

Deelpersonen therapie

Jos Olgers

Deelpersonen therapie klinkt voor sommigen vreemd, omdat ze denken, dat een mense 'eenduidig' in elkaar zit. Als ze ergens een mening over hebben, dan vinden ze dat ook zo. Je bent slap en bang of juist krachtig en dapper. Je weet wat je wilt. Je bent een verstokt roker of juist iemand die nooit een sigaret op zou steken. Je stelt je grenzen of gaat juist mee met de wensen van anderen.

Is dat zo?

Ben je echt zo eenduidig. De meeste mensen die ik ken zijn vaak dapper, maar ook weleens bang. De meeste rokers en voormalig rokers die ik ken, kennen verschillende stemmen in zichzelf. Ze kennen een deel dat absoluut stoppen wil en een deel dat het niet kan laten.

Men heeft zelfs ontdekt dat er delen zijn die krachtig willen doorgaan in het leven en andere delen die juist dit tegen houden. Het ene deel wil hard werken aan zijn eigen zaak, het andere deel ziet dit met lede ogen aan. Zo'n deel kan uiteindelijk zelfs voor stress of een burn-out gaan zorgen.

Wij weten dat je jezelf vaak ook anders voelt. Als we naar iemand kijken wanneer hij dapper is, is het net alsof er een ander deel voor je staat, dan wanneer hij bang is. Deze delen noemen we deelpersonen. Deze deelpersonen zijn aspecten van onszelf met een eigen persoonlijkheid en eigen positieve intentie en functie.

In deelpersonen therapie spreekt de therapeut met deze diverse stemmen. Het doel is dat deze deelpersonen beter op elkaar afgestemd raken. Vaak passen deze deelpersonen hierna hun gedrag zo aan dat de cliënt gelukkiger in het leven komt te staan.

In de hypnotherapie wordt op diverse manieren gebruik gemaakt van het werken met deelpersonen. Soms is dit een kort aspect van de hypnotherapeutische behandeling, soms is dit gebaseerd op een werkvorm die volledig uitgaat van het werken met deelpersonen; de [voice dialogue](#).