

Subpersonen en gebed

Nini Hakkers, ondernemer van ons [Netwerk](#), schreef een recentie over het artikel van Jane Vennard “subpersonalities and prayer”. Dit artikel is terug te vinden in het boek: Sharing Wellness. Psychosynthesis for Helping People: Theory and Applications.

Het artikel is geschreven door Jane Vennard, een Amerikaanse predikant die les geeft en geestelijke begeleiding geeft. Zij leidt ook retraites. Vennard stelt dat ieder mens door God geroepen wordt om heel te worden. We zijn zowel één als divers. We bewegen ons via onze diversiteit in de richting van heelheid en terug naar onze diversiteit in een oneindige spiraal. Dit proces wordt niet geleid door de persoon of de begeleider, maar door God. Gebed staat centraal in dit proces.

Vennard beschrijft in haar eigen ervaring dat het niet lukte om te mediteren. Meditatie riep enorme spanning in haar op. Door een geleide visualisatie ontdekte ze dat ze een spirituele subpersoon had die verlangde naar meditatie, maar dat deze onderdrukt was doordat Vennardin tijdens haar jeugd getuige geweest was van een dodelijk ongeluk. Dit gebeurde vlak na een intense geloofservaring. Ze kon deze gebeurtenis niet rijmen met haar theologie en haar beeld van een liefdevolle God. Dit worstelen met de tegenstrijdigheid van licht en donker werd verdrongen en hierdoor kreeg de spirituele subpersoon geen ruimte meer.

Er zijn subpersonen die gebed en de ontwikkeling richting heelheid bevorderen, en subpersonen die dit kunnen blokkeren. Vennard beschrijft subpersonen van mensen die zij begeleidt, met uiteenlopende vormen van spiritualiteit. Subpersonen die God ervaren in de natuur, in muziek, in hardlopen, in spel, in meditatie etc. Deze subpersonen ondersteunen de spiritualiteit. Maar aan de andere kant kan er ook een angstig kind zijn dat bang is voor een strenge, oordelende God en daar niets van wil weten; een subpersoon met een laag zelfbeeld die zichzelf onwaardig vindt, of een perfectionist die de eigen spiritualiteit niet goed genoeg vindt. Niet in het artikel genoemd maar veel voorkomend is een criticus/cynicus, die de gedachte aan God en gebed onzin vindt.

Vennard ziet dat er vaak een strijd gaande is tussen twee subpersonen. De ene subpersoon verlangt b.v. naar meditatie, maar een andere subpersoon vindt dat maar niets en wil actie om de wereld te verbeteren. De ene subpersoon vindt zijn/haar eigen vorm van gebed beter dan die van de andere en heeft een oordeel over de ander. Subpersonenwerk kan zich richten op het (h)erkennen van deze delen, acceptatie van ieder van hen en werken aan disidentificatie. Dan kun je komen tot een positie als waarnemer, van waaruit sturing gegeven kan worden. Alle subpersonen hebben hun eigen kwaliteiten en hun eigen vorm van communicatie met God. Door te disidentificeren van een dominante subpersoon en ook andere vormen van gebed/communicatie met God ruimte te geven, wordt het leven diverser en rijker.

Ik vond het verhelderend om te lezen over de rol van subpersonen in de spirituele ontwikkeling, met name die subpersonen die dit blokkeren. Ik zie een verband met de publicatie van Frank Hanorian: De verdringing van het sublieme. Daarin stelt hij dat er een angst is om licht toe te laten, omdat dan datgene wat in het donker verborgen is, aan het licht komt. Schuldgevoelens en schaamte kunnen de kop opsteken, en dat wordt liever ontweken. Wat me in het artikel opvalt, is dat Vennard de positie van waarnemer omschrijft als een 3^esubpersoon, die neutraler is. Voor mij is de positie van waarnemer verbonden aan het zelf en de wil; dat maakt sturing van de subpersonen mogelijk.

Maart 2019

Nini Hakkers-de Vries