viste seg temmelig uventet å være betydelig i den forstand at den omfattet en ny delpersonlighet (”Jeg er den som virkelig tviler – tvileren” ovenfor). Her kunne det vært mulig å arbeide med aksept og koordinering av tvileren, slik vi nettopp hadde gjort med hekse. Men jeg følte at stoffet og innsiktene forbundet med hekse var omtrent det Sara var i stand til å håndtere effektivt inntil videre, og siden dette var nærmere knyttet til hennes umiddelbare livsbehov, ville hun være mer motivert til å følge opp det.

Men jeg besluttet at det ville være nyttig for Saras langsiktige vekst at hun fikk oppleve sitt transpersonlige vesen. Dette ville styrke hennes generelle motivasjon og gi henne en mer realistisk oppfatning av mulighetene og de langsiktige målene som arbeidet med hekse gjorde henne fri til å nå. Så i arbeidet med tvileren lå vekten, muligens åpenbart, først og fremst på å overkomme hekseas umiddelbare motstand, heller enn å løse hennes vanskeligheter – på å omgå hindringen, heller enn å fjerne den – og innimellom å samle informasjon til senere bruk.

Denne informasjonen utfylte bildet av det som allerede var fremkommet av en grunnleggende konflikt. På den ene side hadde vi delpersonligheten som Sara vanligvis var identifisert med – den hun innledningsvis refererte til som Sara og senere som ”idealistene” – som ”vet hvor hun går,” men som vil gå for fort frem fordi hun er utålmodig og overivrig, og som ikke håndterer sine begrensninger. På den andre siden har vi tvileren og hekse, som reagerer med mistro, tvil og fiendtlighet. Denne konflikten førte til at videre fremskritt ble blokkert og ga brudd på den energien de trenger for å vokse ordentlig og i gjensidig harmoni.

Etter en god del koordinering av hekse, virket det som det nå var mulig å gå i gang med integrasjon av samtlige tilstedeværende delpersonligheter. Første skritt i dette arbeidet var å hjelpe Sara til å innta rollen som *objektiv iakttaker* ovenfor. Hun var i stand til å gjøre dette uten vansker, og dette ga to viktige resultater. Det første var desidentifikasjonen fra, og identifikasjonen av den delpersonligheten som Sara vanligvis var identifisert med (”Hun er ikke Sara, hun er ... idealisten! Jeg er ikke henne!” ovenfor). Dette var et stort skritt i riktig retning ledsaget av sterke følelser som befridde Sara fra idealistens spesifikke ønsker og begrensninger. Så fulgte en spontan innstrømning fra det overbevisste i form av en delpersonlighetsaktig skikkelse med et transpersonlig vesen (den ”høye Sara” ovenfor). Dette er ganske typisk ettersom det for mange mennesker er enklere å komme i kontakt med det overbevisste fra den ”desidentifiserte iakttakerens” ståsted.⁶

Et slikt overbevisst element er til stor hjelp i integrasjonsprosessen, og er avgjørende for syntesefasen. Ofte er den første virkningen av dette å kaste lys på det som måtte stå i veien for integrasjon. Slik var det her da Sara sa at forbindelsen hele tiden ble brutt av de ulike delpersonlighetene ovenfor. Igjen virket det rimeligere ikke å utforske vanskeligheten for å

antakelse, en hypotese som skal etterprøves igjen og igjen ved å nå inn til kjernen i hver ny situasjon, ikke en trossetning som skal godtas blindt og overfladisk.

⁶ Se *The Act of Will*, Roberto Assagioli, Viking Press, 1973, s. 211-217.

unngå og bringe frem for mye nytt stoff på en gang, men i stedet gå utenomhindringen. Så heller enn å la delpersonlighetene ha noen samhandling, foreslo jeg å bestige et fjell, som et symbol på integrasjon ovenfor. På toppen ble den høye Sara brukt som en indre kilde til veiledning. Hun uttrykte spontant at integrasjonen var riktig ovenfor og hjalp til med å gjennomføre den. Denne integrasjonen fikk Sara til å identifisere seg med den nye delpersonligheten ("jeg er blitt henne"), og førte til en positiv opplevelse ("Det er så skjønt" ovenfor) og en sterkere forbindelse med det overbevisste ("Det kjennes som om jeg er i kontakt igjen" ovenfor).

Den vellykkete integrasjonen behøver selvfølgelig ikke å bety at Sara faktisk oppnådde full integrasjon av personligheten sin da. Bare tre delpersonligheter var involvert. Dessuten, som tidligere nevnt, er den største verdien av mentalt billedarbeid ofte at det tjener som et "veikart", en mønstermodell, et omriss av det arbeidet som gjenstår. Det er ikke på samme nivå som dagliglivet, så det må rotfestes og virkeliggjøres i hverdagen gjennom praksis, egnede øvelser og den gradvise endringen av ens vaner og atferd.

Etterhvert som Sara fortsatte å bevege seg mot sola (et symbol for det overbevisste og det transpersonlige Selvet⁷) og la grunnlaget for syntesefasen, dukket en annen hindring opp – bekymringen for å være selvisk ovenfor. Dens vesen var imidlertid helt ulik de foregående hindringene. Dette var ingen konflikt eller uoverensstemmelse mellom delpersonligheter, men en hindring mellom personligheten og den overbevisste dimensjonen *etablert av personligheten for å hindre sin egen utvikling*. Dette er et typisk tilfelle av "fortrengning av det sublime"⁸ som en ofte støter på underveis i bevegelsen mot den overbevisste sfæren.

Det er interessant å merke seg at denne hindringen *ble møtt og fullstendig forløst på det mentale plan*, gjennom fornuft og innsikt. Selv om den hadde klare følelsesmessige aspekter – følelser av skyld, selviskhet osv. – var den i sin kjerne en begrepsmessig forvrengning, eller begrensning, i Saras verdensbilde. Den begrepsmessige forståelsen ("Det er ikke selvisk å ta ting; det er selvisk å holde på dem etter at du har hatt dem" ovenfor) var alt Sara behøvde for å trenge igjennom sin motstand. Fortsettelsen førte henne til en fast overbevisst forbindelse ovenfor som erfaringsmessig gjør den begrepsmessige innsikten gyldig, og tillot henne fra da av å ikke bli holdt tilbake av følelsen av at det å ta var selvisk.

Et forsøk på å arbeide med temaet selviskhet på det emosjonelle plan ville, på den andre side, ha brakt hele samspillet ned igjen på delpersonlighetsnivå (antakelig en "selvisk en" og "en som ikke vil være selvisk"). Sara kunne muligens ha oppnådd samme innsikt til slutt, men det ville ha vært mye vanskeligere og mer tidkrevende, og ville ha medført unødvendig smerte og ekstra anstrengelser.

Vi får her en første antydning om syntesestadiets interpersonlige og transpersonlige vesen: "Jeg vil la lyset fylle meg og dele det og så gi det til andre og hjelpe" ovenfor, som deretter ble underbygget med forslag om å gjøre det ovenfor, ovenfor.

La oss nå se nærmere på hvert stadium av harmoniseringen av delpersonligheter.

IDENTIFIKASJON

Den første utviklingen av en ny delpersonlighet og dens innledende kamp for å uttrykke seg finner ofte sted utenfor ens bevisste oppmerksomhet. En blir først klar over situasjonen etter

⁷ Se artikler om det overbevisste og det transpersonlige i Alumnis artikkelarkiv.

⁸ Se artikkelen *Fortrengningen av det sublime* av Frank Haronian i Alumnis artikkelarkiv.

at en viss utvikling har funnet sted, og, i mange tilfelle bare når striden har nådd et akutt stadium. En slik forsinket identifikasjon gjør harmoniseringsprosessen unødige vanskelig. Hvis vi identifiserer nye oppdøkkende delpersonligheter snarere, og forstår deres atferd og deres behov, kan vi minimalisere konflikt og sørge for at de vokser i harmoni med de andre delpersonlighetene, og slik berede grunnen for deres senere integrasjon innen personligheten. Da kan vi unngå mye unødendig smerte og tap av mange muligheter, og kan gi våre liv en utvikling i økende harmoni og oppfyllelse.

Vanligvis er det ganske enkelt å identifisere mange av våre delpersonligheter. For de fleste av oss samsvarer de med vår indre opplevelse, og i slike tilfeller er alt som trengs for å identifisere dem bare å kikke etter dem. Noen grunnleggende øvelser, som de som beskrives i kapitlet Arbeidet i denne arbeidsboka, fungerer også bra i identifikasjonsøyemed. Dørøvelsen og kveldsgjennomgangen er spesielt gode ikke bare for å identifisere delpersonligheter, men også for å forstå atferdsmønstrene deres og hvordan de samhandler, og for å arbeide med å harmonisere dem.

De mer skjulte delpersonlighetene dukker ofte opp i løpet av terapi, eller kan identifiseres indirekte i forbindelse med stoffet som fremkommer i en terapisituasjon. Mentale billedteknikker er særlig effektive, og mange veiledete meditasjoner går først og fremst inn på delpersonligheter og samspillet dem imellom.

Så det å identifisere de fleste delpersonligheter er knapt noe problem. Det krever faktisk mindre arbeid å finne nye enn å effektivt håndtere de som vi allerede har møtt. Når folk først blir innforstått med tanken om å arbeide med delpersonligheter, gjør de gjerne nettopp det, for de blir så fascinert av det å avdekke denne vrømmelen av yrende liv inni seg at det mer fruktbare arbeidet med å forstå og integrere de viktigste av dem blir forsømt. Så leseren advares mot en slik holdning, som er et sløseri med energi i beste fall, og faktisk kan være skadelig. Det å gi våre delpersonligheter unødige oppmerksomhet, enten ved å se etter for mange på en gang, eller ved å dvele formålsløst ved dem vi har valgt å jobbe med, *gir dem faktisk næring* – på samme vis som ved enhver annen psykologisk dannelse. Hvis dette skjer over lengre tid, si i månedsvis, med vekt på tingenes nåværende tilstand i stedet for de endringene vi heller ønsker skal finne sted, vil det bare føre til at *vanskeligheten øker* uten at situasjonen blir bedret. I ekstreme tilfelle kan dette føre til en utkrystallisering av status quo.

Selv det å gi en delpersonlighet navn kan med tiden føre til at status quo blir opprettholdt, selv om navngivning kan være nyttig for å kunne skjelne mellom de ulike delpersonlighetene og komme i mer direkte kontakt med deres grunnleggende karakter. ”Søkeren” kan finne det vanskelig å slutte å søke, ”apen” vil bli oppmuntret av navnet sitt til å forbli et dyr, og ”mærra” vil føle seg best når hun er på sitt mest bitchy. Så det er bra å være i stand til å gi en delpersonlighet et nytt navn når en merker at navnet er en hindring for dens videre vekst.

Som sagt er det ikke tilrådelig å arbeide med for mange delpersonligheter på en gang. Erfarne folk med lang fartstid i det å håndtere sine delpersonligheter kan ”holde orden” på kanskje så mange som fem-seks av dem av gangen, og noen av dem bare periferisk.

