

## In je midden met al jouw delen

Uit balans raken gebeurt ons allemaal. Maar soms raken we terugkerend uit balans omdat we te hard voor onszelf zijn of omdat we vastgeraakt zijn in gewoonten die al lang geleden zijn ontstaan. Om zachter voor jezelf te worden én een begin te maken met stoppen met niet helpende gewoonten, helpt het om jezelf te trainen in het innemen van een positie waarin je kan zien welke delen er allemaal zijn in jou. Dat klinkt misschien een beetje vaag of nieuw maar ik wil je uitnodigen om het bij jezelf te gaan onderzoeken om te zien wat je herkent.

Als we al op jonge leeftijd in lastige omstandigheden geleefd hebben, hebben we vaak de neiging om hierin rollen aan te nemen als een manier om in die lastige situaties te overleven. Dit zijn hele normale menselijke neigingen. Als kind kan je bijvoorbeeld de neiging hebben ontwikkeld om als er spanningen waren in je gezin om dan voor anderen te gaan zorgen en te gaan 'redden'. Je kan ook de neiging hebben om jezelf dan meer te gaan terugtrekken of de aandacht van spanning te gaan afleiden door de rol aan te nemen van 'grappenmaker' of 'onder het tapijtschuiver'. Zo ontstaan er in ons Zelf allemaal delen. Delen zijn als het ware de vastgeroeste manieren waarmee we onszelf een manier hebben aangeleerd om om te gaan met stress, spanning of ingewikkeld gedoe. Die delen zijn niet slecht en hoeven ook niet weg, want ze helpen je ook.

Het kan alleen zijn dat een deel te veel de overhand heeft gekregen in alles wat je doet en je mede daardoor telkens uit balans raakt. Dan helpt het om jezelf weer 'in het midden te zetten' en te zien welke delen er in jou Zelf allemaal zijn. Iedereen heeft meerdere delen. Het kennen van je delen helpt je om te zien dat je altijd observator van die delen blijft en dat jij altijd kan kiezen wat je doet en niet jouw delen dat bepalen.

Hier onder staat ruimte om jouw delen vanuit jou midden te beschrijven. Wat is jou midden vraag je je vast af! Jouw midden is die observerende manier van kijken naar wat je voelt en denkt waarbij je bewust bent van jezelf én je met afstand kan kijken naar alle gedachten en gevoelens. Ik noem dat jouw Zelf of de observerende positie. Je hebt al geoefend in het ervaren van deze positie.

Hier onder staan een aantal voorbeelden van delen die je in je Zelf kan ervaren.

De redder/oplosser  
De spelbederver  
De iedereen bij elkaar houder  
De etalagepop  
De beveiliging/opletter

De harde werker  
De altijd beschikbare  
De grappenmaker  
De onder het tapijtveger  
De HUBOér (ik doe alles zelf)

Je echte Zelf is observator van al deze delen. Soms zijn de meer helpende delen die er ook zijn kleiner of wat op de achtergrond geraakt of zelfs onzichtbaar geworden. Geef ook deze delen aan in de onderstaande afbeelding. Je kan hierbij denken aan:

De liefdevolle trooster  
De geruststeller  
De energiezuinige

De vergever  
De meelever  
De opzefafstemmer

