

Deelpersonen en deelpersonentherapie

Jos Olgers

Zijn wij eenduidig?

“We spreken hier over deelpersonen.”

“Deelpersonen? Ik besta niet uit stukjes, ik ben één geheel”, zou je kunnen denken. En dat is ook zo. Gelukkig, want wanneer je ergens een mening over hebt, dan is dat ook zoals je ergens over denkt; ook als dit gaat over jezelf. Je bent slap en bang of juist krachtig en dapper en je weet wie je bent en wat je wilt. Misschien ben je 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. Dit is hoe je je presenteert aan de wereld en hoe je zelf weet waar je staat.

Maar... is er nooit enige twijfel?

Onze rijke binnenwereld

Veel mensen denken dat ze echt 'eenduidig' in elkaar steken, als of er nooit andere innerlijke stemmen zijn, die iemand aan het twijfelen brengen. Maar 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. Het is dan net alsof er in je meerdere elementen huizen: *deelpersonen*.

Invloed van deelpersonen

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. Dit zijn aspecten van onszelf met een eigen persoonlijkheid en eigen positieve intentie en functie.

Deelpersonen en therapie

In deelpersonentherapie spreekt de therapeut met deze diverse stemmen. Het doel is dat deze innerlijke stemmen beter op elkaar afgestemd raken. Vaak passen ze 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](#).

Jos Olgers ©