Selv om det er umulig å sette generelle regler, vil den eksistenselle situasjonen ofte selv antyde hvilke delpersonligheter som til enhver tid trenger oppmerksomhet. Der dette er uklart, foreslår jeg at etter å ha identifisert noen få delpersonligheter, kan en til å begynne med konsentrere seg om en eller to av dem – kanskje de som ser ut til å ha mest energi, nye oppdøkkende egenskaper som en gjerne vil utvikle, eller det mest akutte behovet: de som,

med andre ord, virker sentrale eller viktigst i øyeblikket. Dette valget bør selvsagt ikke være hardnakket og det er klokt alltid å være åpen for en ny delpersonlighet som ønsker å bli hørt av gode grunner. I det store og hele gir normalt vett og en porsjon humor ofte de beste retningslinjene når en er i gang med å bygge opp sin erfaring. Et lett håndlag er av stor betydning i arbeid med delpersonligheter.

AKSEPT

Aksept av en delpersonlighet og koordineringen av den skjer *gradvis*, og skrider frem side om side med hverandre. Gjennom koordinasjonsprosessen erstatter en delpersonlighets positive aspekter gradvis de negative, og gjør den slik mer akseptabel. Men aksept skjer på en annen måte: en må først godta at de negative aspektene finnes for å kunne bli i stand til å endre dem. Så aksept og koordinasjon viser seg ofte i praksis å inngå i en gjensidig utfyllende prosess der de to funksjonene støtter hverandre i å fortsette fremover med økende kraft, og fører til integrasjonen av delpersonligheten innen personligheten som helhet.

Ofte avviser vi en delpersonlighet – eller en annen del av oss selv – som vi misliker fordi vi ubevisst tror at når vi først har godtatt den så vil den forbli der, som den er, for alltid. I virkeligheten er det stikk motsatt sant. Som vi har sett i Saras meditasjon, blir vi hvis vi avviser en delpersonlighet avskåret fra den direkte energistrømmen som den trenger. Dette gir opphav til en hindring som hemmer dens vekst, og gjør at den søker energi indirekte gjennom å manipulere og skape konflikt. Videre utvikler den en ensidig, forvrent væremåte som kommer i stadig mer konflikt med den øvrige personligheten. Og vi kan ikke benytte oss av dens brukbare egenskaper, dens ferdigheter, dens sterke sider. Men når vi først har godtatt den, kan vi avdekke dens sanne behov og oppfylle disse på måter som er akseptable for oss, og som vil forsterke dens positive sider og omdanne dens negative sider til andre mer konstruktive egenskaper. Denne hensiktsmessige oppfyllelsen av delpersonlighetens behov er en koordinerende funksjon, som gjør det mulig for delpersonligheten å utvikle seg og forholde seg harmonisk til de andre delpersonlighetene.

Når vi til å begynne med godtar nye delpersonligheter, kan vår holdning til hver og en av dem – slik den er til folk ellers – variere. I det enkelte tilfelle kan dette avhenge av flere faktorer, hvorav våre verdier og vårt selvilde hører med til de viktigste. Generelt har vi en tendens til å godta en delpersonlighet som vi i overensstemmelse med vårt verdisystem anser for å være god, nyttig osv., mens vi avviser en som vi synes er dårlig, skadelig eller unyttig. Mens en person som har sterke følelser av mindreverd lettere kan godta en ”dårlig” delpersonlighet, og ha betydelige vansker med å godta en ”god”. Og mange av oss uten sterke mindreverdsfølelser har ofte en merkbart motstand mot å godta delpersonligheter med ”høyere” egenskaper, eller en klart transpersonlig legning. Som oftest blir de delpersonlighetene som er mest forsonlige med vårt selvilde lettest godtatt. De som ikke passer inn blir vanligvis avvist.

Ofte kan en selv håndtere sin motstand mot å godta en delpersonlighet. Bare å bli klar over dette kan i mange tilfeller være nok. Hvis denne motstanden viser seg å være en større vanskelighet, kan den behandles, akkurat som all annen psykologisk motstand, med en eller annen av de mange gode metodene innen psykoterapi eller personlig vekst som finnes i dag.

En kraftig teknikk, som er særlig effektiv for dette og også for koordinasjon, er å forsøke å bli klar over (eller i en terapisisuasjon å hjelpe klienten å bli klar over) ”hvilken del av en selv” som motsetter seg den delpersonligheten. Det er bestandig en annen delpersonlighet som gjør dette, ofte i opposisjon til den første. Og siden en er identifisert med den, selv om det skulle

være ubevisst, er det nødvendig å ”ta et skritt bort” fra den vegrende delpersonligheten, eller riktigere å desidentifisere seg fra den. Da blir en fri for dens innflytelse og er i stand til å innta iakttagersens upartiske, objektive holdning.⁹ Som den objektive iakttageren blir en lett i stand til å godta både den første delpersonligheten og den som motsatte seg den, og gå videre i koordinasjonen av dem. Dette gjøres gjennom å forstå deres behov og måten de opptrer mot hverandre på, og gjennom å finne passende måter som disse behovene kan oppfylles på, og gjøre forholdet mellom dem mer harmonisk og konstruktivt.

Som nevnt finnes det en motsatt – og supplerende – teknikk: der en ”blir” den delpersonligheten som en avviste. Denne midlertidige identifikasjonen gir øyeblikkelig visshet om denne delpersonlighetens eksistens, som i sin tur kan føre til en medfølelse forståelse av dens behov og grunnene til dens holdning, og dernest til dens aksept. Her skal det igjen understrekes at dette ikke er å resignere for status quo, men snarere å godta situasjonens realiteter. Og det er nettopp fordi situasjonen er godtatt at den kan bearbeides og utbedres.

Med denne teknikken kan en håndtere en konflikt mellom to delpersonligheter ved vekselvis først å identifisere seg med den ene, så den andre, og skape en dialog mellom de to der den enkeltes situasjon og behov blir uttrykt. Dette gjøres ofte i gestaltterapi, for eksempel når en arbeider med den typiske konflikten mellom den overlegne og den underlegne. Denne vekslende identifikasjonen fører i seg selv gjerne de motstridende partene til en samlet forståelse, og enkelte ganger til og med til en forening eller sammensmeltning i en høyere dannelselse.

Å kombinere denne teknikken, der en veksler mellom identifikasjoner, med teknikken der en inntar en iakttagende objektivitet, har vist seg å være svært effektiv. Sistnevnte får avgjørende forløsende virkning når den vekslende identifikasjonen ikke er tilstrekkelig der ting har gått i vranglås, og er til stor hjelp hvis en stillstand viser seg å bli veldig smertefull eller trekker ut i langdrag.

Etter at noen vekslinger, eller identitetsskiftninger, har gitt en god nok forståelse for hva som foregår på hver side, tar en med denne samlede tilnærmingen i kofferten et skritt tilbake fra de to delpersonlighetene og, fra den objektive iakttagersens ståsted, tar et overblikk over situasjonen og de mulige strategiene som kan være nyttige for å få en løsning på konflikten. En slik løsning kan være av en syntesenatur der begge sider vil ha mer eller mindre alt de trenger, eller den kan være et *midlertidig* kompromiss av en type som vil føre til en synteseløsning senere hen. Uansett vil løsningen gitt av den objektive iakttageren nesten alltid være bedre og mer akseptabel for begge delpersonligheter enn det som hver av dem var i stand til å foreslå.

Så mens identifikasjon med delpersonligheter medfører et sterkt følelsesmessig engasjement og til å begynne med ofte fremkommer som en selvopptatt (men ikke nødvendigvis selvisk) holdning, vil den objektive iakttageren senere opptre som rådgiver, forsoner og megler i konflikten, og vil holde seg følelsesmessig nøytral til det som foregår og vil unngå å velge side eller å ta hensyn til særlige egne behov.

Å håndtere situasjoner fra den objektive iakttagersens ståsted er vanlig praksis i psykosyntese og i flere andre metoder for vekst. Stewart Shapiros egoterapi bruker for eksempel metaforen ”børsstyret” og ”styreformannen” for å indikere de mange delpersonlighetene og det

⁹ Se *The Act of Will*, Roberto Assagioli, Viking Press, 1973, s. 211-217.

objektive, samlende prinsippet. I transaksjonsanalyse kan ”den voksne” brukes på liknende vis. Mange gestaltterapeuter finner også stor nytte i å introdusere iakttakeren når en jobber med konfliktløsning. Den overlegne kan for eksempel sitte på en stol og den underlegne på en annen. Etter at dialogen har gått frem og tilbake i rimelig tid blir en tredje stol innført med forestillingen om at ”dette er iakttakerens stol – se hva du som iakttaker kan oppdage om de andre to – se om det er noen måte du kan hjelpe på.”

KOORDINASJON

Når vi går dypt nok inn i kjernen av en delpersonlighet, oppdager vi at kjernen – som er en eller annen grunnleggende trang eller et behov – er god. I praksis kan dette anses å være noe kategorisk. Uansett hvor mange lag av forvrengning som omgir dette, er det grunnleggende behovet, den grunnleggende motivasjonen god – og hvis den ble forvrengt, var det fordi den ikke fikk uttrykt seg direkte. Den virkelige kjernen – ikke hva delpersonligheten vil ha, men hva den trenger – er god. En grunnleggende hensikt i koordinasjonsfasen er å oppdage denne hovedtrangen – det sentrale behovet, å bevisstgjøre det, og å finne egnede måter det kan tilfredsstilles eller oppfylles på. Og, forutsatt av at vi har tilstrekkelig innsikt og ferdigheter, kan det tilfredsstilles – om ikke fullstendig så i det minste nok til å videreføre vekstprosessen.

Hvis du blir møtt med et krav fra en delpersonlighet som du ikke kan tilfredsstille der og da, kan du si: ”Vel, jeg kan nok ikke gi deg dette, men er det noe annet jeg kan gi deg i stedet?” Og ofte vil det som delpersonligheten da foreslår være velegnet og nyttig. Sett at du oppdager i deg selv et fire år gammelt barn som ønsker å bli elsket. ”Hvordan vil du bli elsket?” spør du. ”Jeg vil bli holdt.” ”Hvor ofte vil du bli holdt?” ”Døgnet rundt, hele uka igjennom.” Vel, det vil være umulig for deg å gjøre dette for ham, men er det noe annet du kan gjøre? Du kan si: ”Jeg forstår at du vil bli holdt hele tiden. Ingen har holdt deg på lenge. Du er viktig for meg, men jeg har også andre ting jeg vil gjøre. Så jeg vil gjerne holde deg en halv time hver dag. La oss forsøke det i en uke og se hvordan det går.” Her inngår du en avtale med denne delpersonligheten – et kompromiss – der du billedlig talt ”holder” delpersonligheten og gir den trøst og trygghet.

Og litt tilfredstillelse rekker langt. Så lenge delpersonligheter er undertrykt, får de ingenting. Når de får ingenting, vil de ha alt. Men ofte er det bare litt de *trenger*. Og hvis de er barnslige, utvikler de seg snart utover sine barnslige behov. Hvis det finnes en delpersonlighet i deg som er fire år gammel, er det fordi den i virkeligheten ikke har vært ”matet” siden *du* var fire år gammel. Når du begynner å mate den vil den fort vokse opp. Snart kommer den til å ville gjøre mer modne ting, mer i harmoni med ting som du ønsker å gjøre. Så du bringer den gradvis inn og den blir en del av deg. Før koordinasjonen påbegynnes motarbeider delpersonligheten deg, og det hersker konflikt. Etter at de er koordinert blir de dine nye konstruktive medarbeidere!

