

VEM ELLER VILKA STYR DIN LIVSRESA?

Tänk dig att du är den som skall köra en hel buss full med människor som ska ut på en livslång resa. Bak i bussen sitter en massa människor som hela tiden ropar, viskar eller skriker vart de vill att du ska köra. Människorna kommenterar såklart även hur du borde köra och hur du borde vara. De kritiserar, berömmar, gnäller, skriker och betygsätter på alla möjliga sätt allt du gör och den du är, hela tiden.

Bussresan är helt enkelt en metafor för dig och alla dina psykologiska mönster som formats av livet eller mönster som väntar på att få mer plats. Vi kan kalla dessa psykologiska mönster för inre röster eller så kallade delpersonligheter som alla slåss om att få bestämma hur du borde vara eller vad du borde göra. En del delar försöker skydda dig från det som just den delen lärt sig är farligt, en del delar försöker få dig att ta nya utmanande steg i livet.

Kanske är det bra att alla finns med. De vill alla på sitt sätt det bästa för dig. Men innerst inne är det ju inte så att passagerarna får styra bussen. Det är ju du som är chauffören och som innerst inne vet vart du vill och hur du vill köra ditt livs buss.

Känner du igen några av de här passagerarna, eller så kallade delpersonligheter, inom dig. Hur mycket styr andra människor din livsresa?

Stackars mig	Jag kan inte	Jag är egentligen bäst
Sådan här är jag	Det är inte mitt fel	Jag väljer inte
Jag vill ha kontroll	Det var bättre förr	Jag är hopplös
Jag riskerar inte det	Jag kan inte	Jag ger upp
Jag borde få mer	Jag vet bättre	Jag är viktigast
Se mig	Lämna mig ifred	Jag bestämmer allt
Jag gör som du vill	Vad vill du	Jag känner inget

I vilka situationer och i vilka relationer dyker någon del upp som en inre röst eller en vag känsla? Kan du ge den passageraren eller delpersonligheten ett namn?
