

Beelden en deelpersoonlijkheden

Door de boeken van de Duitse schrijver Herman Hesse kwam ik voor het eerst in contact met persoonlijkheidsdelen. Tussen WO1 en WO2 schrijft Nobelprijswinnaar Herman Hesse (1877–1962) zes belangrijke romans, beginnend met *Demian* (1919), en *Reis naar het Morgenland*, waarin de hoofdpersonen het aandurven om anders te zijn, op zoek te gaan naar zichzelf en de essentie van het leven. Mystieke ervaringen leiden ertoe dat ze het eigen innerlijk gaan verkennen en hun grenzen durven te verleggen.

Door Henny Dekker

Dit aspect komt nog duidelijker naar voren in de roman *Siddhartha*. De brahmanenzoon, die eerst asceet wordt, mediteert en vast, en daarna als bedelmonnik rondtrekt en zich vervolgens stort in de wereldse genoegens om tenslotte terug te keren naar de grote rivier, symbool van harmonie en vergankelijkheid. Allemaal prachtige voorbeelden van de held en zijn reis waarmee ik in mijn boek *Reis door de innerlijke werkelijkheid* het individuatie proces illustreer.

In het *Kralenspel* (1945) geeft de hoofdpersoon, zich bewust van de gevaren van zelfgenoegzaamheid en machtswellust, zijn comfortabele positie in een intellectuele ivoren toren op voor het 'echte' leven. De eenling, het individu als spirituele, creatieve en vooral unieke dynamo van de gemeenschap die hen enerzijds verguisd, anderzijds zo nodig heeft om zich te kunnen en durven vernieuwen.

Hesse zegt in *Steppenwolf* (1927) dat geen mens kan worden verdeeld in twee, in wolf en mens, of zoals in *Narziss en Goldmund* (1930) in intellectuele asceet en artistieke gevoelsmens bijvoorbeeld, maar in honderden of duizenden zelden. Beide romans geven op sublieme wijze het conflict weer tussen geest en lichaam, ascese en zinnelijkheid.

Het zou echter geen conflict hoeven te zijn, want ze maken beiden deel uit van dezelfde persoon.

In *Steppenwolf*, zijn meest autobiografische roman ziet de hoofdfiguur Harry Haller

ontelbare deuren. Op één daarvan staat en ik citeer: 'Handleiding tot opbouw van de persoonlijkheid. Succes verzekerd,' In de ruimte achter de deur zit een man met een groot schaakbord, die zegt: "Zoals de dichter uit een hand vol figuren een drama scheidt, zo bouwen wij uit de figuren van ons ontlede Ik steeds nieuwe groepen, met nieuwe mogelijkheden en spanningen, met eeuwig nieuwe situaties. Ziet u!" De schaakstukken zijn deelpersoonlijkheden. Mannen, vrouwen, kinderen, jong en oud die tijdens het spel groepjes, families vormen om te spelen en te strijden, een wereld vormend in het klein. Dit herhaalt de intelligente bouwmeester een aantal keren met dezelfde figuren, maar met een totaal ander verloop van het spel. Het tempo is veranderd, er zijn andere motieven en andere situaties. Elk stuk is een deel van de hoofdpersoon en herkenbaar als behorend bij dezelfde wereld, met hetzelfde verleden, maar toch in elk spel volkomen nieuw. 'Dit is levenskunst,' sprak hij docerend. 'U mag zelf naar welgevallen het spel van uw leven verder vormgeven en beleven, u kunt verwickelingen scheppen, het rijker maken, het ligt in uw hand.'

De vraag is nu: gaan wij de strijd in onszelf aan, wat altijd een innerlijk conflict of conflicterende delen oplevert. Of nog erger, projecteren we het naar buiten in relaties, nationalisme, religieuze of etnische conflicten. Een machtsstrijd levert, zoals we in de wereld geschiedenis en ook in de huidige politieke conflicten kunnen zien,

slechts oorlog en ellende op. Of gaan we de innerlijke dialoog aan en maken er samen met anderen een creatief proces van, een ontdekkingsreis.

Het is niet zo moeilijk om één van de vele deelpersoonlijkheden te ontdekken, die zich ophouden in de coulissen van ons innerlijk toneel. Af en toe slaagt een van hen erin de hoofdrolspeler te verdringen en de show te stelen. 'Ik was buiten mezelf' zeggen we dan achteraf, of 'ik weet niet wat me bezielde' of 'de woorden waren eruit voor ik het wist.' Het is van belang deze figuren te leren kennen, te erkennen en tot een zekere verstandhouding met hen zien te komen. Dit kan ons 'heler' maken, terwijl ontkenning en onderdrukking alleen maar conflict veroorzaakt.

Eigenlijk is de hoeveelheid deelpersoonlijkheden oneindig en maakt de mens daarmee complex, maar ook heel boeiend. Het hangt af van de conceptie, zwangerschap en geboorte, gezin, familie en opvoeding, land, tijd en cultuur om de belangrijkste invloeden te noemen. Het zijn slechts horden op weg naar de eindstreep. Na elke crisis, die doorleefd is, blijkt weer een deur open te zijn gegaan, die uitkomt op een gang met nog meer deuren, meer donkere hoeken die naar licht verlangen.