Sett at du begynner å jobbe med en ”diktator” delpersonlighet. Det kan være at diktatoren vil ha makt. Kanskje ønsker han å herske over alle han ser, å ha alle under sin kontroll ... deg først av alt og ikke minst. Og selvfølgelig ønsker ikke du at han skal gjøre det. Derimot ønsker du å finne ut hvorfor han gjør som han gjør. Til å begynne med kan han si: ”Jeg vil at du alltid skal gjøre som jeg sier!” Og du sier: ”Hvorfor vil du det?” Gjennom å fortsette og spørre ”Hvorfor?”, ved å forsøke å forstå årsaken til anmodningen, kommer du stadig nærmere det grunnleggende behovet, nærmere kjernen. Det kan finnes motstand, men til slutt i et tilfelle som dette vil du høre ham si: ”Fordi jeg alltid er veldig sulten, jeg trenger at du mater meg hele tiden, jeg er veldig svak, jeg kan ikke ta vare på meg selv.” Dette kan føre til flere situasjoner av varierende subtilitet. Du kan gå med på å ”mate” ham til rimelige tider

hvis han går med på å slutte med å herse med deg. Eller du kan hjelpe ham til å forstå at han kan ta vare på seg selv mer enn han tror – eller kan lære seg å gjøre det – og tilbyr din hjelp i situasjoner der han absolutt ikke klarer dette. Til slutt kan du utforske det grunnleggende vesenet i hans sult, og dette kan føre til at du oppdager den grunnleggende trangten – kjernen – som gir ham ”liv”.

Noen ganger, som med noen mennesker, ønsker en delpersonlighet av denne typen å ha makt fordi han på et eller annet tidspunkt ikke fikk kjærlighet. Han hadde behov for kjærlighet, men visste ikke hvordan han kunne be om det direkte. Men han visste hvordan han kunne få makt, og, med makt, forsøker han å presse andre til å gjøre ting for seg som, håper han, vil være en erstatning for kjærlighet. Hvis du merker at det finnes *et behov for kjærlighet bak trangten til makt*, er det ofte enkelt å rette på tingene.^{xx} Du kan stort sett si: ”Jeg kan ikke la deg styre alle, jeg kan ikke la deg manipulere. Men jeg ser at du innerst inne er god og jeg er glad i dette som er godt og jeg vil veldig gjerne hjelpe det.” Så du gir det kjærlighet. Og når han tar i mot kjærlighet, slutter han med å misbruke makt. Dette er vendepunktet. Igjen sier du: ”Jeg kan ikke gi deg det du spør om, men jeg vil gi deg det du virkelig trenger.” Og han kan si: ”Jeg brydde meg egentlig aldri om makt, jeg ville bare ha kjærlighet.”

Selvfølgelig må vi *forstå* delpersonligheten i dybden for å være i stand til å gi kjærlig respons. Det er veldig vanskelig å elske en kontrollerende og ufølsom diktator. Men når du først ser at diktatoren egentlig ikke er en diktator, men i kjernen av sitt vesen ikke er annet enn en som hungrer etter kjærlighet, blir det mulig å elske ham. Du kan elske en som har vært sulteforet på kjærlighet, uansett hva han har gjort. Du skjønner at årsaken til at han har gjort som han har gjort er at han er desperat etter kjærlighet og ikke vet hvordan han ellers skal få tak i den.

En ser dette igjen og igjen. Når vi er i stand til å forstå delpersonligheter som virket negative, ser vi at kjernen deres er positiv. De vil simpelthen bare gjøre det som virker best for dem i øyeblikket, innen grensene for sin bevissthet, sine svakheter, sine behov. Det er på samme måte som med folk. Dette har å gjøre med den gamle sokratiske sannheten at ingen velger å gjøre ondt hvis han ser klart at han har et valg mellom ondt og godt. Men noen ganger er vi bare veldig blinde.

INTEGRASJON

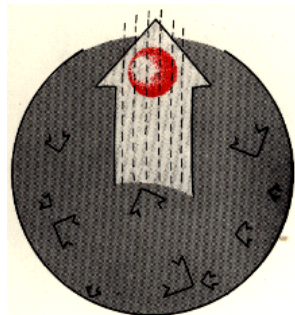
Mens koordinasjon håndterer utviklingen og forbedringen av særlige delpersonligheter, dreier integrasjon seg om det forholdet hver delpersonlighet har til de andre delpersonlighetene, og om den enkeltes plass og aktivitet innen personligheten som helhet betraktet.¹⁰

Integrasjonsprosessen går fra en generell tilstand av isolasjon, konflikt, konkurranse og de sterkere elementenes undertrykkelse av de svakere elementene, til en tilstand av harmonisk samarbeid der personlighetens effektivitet blir sterkt forbedret, og dens oppdukkende aspekter finner rom og næring som de behøver for å utvikle seg fullt ut.¹¹

¹⁰ Harmoniseringen av delpersonlighetene er bare en av flere gode utgangspunkt hvorfra integrasjonen av personligheten som helhet betraktet kan behandles. Vi kan også nærme oss integrasjonen av personligheten fra et annet svært viktig utgangspunkt: det å koordinere og integrere menneskets fysiske, følelsesmessige og mentale vesen.

¹¹ Det vil fremgå at de ulike fasene i harmoniseringen av delpersonlighetene er *distinkte, men ikke adskilte*, og at selv om de generelt sett følger hverandre slik de er fremkommet, er det i praksis ofte mye overlapping og sammenkoblinger. Samtidig som rekkefølgen er av klar begrepsmessig verdi for å forstå hva som skjer, bør en unngå, i det praktiske arbeidet, ethvert forsøk på å gå stivbeint fra en fase til en annen. Snarere trenger vi å bli klar over hvordan hver av fasene utvikler seg ved å se på hele bildet og være innstilt på å fokusere på det en trenger oppmerksomhet på i øyeblikket. I Saras meditasjon for eksempel fant det sted flere vekslinger frem og tilbake mellom godtakelse, koordinasjon og integrasjon.

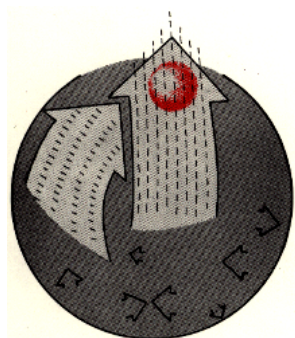
Delpersonligheter finnes ofte i par av motsetninger. Ettersom dette ikke bare er det vanligste, men også det enkleste mønsteret, vil vi arbeide med integrasjonen i form av motsetninger. Den samme tilnærmingen kan imidlertid enkelt tilpasses andre situasjoner.



For å få en best mulig vurdering av hvordan delpersonligheter kan forenes, er det nyttig å først forstå hvordan slike motsetninger oppstår. På et visst tidspunkt i sin utvikling, kan et individ være identifisert sterkt med en betydelig delpersonlighet, og tror, i praksis, at hun eller han *er* den delpersonligheten. Det meste av vedkommendes energi blir derfor sentrert i – og strømmer gjennom – den delpersonligheten. De andre delpersonlighetene utvikler seg mer langsomt, uten å bli erkjent eller godtatt, og er stort sett henvist til

vedkommendes underbevissthet. Hun eller han er derfor relativt konfliktfri og er troligvis normal, veltilpasset og tilfreds. Men denne personens mål er innskrenket til den delpersonlighetens mål, og hun eller han er bare i stand til å uttrykke en liten del av de egenskapene og evnene som finnes i han eller henne: de som den fremherskende delpersonligheten godtar som sine egne.

Jeg har nevnt at det meste av personens energi er fokusert og strømmer gjennom den delpersonligheten. En subtil, men viktig virkning av denne fokuseringen av energi er at kvaliteten på den energien vil være begrenset til de egenskapene som den delpersonligheten godtar. Med andre ord fungerer delpersonligheten som et *filter* for den energien. Energi med



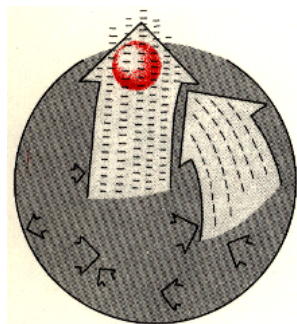
andre egenskaper, særlig motsatte egenskaper, vil ikke slippe igjennom – vil ikke finne utløp i den delpersonligheten. En slik energi vil søke, blant de andre delpersonlighetene, etter den som er nærmest beslektet med *sin* egenskap – som tilbyr en minste motstands vei – en som gjerne er supplerende og ofte *motsatt av den dominante delpersonligheten*.

Slik dannes det ofte motsetninger. Med tiden utvikler denne andre delpersonligheten seg – ”fôret” av den nye energistrømmen – og blir sterkere og søker å komme til uttrykk. Men den finner at veien er blokkert av den første delpersonligheten som ikke ønsker å oppgi sin kontrollerende stilling. Nå oppstår det en konfliktsituasjon, og som oftest skjer dette først i det ubeviste. Så lenge den dominante delpersonligheten er mye sterkere enn den oppdukkende, vil den lykkes i å hemme den andre og, i det minste i en viss tid, forhindre at den kommer direkte til uttrykk. Den oppdukkende delpersonligheten vil da forsøke å uttrykke seg indirekte, kanskje gjennom manipulasjon eller andre utspekulerte eller underfundige manøvrer. Etterhvert som den vokser seg sterkere, vil den bli i stand til å overraske personen under uvanlige omstendigheter, som i stressede øyeblikk, og kan medføre en midlertidig forandring i vedkommedes identifikasjon, fra den dominante delpersonligheten til seg selv. Til å begynne med vil en person vanligvis tolke dette som at ens atferd er i ferd med å forverre seg, og som noe hun eller han ikke er i stand til å avverge.

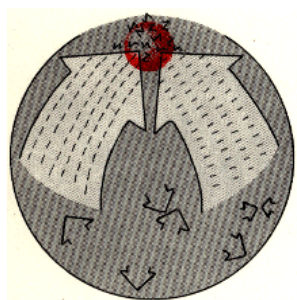
La oss tenke oss at i det tidligere eksempelet med forretningsmann-mystikeren, så var forretningsmann-delpersonligheten dominant, og mystikeren oppdukkende. Så lenge vedkommende identifiserte seg med forretningsmannen, ville han antakelig tolke den gryende bevisstheten om mystikerens følsomhet og visjon som svakhet og villfarelser, som det ikke må tas hensyn til. Men etterhvert som disse tendensene blir sterkere, og kanskje kommer til

uttrykk i fantasier, eller påvirker hans faktiske beslutningsprosess, vil han bli opptatt av dette i stadig sterkere grad. Den indre konflikten mellom de to motsetningene vil da dukke opp i bevisstheten. Det kan være at han en stund forsøker å dytte vekk de nye tendensene og utsetter saken, men dette gjør det bare enda vanskeligere å håndtere det. Eller han kan bestemme seg for virkelig å forstå hva som skjer, enten for seg selv, eller kanskje ved hjelp av en veileder eller terapeut. Hvis han kommer til en innsikt om mystikeren og dennes plass, vil han kunne skape forutsetninger slik at den kan fremtre i full bevissthet, og se at den har mange store og verdifulle egenskaper, og, til slutt, bli identifisert med den.

Mystikeren kan nå uttrykke seg direkte og mye av den energi som var innestengt i den kan frigjøres. Denne plutselige forløsningen, og den tilsvarende økningen i energistrøm, vil antakelig bli opplevd som et gledesklmaks, eller som noe annet positivt, som vedvarer til den opplagrete energien er utløst.



