

## Delpersonligheter

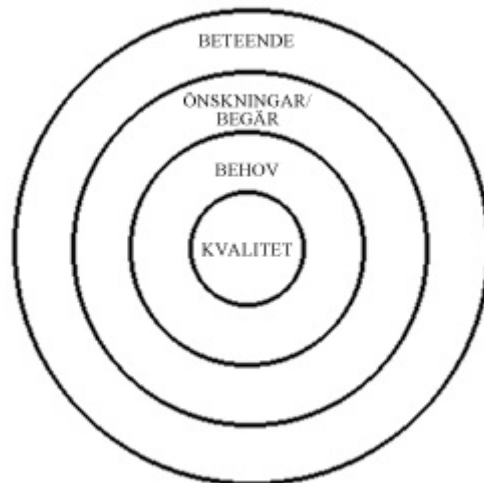
Att vi människor kan ha mer än en sida av vår personlighet, och ibland upplever motstridiga önsknings och impulser, är nog en relativt allmängiltig erfarenhet. De inre motsättningarna och mångsidigheten beskrivs på olika sätt inom olika psykologiska traditioner. Psykosyntesen använder begreppet delpersonligheter. För att förstå vad som menas med delpersonligheter kan du tänka på hur du är i olika sammanhang och miljöer. Är du exakt likadan med din partner, din chef och din bästa vän, eller är det så att olika relationer tar fram olika aspekter av din personlighet i olika hög grad? Och hur är det om du jämför ditt sätt att se på dig själv och världen när du står inför en stor och lite skrämmande utmaning, eller när du är nykär, eller när du är deprimerad och nedstämd? Påverkas ditt sätt att tänka av ditt sinnestillstånd? Och har du någon gång upplevt att ha motstridiga viljor inombords och inte veta hur du skall handla? De flesta människor svarar ja på dessa frågor. Man kan säga att våra olika sinnestillstånd utgör delpersonligheter då de består över tid och utgör mer eller mindre vantmässiga sätt att tänka och reagera. Det kan handla om en viss roll vi intar då vi kommer till nya grupper, som att vara rolig och underhållande, eller bli mer blyg, tyst och avvaktande, eller att genast se det som en konkurrenssituation och börja positionera oss i gruppen. Det kan handla om det sätt att vara som vår yrkesroll tränar oss i, och som till sist blir en del av vår personlighet. Det kan handla om hur vi reagerar på visst sätt med en viss sorts människor, som att vanemässigt bli rebellen tillsammans med de som vi uppfattar som auktoriteter. Delpersonligheter kan vara såväl medvetna som omedvetna (fast kanske väl synliga för andra).

Det finns vissa fördelar med att använda begreppet delpersonligheter för att förstå vår inre mångfald. Dels så är det så att de olika aspekterna av vårt psyke kan fungera relativt autonomt, så att ett visst sätt att se på världen hänger ihop med ett visst sätt att känna och ett visst kroppsspråk. Dels så kan det hjälpa oss i vår relation med oss själva att tänka i termer av delpersonligheter. Alla vet vi att om vi har en person i vår närhet som vi tycker illa om och behandlar den personen illa så kommer den människan knappast att visa sina bästa sidor för oss. På samma sätt förhåller det sig med vår relation till olika aspekter av oss själva. Det vi inte kan tycka om hos själva kommer att fortsätta att vara ett problem för oss ända tills vi är villiga att acceptera den sidan av oss. Först då har vi en chans att upptäcka den delpersonlighetens mer positiva sidor.

Man kan likna vår inre värld vid en orkester med olika typer av instrument som fioler, basar, blåsare och slagverkare. Det är normalt att vi identifierar oss med vissa instrument i orkestern på bekostnad av andra. De instrument som vi inte använder eller inte ens vet att vi har blir ostämnda och om vi någon gång använder dem låter det inte riktigt som vi tänkt, vilket kan bekräfta vår gamla självbild. Men liksom en orkester får en fattigare klang om bara några få instrument används så går också vi miste om stora delar av vår potential om vi har en alltför snäv bild av hurdana vi är och får vara. En bra dirigent ser att olika musiker i en orkester kan vara olika skickliga och behöva olika typer av stöd, men favoriserar inte vissa instrument på bekostnad av andra. Målet är att alla medlemmar i orkestern skall utvecklas och spela tillsammans som ett harmoniskt kollektiv. I arbetet med våra delpersonligheter har vi glädje av om vi kan finna en plats i oss själva som är som en god dirigent. En plats där vi kan observera, acceptera och förstå våra olika sidor och göra val som gagnar helheten. Den platsen kallas i psykosyntesen för "jaget".

När vi upptäcker en sida av oss själva som vi inte kände till är det ofta genom att vi blir medvetna om något beteende vi har. Vi kan också bli medvetna om att vi har motstridiga önsknings som pockar på vår uppmärksamhet. För att kunna fungera som dirigent för vår egen orkester behöver vi gå djupare i vår förståelse av våra delpersonligheter. Modellen nedan är ett försök att beskriva de nivåer som kan ligga bakom ett beteende. Önsknings och begär är oftast ganska lätta att identifiera, om än inte alltid så lätta att acceptera. Exempel kan vara en del av oss som vill ha framgång och rikedom, en annan som önskar sig en lugn och kravlös tillvaro, en tredje som söker äventyr och spänning, en fjärde som vill vara till lags och undvika konflikter osv. Olika önsknings kan vara helt oförenliga, och det bästa man kan göra som dirigent är ofta rena kompromisser, t ex se till att man ger plats åt både äventyr och lugn i livet vid olika tillfällen. Går man djupare i sin förståelse av de olika delpersonligheterna kan man

identifiera de grundläggande behov som ligger bakom önskingarna. Bakom önskan efter äventyr ligger kanske ett behov av utveckling och växande, och önskan om lugn kanske bottnar i ett behov av att komma i djupare kontakt med sig själv och kunna uppskatta nuet. Hittar man önskingarna bakom behovet är de oftast mer förenliga. Det är svårt att både söka äventyr och lugn och avskildhet på samma gång, men att både vara engagerad i sitt växande och samtidigt uppskatta nuet är inte bara möjligt utan också önskvärt. Det här är exempel på behov som kan vara lätta att acceptera. Ibland är det inte lika enkelt, t ex när en delpersonlighet drivs av ouppfyllda behov från barndomen som det kan vara smärtsamt att erkänna för sig själv. Det är viktigt att komma ihåg att det inte finns behov som är dåliga eller fel, däremot kan det finnas sätt att försöka tillfredsställa behoven som kan vara destruktiva.



I modellen finns också det optimistiska antagandet att det i botten av varje delpersonlighet finns en positiv kvalitet, något som gör personligheten rikare. Det kan vara svårt att ana när vi arbetar med sidor av oss själva som verkar enbart problematiska. Nyckeln är att identifiera och på ett bra sätt försöka möta behovet eller behoven. Det är först då vi får tillgång till den här delen av vår potential, som den här musikern kan blomma ut och berika orkestern.

Fredrik Lundh