Behalve therapie kan ook meditatie hiertoe een heel goed middel zijn, met als uiteindelijk doel de geest rustig te maken. Ook door andere vormen van zelfreflectie kunnen we komen tot de integratie in het



ER IS NIKS MIS
MET STRIJD, ALS
DIE MAAR OP DE
JUISTE TIJD EN
OM DE JUISTE
REDENEN WORDT
GEVOERD.

bewustzijn van de inhouden van het onbewuste, en later het collectieve onbewuste. Deze meditatieve ervaringen leveren bewustzijnstoestanden op, die als ruimer of hoger beschreven worden, met als belangrijkste kenmerk het transcenderen, het ontstijgen van de begrenzing van tijd en ruimte. En, misschien wel het belangrijkste: het doorbreken van de begrenzing van het ego. We kunnen dan de boodschappen uit het onbewuste leren begrijpen.

Door het leren kennen van onze innerlijke werkelijkheid kunnen we ons leven gaan beïnvloeden en daarmee onze keuzemogelijkheden vergroten. Zo wordt een eerste stap gezet om los te komen uit de benauwde omknelling van ons ego-bewustzijn.

Als een ventilator draait lijkt hij één geheel te zijn, maar als hij stopt blijkt hij uit vele bladen te bestaan, die door een motor worden rondgedraaid, en jij bent degene

die de motor aanzet. Er is niks mis met macht, wel met machtsstrijd en machtsmisbruik. En er is ook niks mis met strijd als die maar op de juiste tijd en om de juiste redenen wordt gevoerd. Soms kan meditatie helpen om de persoonlijkheidsdelen tot rust te brengen, soms moet een deel dat teveel macht heeft gekregen worden teruggefloten om andere delen de kans te geven een nieuwe invulling aan de persoonlijkheid te geven. En dan worden conflicten in het dagelijks leven ook ineens in een ander perspectief gezien.

Met deze intentie worden in mijn boek *Reis door de innerlijke werkelijkheid* een aantal innerlijke reizen gemaakt. Hierbij ga ik uit van een vrij optimistische visie op de mens, die gevoelens, verbeelding en intuïtie combineert met analyse en inzicht. Bovendien worden niet alleen de lichtere maar ook de donkere kanten van de persoonlijkheid

erbij betrokken, vooral in het hoofdstuk *De Schaduw*.

Onderstaande casus is een vervolg op een casus in mijn boek. De cliënt krijgt hierbij als het ware de bediening van de motor van de ventilator in handen.

Nu kunnen we contact maken met de zwaarmoedigheid in zijn hoofd, die alle energie bij zich houdt en met de angst, die in zijn schouders en nek zit. Beide zijn oorzaak van zijn terughoudendheid.

Tijdens het onderhandelen met hen neemt Peter zich voor om de angst, verwoord als: 'Wat zullen ze van me denken' te negeren en met de energie van zwaarmoedigheid naar buiten te treden.

Angst stemt daarin toe en dit voelt zo goed, dat we contact kunnen maken met zijn woede, die boven in zijn borst, keel en gezicht zit.

Deze woede blijkt zich al sinds Peters vierde jaar als een 'enfant sauvage' heel alleen te



voelen. Ook maken we contact met een gevoelsdeel dat als een ijsklomp in zijn buik zit. Vervolgens krijgt Peter beelden van een bevriend stel, die op vakantie in Egypte een piramide bezoeken. Ze hakken een diamant uit de piramide, nemen die mee en leveren hem uiteindelijk af bij de paus. Vervolgens belten zij het Rode Kruis om de angst van Peter te genezen.

In een volgende sessie komt Peter bij een water, waarin een vis zwemt, die hij oppakt en tegen zich aandrukt. Dan kan hij zijn natuurlijke zelfervaren in de vorm van een Indiaan, die kracht uitstraalt. Nadat de Indiaan de hogere kracht bedankt heeft steekt er een storm op, waaruit een opperhoofd begeleid door een gouden bizon, te voorschijn komt. Het opperhoofd gaat in een kring van licht staan en reinigt Peter en zegt dat hij nu zijn eigen weg moet gaan.

Dit advies heeft Peter ook wat betreft de therapie ter harte genomen, want dit was de laatste sessie.

Peter kan nu bij zijn kern, de diamant, komen maar heeft nog wel de goedkeu-

ring nodig van een autoriteit, de paus. De kern moet nog wel geheeld worden (het rode kruis).

Als hij zich ook nog 'als een vis in het water' kan voelen, komt Peter aan het eind van de therapie zelfs in contact met het hogere Zelf, het opperhoofd met de gouden bizon.

Door contact te maken met sterke emoties, in dit geval zwaarmoedigheid en angst en hiermee te werken wordt de

negatieve lading weggenomen. Er blijkt dan vaak een ander gevoel onder te liggen: in zijn geval woede.

Het vereist geduldig coachen en vertrouwen van de cliënt in de therapeut om zover te komen en ook voor deze emotie weer open te staan.



Henny Dekker heeft inmiddels 24 jaar een praktijk voor hypnotherapie, regressie- en reïncarnatietherapie.

Hij publiceerde 'De weg naar binnen', werkboek voor ontspanning, concentratie, zelfhypnose en meditatie. Ook publiceerde hij verschillende artikelen.

Recent is van hem: 'Reis door de innerlijke werkelijkheid' verschenen, een boek over archetypen en deelpersoonlijkheden met als subtitel: Leer de beeldentaal van je onderbewuste kennen.

Voor meer info over zijn werk zie: www.karmaweb.nl.