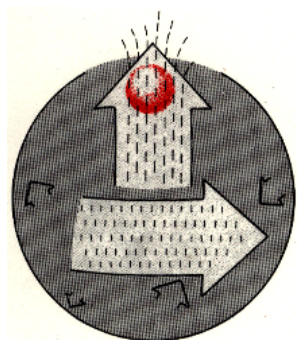
Men nå er det mystikeren som vil styre og forretningsmannen som er avskåret – energien som strømmet gjennom sistnevnte er nå til gjengjeld blokkert og presser på for å bli forløst. Snart begynner forretningsmannen og mystikeren å slåss med hverandre om ytringsfriheten. Konflikten blir helt åpenlys, og raser. For personen er det å være identifisert med den ene eller den andre av delpersonlighetene nå utilfredsstillende, hemmende og et svik mot noe i seg selv. Han finner det stadig vanskeligere å opprettholde noen av dem og blir gradvis *mer identifisert med selve konflikten* enn med noen av delpersonlighetene.



Overfladisk sett kan denne nye situasjonen forekomme vedkommende å være et personlig tilbakeskritt. Han fungerer dårligere, er mindre lykkelig og opplever mer stress. Men den stadig mindre behagelige eksistensen krever en løsning på konflikten, forsoningen mellom de to motsatte delpersonlighetene. Så dette er i virkeligheten en overgang mot et høyere stadium av integrasjon, og representerer et klart skritt fremover i hans utvikling.

Integrasjonen kan gjennomføres på et antall ulike måter, avhengig av flere faktorer. Noen av de vanligste er:

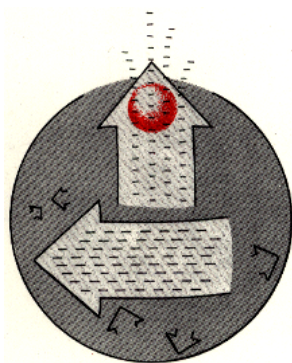
Time-sharing: I mange konfliktsituasjoner streber hver delpersonlighet, som vi har sett, etter hele tiden å ha kontroll, og hemmer andres uttrykk. Når dette er tilfelle, kan en aldri være helt tilstede i det en gjør, eller glede seg over det eller være helt effektiv i dette. Vi kan for eksempel ha en delpersonlighet som alltid skal jobbe – den arbeidsnarkomane – som kriger med den som alltid ønsker å leke – la oss kalle ham ”dankeren”. Når vi forsøker å jobbe, vil



dankeren blande seg inn og få oss til å føle oss slitne, og få konsentrasjonen til å stoppe og friste oss med fantasier om å dra på stranda. Men når vi endelig har tid og mulighet for fritid, vil den arbeidsnarkomane, som bare vil at vi skal jobbe hele tiden, slå tilbake og mase på oss med tanker og bekymringer om arbeid, og gjøre det umulig for oss å slappe av og nyte vår fritid.

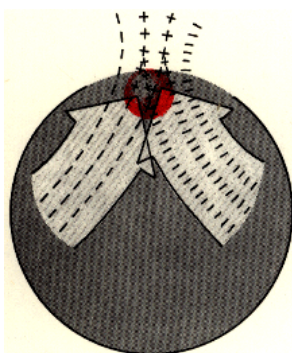
I slike situasjoner er det vanligvis mulig, når de involverte delpersonlighetene først er erkjent og godtatt, å innlede en dialog

med dem, fra den objektive iakttagers ståsted, og få dem til å innse at slåssingen deres om å få kontrollen er kommet inn i en blindgate, en fastlåst situasjon, der *begge taper*. En kan deretter foreslå et kompromiss, der hver delpersonlighet går med på å la den andre styre, uforstyrret, i en rimelig tid, forutsatt at den andre også vil ha sin tid. Noen ganger er det ganske innlysende hvordan tiden bør deles: den arbeidsnarkomanes rike er åpenbart på jobben; dankern har fritiden. Men i noen tilfeller kan det være nødvendig å endre den daglige timeplanen. En kan for eksempel bli nødt til å legge inn definerte perioder med fritid dersom ens travle liv ellers ikke har rom for det. Og den økte kvaliteten og effektiviteten i arbeidet vil trolig veie opp for det.



Time-sharing er antakelig den enkleste måten å nærme seg integrasjon på, og kan nesten virke litt enkel, men i praksis viser den seg å være overraskende effektiv. Som sagt er den ingen virkelig syntese, men et midlertidig kompromiss som foster videre koordinering av de involverte delpersonlighetene, og fører til et nærmere samarbeid. Det store godet med denne strategien er at den krever bare et minimum av koordinasjon. Derfor passer den i et stort antall situasjoner, den er enkel å bruke, og de fleste delpersonligheter godtar den villig – lenge før de er rede til å godta mer inngående løsninger.

Samarbeid: Å forstå konfliktens årsaker og de involverte delpersonlighetenes behov viser ofte at begge delpersonligheter kan nå sine mål i samarbeid, og at begge kan gjøre det i større grad enn hvis de var for seg selv. Slik var det med idealisten og tvileren i Saras tilfelle.



Ofte viser en delpersonlighets ønsker og mål seg å være temmelig forskjellige fra den andres. Men så viser det seg også ofte at bare man når frem til konfliktens virkelige årsaker, så oppdager man at de *grunnleggende* behovene og målene for begge delpersonligheter er sammenfallende eller svært like, og at konflikten handlet om måter å oppfylle dette på. Et særlig nært og fruktbart samarbeid blir da mulig, og foreningen eller sammensmeltningen av de to delpersonlighetene kan da vanligvis skje på relativt kort tid. I Saras meditasjon ser vi at idealisten er motivert av en sterk trang til å nå den transpersonlige dimensjonen, og er på grunn av denne trangen utålmodig, urealistisk

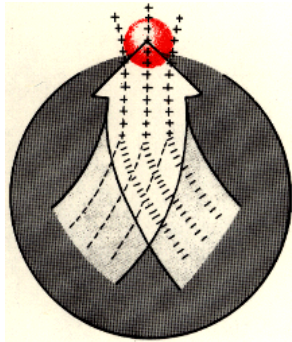
og uvillig til å godta Saras begrensninger. Tvileren er usikker, mistroisk, overforsiktig og uvillig til å være med på det idealisten foreslår. Under det senere arbeidet ble det klart – som meditasjonen hadde antydnet – at tvileren egentlig ønsket det transpersonlige like mye som idealisten gjorde det, og hadde samme sterke trang til å gå i den retning, selv om den ikke hadde en så klar oppfatning av hvordan dette kunne skje. Og det var fordi den mente at dette målet var så betydningsfullt at den følte behovet for å gå så forsiktig frem – for ikke å rote seg bort på veien. Da delpersonlighetene innså at de hadde samme mål, kunne de *stole på*, *respektere* og *verdsette* hverandre og forene sine sterke sider i å hjelpe hverandre med å overvinne sine begrensninger. Ved å forene den enes entusiasme og klare visjon, og den andres skjelneevne og forsiktighet, ble Sara i stand til å fortsette på en effektiv måte.

Den andre polariteten Sara fant var den mellom disse to på den ene side og heka på den andre. Idealisten og tvileren ønsket å nå det transpersonlige, mens heksas mål var å utvikle en mer jordnær tilhørighet og en effektiv hverdag. Her kom grunnlaget for samarbeid – og deretter foreningen – fra Saras innsikt at uten personlig utvikling er åndelig søken farlig, og til slutt

fruktesløs, mens hverdagen til slutt finner sin sanne betydning i det større transpersonlige perspektivet med den bevissthet og de mål som finnes der.

TILEGNELSE OG FORENING

Etterhvert som to eller flere delpersonligheter nærmer seg hverandre gjennom koordinasjon og samarbeid, blir de stadig mer trukket mot hverandre. Til slutt forenes de.



Hvis de to er omtrent på samme utviklingsnivå, vil foreningen være en faktisk sammensmeltning som resulterer i en helt ny delpersonlighet. Hvis den ene er atskillig mer utviklet enn den andre, vil den ta den mindre "inn i seg", eller tilegne seg eller absorbere den – bevare mye av dens opprinnelige identitet, men i stor grad øke sin koordinasjon, effektivitet og sitt større uttrykk. For eksempel kunne som tidligere nevnt integrasjonen av forretningsmannen og mystikeren resultere i en deltakende forretningsmann eller en praktisk mystiker. Eller det kunne være en helt ny delpersonlighet med ikke bare de positive egenskapene fra begge delpersonligheter,

men også noen splitter nye som tidligere ikke fantes, som kom av den synergiske virkningen av sammensmeltningen. Det nye hele blir med andre ord mer enn summen av sine deler. Og mange av de negative kvalitetene som de opprinnelige delpersonlighetene bar på er i storgrad minsket fordi de – som er motsatte hverandre – er *avbalansert* i den nye syntesen som sammensmeltningen representerer. Dette skjedde i Saras tilfelle. Hennes urealistiske entusiasme på den ene side, og hennes mistro på den andre, hadde motsatte virkninger og tenderte mot å avbalansere hverandres eksesser, og lot veien åpen for nyttiggjøring av den tilgjengelige energien som var sunn og riktig i den enkelte situasjon.

SYNTESE

Denne siste fasen av harmonisering kan anses som kulminasjonen av den enkeltes vekst. Den fremmer integrasjonen av personligheten gjennom foredling og harmonisering av selve personligheten. Men mens integrasjon av personlighet er *intrapersonlig* (innen personen), er syntese i sitt vesen *interpersonlig* (mellom personer) og *transpersonlig* (utover eller hinsides det personlige), og det er resultatet av det økende samspillet mellom personligheten og det overbevisste og det Transpersonlige Selvet.

Dette samspillet fører til at vedkommendes liv og hennes eller hans samspill med andre mennesker i økende grad blir preget av ansvarsfølelse, omsorg, harmonisk samarbeid, uegennyttig kjærlighet og transpersonlige hensikter. Dette fører til menneskets harmoniske integrasjon med andre, med menneskeheten og med verden.

Arbeidet

De følgende øvelsene gir praktiske muligheter for å arbeide med delpersonlighetene våre. Det er flere måter å gjøre dem på. Noen øvelser, som Kaken eller Døren, omfatter en rekke trinn som skal gjennomføres. En måte å gjøre disse øvelsene på er å lese ett trinn av gangen, gjennomføre det trinnet, og deretter gå videre til neste til du er ferdig. Eller du kan lese rett igjennom og så gjøre hele øvelsen etter hukommelsen. En annen måte er å la noen lese den for deg, trinn for trinn, langsomt, mens du gjør øvelsen. Eller du kan lese den inn og spille den av. I så fall bør du lese med så lange pauser i mellom som du trenger for å gjøre det du faktisk skal.

Kveldsgjennomgangen omfatter bare noen få trinn som du muligens ønsker å lese de første gangene du gjør denne øvelsen, men som du snart husker utenat.

Hvis det er mulig for deg, så kan det være best å gjennomføre hele øvelsen på en gang, i stedet for å gjøre den stykkevis. Det å avbryte en øvelse midt i virker gjerne forstyrrende inn på kraften i den, bryter bevisstheten og blokkerer de innsiktene som kanskje er på gang.

Visualisering: Visualisering inngår i de fleste av de følgende øvelsene. Dette er interessant, artig og enkelt å gjøre. Men noen tror at de ikke kan visualisere eller synes det er vanskelig fordi de har en misoppfatning om hva visualisering er. Hvis det er sånn for deg, så prøv med dette eksperimentet:

Etter at du har lukket øynene, tenk på bilen din. Hvilken farge har den? Hvilken side ser du den fra? Hvilken form har den?

Du var sannsynligvis i stand til å se bilen din. Du trenger ikke å ”se” den sånn som du ser et bilde på et filmrerret. Du kan ”tenke på den,” huske den, forestille deg den.

Forsøk å forestille deg bilen din igjen. I forestillingen din går du rundt den så du kan se den fra begge sider og forfra og bakfra.

Hvis du får til dette, bare såvidt, er det alt du trenger for å begynne, selv om visualisering blir dypere og enklere etter hvert. Og det å se er ikke den eneste sansen som kan brukes. Høre, røre, lukte og smake har alle sine forestillingssider.

Visualiser bilen din en gang til. Ta på den. Hvordan føles det? Den er kanskje glatt, men du kan kanskje kjenne en og annen ripe eller liten bulk. Er den kald, eller er den varm etter å ha stått i solen? Forestill deg at du åpner døren, sitt i førersetet og start motoren. Hør på lyden fra motoren. Kan du kjenne at bilen vibrerer? Merker du noen spesielle dufter ... bensin eller den spesielle lukten fra setene.

Flere av øvelsene i dette kapitlet vil innby deg til å visualisere, å ”la et bilde dukke opp”. Hvis flere av ”forestillingssansene” dine er aktive, så forsøk å benytte deg av dem når du gjør dette. Det vil berike opplevelsen og gjøre ditt forhold til opplevelsen dypere.

Jording: Bestående psykologisk forandring og vekst krever gjerne tid. Så det kan virke enklere å finne ut nye ting om oss selv enn å ta i bruk det vi allerede kjenner til. Å øke vår selvbevissthet uten å bruke den i dagliglivet kan gi ”psykologisk overbelastning” som gjerne

fører til depresjon og lidelse. For å hindre at dette skjer, er det viktig å arbeide tålmodig med å uttrykke og virkeliggjøre våre innsikter før – eller i det minste mens – vi leter etter ny bevissthet.

I utgangspunktet har vi behov for å ”jorde” enhver ny bevissthet om oss selv. Å jorde en innsikt er å hente den ned fra idéenes verden til hverdagen, å forankre den grundig i dagliglivet, å la den bli opphav til særlige og praktiske forandringer i måten vi lever på.

Vi kan for eksempel få innsikt i at det finnes en ”kunstner”-delpersonlighet i oss som skriker etter å få uttrykke seg. Denne innsikten kan og bør jordes i å faktisk sørge for de nødvendige tingene: for eksempel kjøpe maling og lerret og sette av tid for å bruke dem. Eller vi kan innse at det finnes en ”drømmer”-delpersonlighet i oss som behøver tid for å være stille og alene. Denne innsikten er i seg selv fruktesløs; en må gi omsorg og tid for å jorde den, og kanskje sette av noe tid hver uke for ganske enkelt å sitte under et tre for å drømme.

I stedet for bare å lete etter nye innsikter i en endeløs utforskning av seg selv, bør vi sørge for tid og omsorg for å jorde det vi lærer, *mens vi går*.

Døren

Dine svar til Hvem er jeg-øvelsen har antakelig gitt deg en fornemmelse av noen av delpersonlighetene dine. Men hva kan du gjøre for å lære mer om dem? For å oppdage nye? Hvordan kan du øke din bevissthet om dine delpersonligheter slik at de ubevisste prosessene deres blir mer bevisste?

Ditt kommende arbeid med delpersonligheter vil være basert på din bevissthet og kunnskap om deres behov, deres ønsker, deres særlige egenskaper og deres atferdsmønstre. Dette er selvfølgelig dine behov, ønsker, egenskaper og atferd som er stengt inne i de indre psykologiske fremtoningene som vi kaller delpersonligheter. Målet med arbeidet med delpersonligheter er å forløse den energien som er stengt inne i dem og integrere den med hele personligheten, slik at energien kan strømme friere og mer harmonisk.

Den følgende øvelsen vil hjelpe identifikasjonen, aksepten og koordinasjonen av delpersonlighetene dine. Disse fasene i delpersonlighetsharmoniseringen er inngående beskrevet i kapitlet [Teori](#) i denne arbeidsboka.

* * *

1. Sitt komfortabelt og slapp av. Lukk øynene og ta et par dype åndedrag. Forestill deg en stor tredør foran deg. Gjør den så virkelig som mulig – legg merke til stoffligheten og fargen, og alle slags detaljer, som hengsler, dørhåndtak osv. På døren er det et skilt hvor det står: DELPERSONLIGHETER. Forestill deg at de alle finnes bak døren.

2. Åpne døren og la noen av dine viktigste delpersonligheter komme ut. Bare se på dem. Ikke bli involvert. Vær oppmerksom på dem.

3. Fokuser gradvis på noen av de viktigste og mest interessante av dem. Og velg blant disse en som ser ut til å være den mest sentrale, eller som interesserer deg mest. Hvis den du har valgt er del av et par, så ta dem begge og tilpass de følgende retningslinjene til dette.

4. Henvend deg til delpersonligheten og begynn å forholde deg til den. Snakk til den og hør på hva den har å si deg. Se hva dere har å si hverandre.

5. Spør den om hva den ønsker. Spør den deretter om *hvorfor*. Spør den om hva den *trenger*, og hvorfor. Dette er forskjellige spørsmål og de er svært viktige. Merk deg svarene.

6. La deg nå bli ett med delpersonligheten. Identifiser deg med den og opplev hvordan det er å være den. Hvordan føler du deg som denne delpersonligheten? Hvordan fortoner verden seg? Spør deg selv: "Hva ønsker jeg meg? Hva ville jeg helst gjøre? Hva trenger jeg?"

7. Bli deg selv igjen. Se delpersonligheten fremfor deg. Og spør deg selv: "Hvordan ville mitt liv blitt hvis denne delpersonligheten fikk det som den ville fullt og helt, hvis jeg *var* den delpersonligheten hele tiden?"

8. Se nå på nytt på delpersonligheten og legg nøye merke til hva du liker og misliker ved den.

9. Se deg selv ute i sollyset sammen med delpersonligheten. Forestill deg at det er en vakker, strålende dag og at sola skinner sterkt. Forestill deg at en særlig varm solstråle langsomt stråler ut fra sola mot deg og omslutter deg og delpersonligheten i lys og varme. Energien fra sola vil gjøre at noe skjer.

10. Er delpersonligheten annerledes nå på noen måte? Hvis den fremdeles er der, så vend deg mot den og sett deg igjen i forbindelse med den. Se om du kan gjøre ting bedre eller om du kan få et enda bedre forhold til den. Bruk all den tiden du trenger til dette.

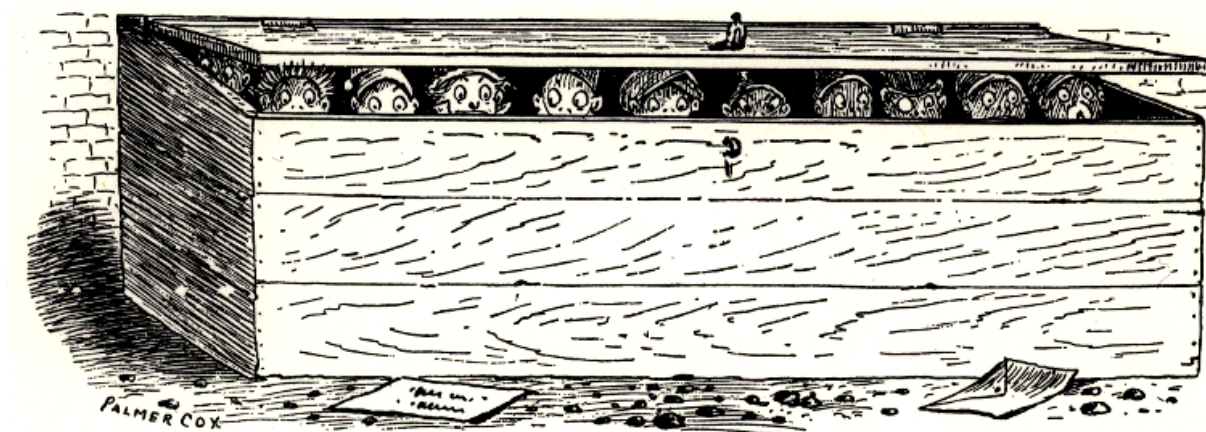
11. Skriv nå ned det som skjedde. Hva likte du og mislikte du ved delpersonligheten? Hva behøver den? Klarte du å komme til en forståelse med den? Det kan hende det vil være til hjelp å tegne delpersonligheten.

Denne øvelsen kan gjentas etter behov, der du kan fokusere på den samme delpersonligheten eller på andre. Sett av rikelig tid til å skrive ned dine erfaringer etterpå.

Variasjon: De tre første stegene i dørøvelsen er ment for å gi ny bevissthet, oppdage nytt stoff som siden kan bearbeides og integreres. Dette er identifikasjonsfasen.

På den andre side kan det være at du allerede er i kontakt med de delpersonlighetene som synes viktigst for deg akkurat nå, slik at du ikke har behov for ny tilførsel eller nytt stoff. I så fall kan det å harmonisere dem være riktigere enn å se etter nye. Øvelsene kan da modifiseres som følger:

Når du gjør steg 1, så forestill deg at skiltet på døren har samme navn som den delpersonligheten som du ønsker å arbeide med. Deretter åpner du døren og lar delpersonligheten komme ut. Fortsett så fra steg 4.



Mønstre å være på vakt overfor: Et mønster en skal se opp for er selvkritikk. La oss for eksempel se på historien om en forfatter i 40-årene som hadde en tendens til å kritisere seg selv i ekstrem grad. Han krevde at det han gjorde skulle være perfekt, noe som gjorde det nesten umulig for ham å gjøre noe kreativt. Ingenting av det han skrev var bra nok. Da han første gang gjorde dørøvelsen snakket han med "Hamsun", som var skriver-delpersonligheten hans. Han lærte noe viktig om det å ha med "Hamsun" å gjøre, men etter noen uker begynte han å føle seg nedtrykt. Senere skrev han: "Jeg glemte å forholde meg til Hamsun absolutt hele tiden slik han krevde. Ingenting fungerte, jeg gjorde det ikke riktig. Hvor var den perfekte harmonien og den kreative produktiviteten som skulle ha kommet? Ikke bare kunne jeg ikke skrive – nå hadde jeg fått vissheten om at jeg ikke en gang kunne utvikle meg! Jeg kunne ikke gjøre noe godt nok. Da innså jeg med et sjokk at følelsen av ikke å være god nok kom fra *en annen delpersonlighet*. Jeg gjorde dørøvelsen igjen, og ut kom 'perfeksjonisten'. Her var det jeg virkelig trengte å arbeide med, selvfølgelig."

Mange av oss har indre kritikere og perfeksjonister, selv om de ikke behøver å være så ekstreme som forfatterens perfeksjonist. Hvis du oppdager at du er inne i en ond sirkel av kritikk, så forsøk å ta et skritt tilbake og finn din kritiker- eller perfeksjonist-delpersonlighet.

* * *

Kaken

Hvordan kommer våre delpersonligheter overens? Ved å lære mer om hvordan delpersonligheter forholder seg til hverandre øker vi vår forståelse av hvorfor og hvordan vi føler og gjør som vi gjør. Indre konflikt, en fragmentert følelse, depresjon, kjedsomhet, bekymring, ubeslutsomhet og liknende har gjerne røtter i våre delpersonligheters aktiviteter og måten de er mot hverandre på. Noen ganger er disse samspillene komplekse, og vi må arbeide i lengre tid for å løse dem. Men det første viktige skrittet er bevissthet. De følgende to øvelsene er laget for å hjelpe deg til å se nærmere på noen av delpersonlighetene dine og undersøke hvordan de er mot hverandre.

* * *

1. Tegn en sirkel og del den inn i "kakestykker", kanskje 6-8 stykker. Ha fargestifter eller tusjpenner klare. Sitt stille med kaken foran deg og reflekter et øyeblikk over de forskjellige delpersonlighetene som du er blitt klar over. (Denne klarheten kan ha kommet fra andre øvelser, som Hvem er jeg? eller Døren, fra generell refleksjon over livet ditt, eller fra hva som helst annet som du har til rådighet.)

2. Lukk øynene og forestill deg at du kaller dem frem, en etter en. Når den første kommer frem, vender du deg mot den og lar et visuelt bilde fremkomme som uttrykker essensen eller den viktigste egenskapen i denne delpersonligheten. Se på bildet en stund før du tegner det i en av kakebitene. Gjør dette for hver delpersonlighet, til alle så nær som en av bitene er fylt av et bilde. En bit er tom for å symbolisere det til enhver tid ufullstendige og potensielle i vekstprosessen vår. La den lille sirkelen i midten også være tom, for den symboliserer senteret i bevisstheten din.

3. Hvis det er vanskelig for deg å la bildet fremkomme (og du må ikke "se" det; det kan oppfattes som en følelse eller en idé), kan du ganske enkelt begynne med å velge en farge og la bildet danne seg mens du tegner.

4. Nå kan du bruke litt tid på å tyvlytte til tegningen din. Forestill deg at bildene snakker til hverandre og forholder seg til hverandre. Lytt og følg med. Hvem har konflikter? Er det noen som danner allianse mot andre? Hvem samarbeider? Er noen dominerende eller sjefete? Forsøker noen å gjøre til lags? Trekker seg tilbake? Hvordan er de mot hverandre?

5. Skriv ned de viktige aspektene og betydningen av det du la merke til. Og viktigst av alt, la du merke til noen mønstre som går igjen i ditt liv?

6. Nå kan du snakke med bildene og blande deg inn i samtalen. Kan du hjelpe dem med å oppfylle behovene sine på en bedre måte, å sette mer pris på hverandre, å få til mer harmoniske forhold? Oppfyller de *dine* behov? Hvis ikke, kan du greie ut saker og ting med dem?

7. Til slutt, notér alle andre viktige aspekter av måten delpersonlighetene dine forholder seg til hverandre og til deg på – og hvordan du kan være til hjelp.

Det vil være nyttig å bevare tegningen og studere den over tid. Du kan til og med henge den på veggen hjemme en stund, for bildene vil bety mer med tiden, og vil også tjene som en påminnelse om at delpersonlighetene virkelig finnes. Dialogen mellom deg og delpersonlighetene kan fortsettes gang på gang med en gradvis integrerende virkning. Etter en tid (noen uker, en måned), etter hvert som integrasjonen går videre og konstellasjonen av delpersonligheter har utviklet seg, kan du komme til å ville gjøre øvelsene igjen fra scratch, tegne en ny kake – og sammenlikne den med den foregående.

De mange selvenes dans

En annen måte å fortsette dialogen mellom deg og delpersonlighetene dine på presenteres i den følgende øvelsen, dansen. Denne øvelsen høyner bevisstheten om delpersonlighetene i kaken, og bringer kroppen inn som et kommunikasjonsmiddel.

* * *

1. Stå et sted der du har rom for å bevege deg rundt. Bli oppmerksom på åndedrettet ditt uten å forsøke å endre det. La rytmen av åndedrettet ditt gradvis stilne og avslappe deg. Forestill deg nå at du står i midten av kakediagrammet og at delpersonlighetene står rundt deg. Utforsk hver og en av dem etter tur på denne måten:

2. Gå inn i en delpersonlighets rom og vær i kroppen som den uttrykker seg i sin typiske tilstand. Hvis dette for eksempel var et angstfylt barn, kunne du sitte sammenkrøpet med hendene over ansiktet; hvis det var en hovmodig dronning eller konge kunne du stå bydende og standhaftig.
3. Overdriv stillingen og føl dens kvalitet og vesen i kroppen og følelsene dine.
4. Gi fra deg en lyd som forekommer deg å passe til denne stillingen. Lyden behøver ikke å være et ord, men den kan være det.
5. Lag lyden flere ganger, høylydt. Opplev gjenklagen dens i kroppen og følelsene dine.
6. Forlat langsomt delpersonligheten og gå tilbake til senteret. Bli oppmerksom på åndedrettet ditt igjen. Stå i en stilling som er fylt av balanse, ro og stillhet. Så kan du gå inn i en annen delpersonlighets rom.
7. Gjør dette med hver delpersonlighet. Når du er kommet tilbake til senteret siste gang, kan du reflektere rolig et øyeblikk på hver delpersonlighet. Så kan du bevege deg i ditt eget tempo og rytme fra senteret til en delpersonlighet og tilbake, mens du skaper en "dans" mellom de mange selvne og senteret. Både bevegelse og lyder vil koreograferer dansen med delpersonlighetene, rundt i et forhold til senteret av bevissthet. Dette er en mektig og integrerende opplevelse. La nå dansen avta. Gå tilbake til senteret.

Jording: Skriv om opplevelsen. Var det lett eller vanskelig å bevege seg inn og ut av delpersonlighetens rom? Hva nytt lærte du? Hvorfor opptrer disse samme mønstrene i ditt daglige liv? Trenger noen av dem å forandres? Hvordan?

Mønstre å være på vakt overfor: Den sanne iakttakeren inni oss, vårt "senter", er ikke kritisk. Det er objektivt og vist, og forstår at våre delpersonligheters behov (men ikke nødvendigvis deres ønsker) er gyldige og legitime. Hvis du merker at du er forarget eller dømmende når du opptrer som iakttakeren i kaken, eller som senteret i dansen, så ta et steg bakover og betrakt denne kritiske siden av deg selv som ytterligere en delpersonlighet. Hvis du fortsatt har vanskeligheter med dette, så kan du avbryte øvelsen for å gjenoppta den senere etter at du har arbeidet litt med kritikeren i deg (se dørøvelsen og kveldsgjennomgangen).

Ofte stilte spørsmål

Alle mine delpersonligheter oppførte seg pent og høflig mot hverandre fra begynnelsen av. Hva burde jeg gjøre?

Det å oppføre seg pent og høflig betyr ikke det samme som å være integrert og harmonisk. Mange av oss er blitt lært at vi aldri bør vise følelser som sinne, forurettethet eller frustrasjon. Selv om det passer seg og er sosialt riktig å være høflig, er ikke dette alltid en sunn måte å behandle oss selv på. Hvis vi alltid er "snille og høflige" inni oss, vil mange av følelsene våre være fortrent, oversett eller i det minste avspist. Selv om du kan velge å være sosialt høflig hvis noe i deg føler seg overkjørt eller sinna, er det viktig at *du* er klar over de indre følelsene. Så, som et eksperiment, kan du anta at du har en *delpersonlighet* som føler at du *alltid* bør være snill og høflig. Arbeid med denne delpersonligheten i alle øvelsene i denne arbeidsboka.

Jeg får ikke noe spontant bilde. Er det noe galt?

Selv om et spontant bilde betyr mye, kan et bevisst eller tenkt-ut bilde ha like mye verdi og

mening. Av det uendelige antall bilder vi har til rådighet velger vi bare ett. Dette valget i oss har mening: Hvorfor valgte vi dette bildet fremfor et annet? Og mye kan forstås gjennom et dyperegående arbeid med selv det mest selvsagte bilde. Så hvis du har vanskeligheter med å se et spontant bilde, så bare ta et kjent eller selvsagt et som faller deg inn og bruk det.

Er ikke dette bare en lek? Hva kan dette være godt for i forhold til livets virkelige problemer? Symboler og bilder er det ubevisstes ”språk”. Gjennom å bruke bilder kan vi føre en toveis kommunikasjon med vår ubevissthet og på den måten sette en god del lys på våre virkelige problemer. Voksenlek og barnelek er kjent som symbolske måter å komme inn på veldig reelle problemer på. Vi oppmuntrer deg til å anvende den vitenskapelige metoden som det å eksperimentere er, for selv å finne ut hvordan dette kan være til hjelp for deg.

Kveldsgjennomgangen

Hva skjer i livet ditt? Gir du deg selv tid til virkelig å se etter? Mange av oss følger nøye med på hvordan vi bruker pengene våre, men har bare en vag anelse om hvordan vi bruker tiden vår. Moderne psykologi har vist at vi lever våre liv mer ubevisst enn vi tror. Men vi kan også øke bevisstheten vår. Etterhvert som vi blir mer bevisst hvordan vi lever livet vårt, kan vi også bli mer klar over andre muligheter og alternativer. Økt bevissthet øker også vår evne til å leve etter eget ønske, uten at vaner, redsler og fortiden hindrer oss.

Kveldsgjennomgangen er en teknikk for å øke denne bevisstheten. Den kan synes å være litt enkel og selvsagt, men skinnet bedrar – dette er en veldig kraftig øvelse, som skjærer igjennom alle slags vage forestillinger om hvordan livet ditt går, slik at du på en mer helhetlig måte kan møte og forstå det som egentlig skjer.

Den grunnleggende teknikken er som følger:

* * *

1. Når dagen er over, helst akkurat før du skal legge deg, finner du deg et stille sted hvor du kan være uforstyrret.
2. Lukk øynene, slapp av i hele kroppen, la følelsene falle til ro, og la også tankene komme til ro så mye som mulig. Sinnet ditt bør være stille og mottakelig, men *årvåkent*.
3. Gå igjennom dagen din, spill igjennom den som en film, men baklengs fra der du er akkurat nå, til sent på kvelden, til tidligere på kvelden, til ettermiddagen og så videre til da du våknet om morgenen.
4. Gjennom hele denne opplevelsen er det viktig å ha en så objektiv, avmålt, ukritisk iakttakende, rolig og klar holdning som mulig til det å registrere dagens hendelser, uten å bli verken opprømt av en medgang eller deprimert og trist av en fiasko. Målet er *ikke* å gjenoppleve erfaringen, men å registrere dagens mønstre og betydning ukritisk i bevisstheten.
5. Til slutt skriver du ned dine generelle inntrykk av det som skjedde og spesielt det du måtte ha lært av dette.

Det er mange varianter av kveldsgjennomgangen. Slik som den nettopp ble beskrevet er den veldig effektiv for å få en klarere oppfatning av helheten i livet vårt. Den kan også

modifiseres til å fokusere på et bestemt aspekt som akkurat nå trenger særlig oppmerksomhet. Noen av disse er:

Delpersonligheter: Et viktig anvendelsesområde for kveldsgjennomgangen er arbeidet med delpersonligheter. I gjennomgangen kan du fokusere på spørsmål som disse:

- Hvilke delpersonligheter var dominerende i dag?
- Hva slags omstendigheter (indre eller ytre) fikk dem til å dukke opp eller trekke seg tilbake?
- Kom noen av delpersonlighetene dine i konflikt med hverandre?
- Hvor mye hjelp eller hindret delpersonlighetene deg i å gjøre det du ønsket? Hvem satt i førersetet?

Kveldsgjennomgangen kan brukes for å komme i kontakt med et mylder av delpersonligheter, eller den kan brukes for å fokusere på en eller to som trenger særlig oppmerksomhet.

Ofte når vi går i gang med å arbeide med delpersonligheter har vi en klar oppfatning av hvem som virkelig er mest dominerende. En klient, en middelaldrende forretningsmann, oppdager (i en veiledet meditasjon) en delpersonlighet som han kalte ”den åndelig søkende”. Den søkende var veldig oppbrakt fordi, hevdet han, en annen delpersonlighet, ”materialisten”, dominerte og styrte alt, og unnlot å gi ham noe rom. Under den påfølgende drøftingen sa klienten at han ikke kunne forstå hvorfor den søkende var så oppbrakt. Kanskje den søkende var for kritisk eller krevende. Klienten følte ikke at materialisten var for dominerende i det hele tatt, så veilederen foreslo at han burde gjøre en kveldsgjennomgang, der han skulle fokusere på de delpersonlighetene som hadde vært mest aktive gjennom dagen. To uker senere kom han tilbake helt overveldet av oppdagelsen av at materialisten virkelig hadde vist seg å være hans mest dominerende delpersonlighet, som tok stort sett all hans tid og energi og i det hele tatt la seg opp i enhver aktivitet som materialisten ikke verdsatte. Etter å ha erkjent hvor mye innflytelse materialisten hadde, ble klienten motivert til å gjøre det som var nødvendig for å endre situasjonen, og ble da i stand til å gi tid og rom i sitt liv for den åndelig søkende.¹²

Ta vare på tiden din: Et område som gjerne trenger oppmerksomhet er tidsplanlegging. Hvor mange mennesker føler at livet deres ikke er som det kunne vært bare fordi ”tiden ikke strekker til.” Vi bruker selvsagt mye tid på ting som er viktige eller nødvendige – som vi ikke kan eller ikke ønsker å utelate – arbeid, omsorg, søvn, mat. Men mange minutter og til og med timer hver dag blir brukt, med eller uten vårt vitende, på mindre viktige eller rett ut sagt trivielle aktiviteter som vi ikke *velger* bevisst å gjøre, men som vi nesten automatisk tillater oss selv å skli inn i, enten som en følge av ytre press eller i ren vanemessig rutine. Det er nyttig å innse at fra og med dette øyeblikk har vi alltid en ubegrenset mengde tid foran oss. Spørsmålet – og kilden til problemet – er hvordan vi velger å bruke den. Kveldsgjennomgangen er en ideell teknikk for å bli mer oppmerksom på hvordan du velger å bruke tiden din.

En ung kvinne som opplevde å ha betydelige konflikter på dette med at ”tiden ikke strakk til” for henne følte at hun måtte utelate en av de to viktigste aktivitetene i sitt liv, og var dypt splittet over hvilken hun skulle velge. Hun forsøkte med kveldsgjennomgangen, og fokuserte

¹² Notat for profesjonelle – Som det fremgår av denne klientens historie, er kveldsgjennomgangen til stor hjelp for en klient til selv å identifisere et eller annet mønster i sin atferd som vedkommende kan ha oversett eller vegret seg mot. En klient kan vegre seg mot terapeutens antydninger om at et problemområde kanskje kan finnes og at det er verdt å se nærmere på dette. Men det viser seg stadig at klienten selv vil avdekke problemet med kveldsgjennomgangen, og på den måten bli motivert til å jobbe med det.

på nøyaktig hvor mye tid hun brukte på hver av disse aktivitetene. Det gikk ikke lenge før hun oppdaget, til sin store forbauselse, at aktiviteter som ikke betydde noe særlig for henne tok enormt mye av hennes tid. Hun fant at hun ikke måtte utelate noen av de viktigste aktivitetene sine. Hun måtte bare ganske enkelt bli mer klar over seg selv slik at hun ikke lenger ble distraheret av uviktige aktiviteter.

Andre anvendelsesområder: Kveldsgjennomgangen kan brukes for å utvide vår bevissthet om nær sagt alt som er vesentlig for vår vekst. En som gjerne overser eller fortrenger følelser kan gå igjennom dagen for å lete etter følelsesmessige opplevelser og på den måten bli dem mer bevisst. Noen som i alt for stor grad holder sin energi igjen kan se etter øyeblikk der han eller hun holdt igjen, og hvilke følelser som fikk han eller henne til å gjøre dette – *når* holdt han eller hun igjen, *hva* hold han eller hun igjen? Ved å øke bevisstheten øker han eller hun antallet alternativer, mulighetene for å prøve ut ny atferd.

Kveldsgjennomgangen kan også være til hjelp for å utvikle ønskede egenskaper, som klarhet, åpenhet eller mot. Det å gå igjennom de gangene i løpet av dagen da vi var i stand til å uttrykke disse egenskapene vil hjelpe oss til å forstå og sette mer pris på dem, og vil hjelpe oss til å forstå under hvilke omstendigheter og i hvilke situasjoner det er vanskelig for oss å uttrykke dem.

Mønstre å passe seg for: Det vanligste mønsteret å være på vakt overfor når en bruker kveldsgjennomganger er den tendensen vi alle har til å reagere følelsesmessig på en gjennomgang av dagen vår. Som nevnt må vi i denne øvelsen styre unna å bli opprømt over en medgang, eller deprimert og ulykkelig over det vi ser som en fiasko. Slik følelsesmessig innblanding i øvelsen kommer i veien for dens hensikt – den rolige og objektive registreringen av bevissthet om dagens mønster og mening. Når disse følelsene dukker opp kan vi minne oss på nok en gang å skifte fokus, forsiktig, til stillingen som den objektive iakttakeren.

Hvis det er veldig vanskelig eller umulig for deg å opprettholde stillingen som iakttakeren, er det best å utsette denne øvelsen og i stedet øve seg på å innta stillingen som iakttaker på ulike tidspunkt gjennom dagen. Når du har oppnådd en viss ferdighet i dette, kan du prøve øvelsen igjen.

Noen har en så sterk indre kritiker at det er umulig for dem å gå igjennom dagen uten konstant å dømme og vurdere handlingene sine. I slike tilfelle kan det være best å utsette kveldsgjennomgangen og i stedet arbeide med deres kritiske delpersonlighet. Etter en tid kan kveldsgjennomgangen bli nyttig i dette arbeidet. Når en arbeider med en kritisk delpersonlighet som bare ser fiasko, kan en for eksempel foreta en kveldsgjennomgang, i skriftlig form, for å se etter medgang. På denne måten kan kveldsgjennomgangen brukes for å bryte ned delpersonlighetens forstyrrede oppfatningsevne.

Folk som er overdrevent innadvendte, som tilbringer for mye av sin tid i sin indre verden, kan ha godt av å ikke legge mer vekt på subjektive opplevelser. Av den grunn er kveldsgjennomgangen generelt ikke noe for dem. Til tider kan det derimot være nyttig å legge stor vekt på å merke seg dagens ytre aktiviteter. Slik kan vedkommende øke sin oppmerksomhet på og interesse for den ”ytre” verden.

Ofte stilte spørsmål

Hvor ofte bør jeg gjøre kveldsgjennomgangen?

En gang pr.dag, helst om kvelden. Når du gjør kveldsgjennomgangen over noen uker, vil du skape en kontinuitet slik at du kan iaktta større mønstre og langsiktige trender som ellers ikke er tydelige.

Hvor lang tid tar dette vanligvis?

Dette avhenger av hvor dypt du ønsker å gå. Den grunnleggende gjennomgangen – en rask reprise av dagens hendelser for å øke din generelle bevissthet – tar vanligvis mindre enn fem minutter. Du kan også bruke den som et daglig ”verksted” der du kan foreta noen dypere undersøkelser av et særlig mønster eller en delpersonlighet, hvilket kan kreve noe mer tid.

Hva skal jeg skrive ned i min arbeidsbok etterpå?

Foruten å skrive notater om det området du holder på å utforske, kan det være du vil skrive ned generelle inntrykk og ikke minst det nye eller overraskende som måtte komme inn i bevisstheten din, som du ikke hadde sett klart tidligere på dagen. Formålet med denne øvelsen er å øke din bevissthet. Og etterhvert som du får ny innsikt vil det være til hjelp å skrive for å styrke og konsolidere den.

Hvorfor kjøres dagen baklengs i stedet for forlengs?

Erfaringen viser at det å gjennomgå dagen fra kveld til morgen, selv om dette ikke er helt avgjørende, er mer effektiv. Det virker også som om sinnet lettere viser frem lagrede opplevelser på denne måten, og at det derfor er enklere på denne måten. Folk som har vært nær ved å dø har fortalt at de så hele livet sitt ”passere revy”, baklengs gjennom årene. Denne bevegelsen baklengs som en måte å utforske på utgjør også et betydelig element i psykoterapi. Vi begynner med vår nåværende tilstand og, etterhvert som vil utforsker den underliggende dynamikken, beveger vi oss bakover til tidligere tidspersioder.

Spørsmål og svar

Hva er forskjellen på delpersonligheter og enkle personlighetstrekk?

Delpersonligheter er psykologiske dannelser på et relativt høyt organisatorisk nivå – like under der hvor selve personligheten befinner seg. Delpersonligheter består i sin tur av tallrike psykologiske elementer, blant annet trekk. Trekk kan sees som et nivå under delpersonligheter i psykens organisatoriske hierarki.

Hva er eksempler på trekk?

Sjenanse, mot, ansvarlighet, anstendighet osv. I tillegg finner vi på dette nivået det vi kaller *vanemønstre*. Vi kan også snakke om komplekser, i klinisk forstand, som noe mer eller mindre på samme organisatoriske nivå. Og alle disse trekkene og mønstrene er gruppert og integrert i de ulike delpersonlighetene.

Hvor mange delpersonligheter har vi?

Det er som å spørre om hvor mange røtter et tre har! Vi kunne si at det finnes et stort antall små, distinkte psykologiske elementer – opplevelser, følelser, tanker osv. – som utgjør treets små rottrevler. Disse er i sin tur organisert i større røtter, komplekser og trekk. Delpersonligheter utgjør hovedrøttene som leder til treets stamme – personligheten.

Vi snakker her egentlig om et kontinuerlig system som går fra erfaringer til atferdsmønstre til den integrerte personligheten i sin helhet.

Hva er forskjellen på delpersonligheter og de rollene vi går inn i, som lærer, mor, barn?

En rolle er en måte som jeg uttrykker meg på i livet. Når jeg spiller en rolle gjør jeg noe. Når jeg ikke gjør noe finnes ikke lenger rollen. Men delpersonligheten finnes enten jeg spiller den ut eller ikke. For folk flest er roller uttrykk for delpersonligheter, men det kan finnes delpersonligheter uten roller. Jeg opptrer vanligvis i en rolle av gangen, men alle delpersonlighetene finnes hele tiden i meg. Noen av dem kan være veldig aktive inni meg uten at jeg uttrykker dem – de får aldri spille noen rolle. De venter på sin tur, i kulissene, og kan hjelpes til å komme i gang med uttrykke seg på en nyttig måte.

Hvorfor deler vi oss selv inn i delpersonligheter? Jeg prøver å samle meg.

Det å tenke i form av delpersonligheter er egentlig ikke å ”dele oss opp,” selv om det til å begynne med kan virke slik. Mangfold eller differensiering er en naturlig tendens i skapelsen. Vi ser det i dyreriket, i planteriket – i alt levendes utvikling. Men delpersonligheter er resultatet av den motsatte tendensen – adskilte elementers naturlige tendens til å gruppere seg i samstemte og harmoniske hele, i overensstemmelse med prinsippet om syntese. Så delpersonligheter er virkningen av tendensen i psyken til å danne et hele av diverse psykologiske elementer.

Etterhvert som elementer dukker opp i psyken vår, tenderer de spontant mot å gruppere seg. Men de er så mange og varierte at det tar lang tid før de kan gruppere seg i en eneste samstemt dannelse. De slutter seg sammen i et antall ulike dannelser, og disse er det vi kaller delpersonligheter. På samme måte som organene i kroppen vår har sin balanse og egenskaper, så har hver delpersonlighet sin indre økologi – sin egen likevekt, sitt eget vekselspill, sin egen retning. Og på samme måte som de mange organene i kroppen vår på et tidspunkt i utviklingen dannet en harmonisk organisme, kan delpersonlighetene danne det vi kaller den

”integrerte personlighet.” Forskjellen er at kroppen vår har oppnådd integrasjonen for lenge siden, mens for de fleste av oss er integrasjonen av delpersonlighetene våre i en harmonisk personlighet ennå noe vi arbeider med.

Det vi skal huske er at denne tendensen til syntese finnes i naturen fra før og ligger til grunn for hele utviklingsprosessen. Så det å ha med delpersonligheter å gjøre fører ikke til at de fragmenteres ytterligere – men leder oss snarere til å identifisere en situasjon som allerede eksisterer. Og når vi først har godtatt den, kan vi gjøre noe med den; vi kan bevisst samarbeide med den naturlige tendensen til større harmoni og integrasjon.

Det virker som om delpersonligheter fremhever spaltingene i oss. Jeg kjenner meg mer ”nedbrutt” nå enn før jeg visste om delpersonligheter. Alt jeg ser er biter. Er ikke dette uheldig?

Vi trenger å skille mellom en faktisk psykologisk tilstand og vår *bevissthet om den*. For eksempel er det ofte slik at delpersonligheter kan ligge i konflikt med hverandre lenge i vår ubevissthet; mens vi først blir klar over dette når konflikten blir tilnærmet akutt. På det tidspunkt er den mye vanskeligere å hankses med enn hvis vi hadde gjort noe for å bli bevisst den på et tidligere stadium. Det kan godt være at det bare blir mer konflikt når du begynner å se på en delpersonlighet – men ved å anstrenge deg bare en smule nå kan du unngå mye bråk senere.

Så når noen gir seg i kast med delpersonligheter, kan han eller hun til å begynne med *føle* seg mer fragmentert enn før. Dette betyr imidlertid ikke at konflikten har tiltatt. Det er bare det at han eller hun kjenner den sterkere. Og den faktiske konflikten, både inni vedkommende og vis å vis omverdenen, vil minske i samme grad som vedkommende identifiserer sine delpersonligheter og arbeider med dem.

Hvorfor ikke bare gå utover (transcendere) delpersonligheter. Noen av dem er jo ganske ufordragelige.

Det er mange misforståelse omkring dette med å gå utover (transcendere). Det er ingenting som heter ”å gå utover” i betydningen å unngå det. Det er en psykologisk, praktisk og fysisk umulighet. Vi kan forlede oss selv til å tro at vi går utover noe når alt vi gjør er å unngå det og fortrenge det. Til slutt vil vi ha det rett foran oss, større enn før og vanskeligere å hankses med.

Den beste måten å komme oss forbi noe som holder oss igjen på er å gå utover dets begrensninger. Med delpersonligheter vil det si først å identifisere, godta og eie dem, dernest å lære og regulere og modifisere dem etter vårt eget ønske. På denne måten kan vi gå utover begrensningene i hver og en av dem. Men det å gå utover følger ikke av unngåelse eller fornektelse. Det følger av erkjennelse, forståelse og mestring.

Er noen delpersonligheter gode og andre onde?

Hver eneste en av våre delpersonligheter gjør noe som vi synes er bra og annet som vi synes er mindre bra. Og det er delpersonligheter som vi synes er stort sett ”gode”: disse er gjerne de som vi allerede har tillatt oss å godta. De er blitt inkludert i det vi kaller vår ”kjernepersonlighet.” Så har vi delpersonligheter som vi ser på som ”onde”, som vi vanligvis avviser – som vi enten har identifisert og ikke godtatt, eller har helt fortrent i underbevisstheten vår. Men når vi først får dem frem og forsøker å forstå dem, ser vi at selv de som forekommer oss å være ”onde” faktisk har motiver – kjernen hvorfra de opptrer – som

er gode, eller i det minste naturlige og forståelige, lette å godta. Hvis den virker for oss som ”ond”, vil det si at vi ikke forstår den godt nok.

Når en delpersonlighet utvikler seg og tar til å forsøke og uttrykke seg, vil den først prøve å gjøre dette på en temmelig direkte måte. Men ofte ligger den i konflikt med andre delpersonligheter eller forhold i omgivelsene, slik at den ikke får uttrykt sine behov på en slik direkte og naturlig måte. Da vil den forsøke å gjøre dette på en indirekte måte.

Kjernen i delpersonligheten – det som tilsvarer jeget eller senteret i hele personligheten, er en grunnleggende drift eller trang. For å bruke et bilde kan vi si at denne driften er energi, en lysstråle som forsøker å stråle. Hvis den finner en åpen vei, stråler lyset i sin direkte og opprinnelige form. Men hvis det støter på hindringer, spres det og tar en form som er forskjellig fra kvaliteten til kilden som det strømmer ut fra.

På samme måte, fordi de ikke kan uttrykke sine behov direkte, uttrykker enkelte delpersonligheter seg på veldig forstyrrete, forvrengte og rigide måter som en følge av de mange hindringene de må forholde seg til. Disse forvrengningene er det vi synes er ”ondt”. Men hvis vi sporer energien tilbake til sitt opphav, finner vi at den er ren, klar og at den kan harmoniseres med andre energier.

Kommer vi noen gang unna våre delpersonligheter eller blir helt integrert med dem alle?

Vi kommer unna dem ved å gå utover begrensningene deres. Når vi først lærer gjennom erfaring at vi ikke er våre delpersonligheter – når vi er i stand til å desidentifisere oss fra noen eller dem alle som vi vil – kan vi ta fatt på denne overskridelsen, transcenderingen. Når vi forstår at de rommer nyttige og verdifulle, blir tanken på å kvitte seg med dem ubegripelig.

Når det gjelder å integrere dem alle, så er dette en prosess, og som alle andre prosesser blir heller ikke denne noen gang helt ferdig. Når vi til å begynne med blir oppmerksom på delpersonligheter, begynner vi å følge med på de mange konfliktene som har foregått i lang tid allerede. Og når vi etterhvert blir i stand til å gripe inn aktivt og bokstavelig talt skaper orden i kaos begynner vi å hjelpe de mange delpersonlighetene med å integrere seg med hverandre, slik at den integrerte personligheten gradvis dannes. Og, i periferien vil nye delpersonligheter dukke opp som i sin tur etterhvert vil bli godtatt, koordinert og integrert.

Denne prosessen har også et høyere aspekt. Etterhvert som vi blir dyktigere og får mer kraft til å desidentifisere delpersonlighetene våre, har vi ikke lenger med rigide dannelser å gjøre. Vi har ikke lenger en situasjon der vi bare er i stand til å velge blant en spesifikk rekke av relativt stivsinnete delpersonligheter. Vi har en mer fleksibel, dynamisk situasjon der egenskapene og energiene som tidligere var låst i en særlig delpersonlighetskonfigurasjon nå er fritt tilgjengelig for oss. La oss for eksempel si at vi tidligere bare var i stand til å nå vårt mot gjennom korsfarer-delpersonligheten, og bare i stand til å kjenne medfølelse når vi var i kontakt med mystiker-delpersonligheten. Nå er vi i stand til å ta korsfarerens mot og mystikerens medfølelse og uttrykke dem sammen i en ny forbindelse. På denne måten kan vi organisere og omorganisere forskjellige egenskaper som vi vil og danne nye sammenstillinger som passer i hver eneste nye situasjon. Dette er et høyt funksjonsnivå og det er hovedmålet for arbeidet med delpersonligheter.

[SLUTT]

Referanser

- ⁱ G.C. Taylor: *The "Who Am I?" Techniques in Psychotherapy*, Psychosynthesis Research Foundation, New York 1968.
- ⁱⁱ G. Cirinei: *Psychosynthesis: A Way to Inner Freedom*, Psychosynthesis Institute, Palo Alto 1970.
- ⁱⁱⁱ R. Assagioli: *Life as a Game and Stage Performance*, Psychosynthesis Research Foundation, New York 1970.
- ^{iv} Quoted in T. A. Harris' *I'm OK, You're OK*, Harper & Row, New York 1969, s. 1.
- ^v H.A. Murray: *What Should Psychologists Do About Psychoanalysis?*, Journal of Abnormal Social Psychology, 35, 1940, s. 160-161.
- ^{vi} A. David-Neil: *Buddhism*, Lane Publishers, 1939.
- ^{vii} Sitert i oversettelse fra R. Assagioli: *L'Armonia Della Vita, la Psicosintesi*, Istituto di Psicosintesi, Firenze 1966, s. 5.
- ^{viii} E. Berne: *Transactional Analysis in Psychotherapy*, Grove Press, New York 1961.
- ^{ix} Se for eksempel F. Perls: *Gestalt Therapy Verbatim*, Bantam, New York 1972.
- ^x S.B. Shapiro: *A Theory of Ego Pathology and Ego Therapy*, The Journal of Psychology, 53, 1962, s. 81-90.
- ^{xi} B. Carter: *The Integration of the Personality*, ikke utgitt avhandling, 1973, s. 16.
- ^{xii} S. Vargiu: *Psychosynthesis Case Studies*, Psychosynthesis Institute, California 1971, s. 4.
- ^{xiii} R. Assagioli: *Psychosynthesis: A manual of principles and Techniques*, Viking Press, New York 1971. Se også *The Ideal Model Exercise*, Psychosynthesis Institute, California.
- ^{xiv} R. Desoille: *The Directed Daydream*, Psychosynthesis Research Foundation, New York 1966.
- ^{xv} H. Leuner: *Guided Affective Imagery*, American Journal of Psychotherapy, Vol. XXIII, No. 1, 1969, s. 4-22.
- ^{xvi} M. Crampton: *The Use of Mental Imagery in Psychosynthesis*, Journal of Humanistic Psychology, Fall 1969, s. 139-153.
- ^{xvii} S. Vargiu: op. cit.
- ^{xviii} B. Finney; *Say It Again: An Active Therapy Technique*, ikke utgitt manuskript, 1969.
- ^{xix} S. Vargiu: op. cit., "Alex", s. 8.
- ^{xx} S. Vargiu: op. cit., "Mark", s. 11.