

Meer/Weer één worden door te werken met je deelpersonen

Soms voelen we ons heen en weer geslingerd door onze wisselende emoties, tegenstrijdige gedachten en vaak zo botsende verlangens. Het lijkt dan wel of we uit vele verschillende “ikken” bestaan. In zeker opzicht is dat ook zo. Onze persoonlijkheid kan worden gezien als bestaand uit vele verschillende deelpersonen.

Wat is een deelpersoon?

Elke deelpersoon kan als een persoon op zichzelf worden beschouwd, elk met zijn eigen ideeën, verlangens, gedachten en gevoelens. Elke deelpersoon is een “ikje” op zichzelf. Je kunt al enkele van die “ikken” herkennen als je kijkt naar de verschillende rollen die je in het leven speelt. Als dochter van je bejaarde moeder gedraag je je anders dan in je rol als moeder van 4 kinderen. En met je partner alleen thuis laat je een ander deel van jezelf zien dan in de kroeg met je vrienden of tijdens een vergadering op je werk. In elke rol toon je een stukje van jezelf. Elk ervan ben jij echt. Én jij bent meer dan alleen die rollen.

Hoe herken je je deelpersonen en hoe gaan ze onderling met elkaar om?

Die vele “ikken” (waaruit ieder mens bestaat) kunnen het met elkaar eens zijn, neutraal tegenover elkaar staan, of het volkomen oneens zijn, net als mensen onderling. Sommigen hebben zelfs geen weet van elkaars bestaan.

Een voorbeeld om te laten zien hoe verschillend de deelpersonen in ons tegen de wereld kunnen aankijken:

Voorbeeld A, zomaar een vrouw:

Half acht, een donderdagmorgen. Je zit in de auto, op de A2, op weg naar een afspraak met een nieuwe zakenrelatie. Je bent ruim op tijd vertrokken en hebt nog een uur voor de laatste 40 kilometer. Als dit gesprek goed verloopt, haal je een flinke order binnen, de eerste grote order voor je pas gestarte eenmanszaak. De telefonische contacten met deze firma waren tot nu toe prettig. Knap van je, dat je een afspraak met de directeur zelf hebt kunnen regelen! Je hebt je goed voorbereid en voelt je zelfverzekerd. Jij gaat je naam vestigen in dit nieuwe vakgebied. De wereld ligt voor je open en je geniet. Soepel voeg je in in de linker baan.

Dan bedenkt je dat je alsnog in een file kunt komen, of misschien verkeerd rijdt in het centrum en het niet kunt vinden. Stel je voor dat je te laat komt! Je ziet al hoe de hoogste baas vermanend op zijn horloge kijkt en bars zegt dat hij geen tijd meer voor je heeft. Je voelt je onzeker worden. Wat heb jij hem sowieso eigenlijk te bieden? Je handen worden klam. Er zijn zoveel anderen met veel meer ervaring dan jij... Hij zal het wel zonde van zijn tijd vinden om met zo'n beginneling te praten. Je wilt weer rechts invoegen en kijkt wel drie keer zenuwachtig over je schouder, niet zeker of er nog een auto in je dode hoek zit.

In bovenstaand voorbeeld tonen zich 2 deelpersonen:

1. een deel van jou dat vol zelfvertrouwen de wereld veroverd. Laten we haar de Onverschrokken noemen.
2. een deel van jou dat bang en onzeker is en denkt dat ze niets te bieden heeft. We zullen haar de Onzekere noemen.

Twee deelpersonen met een totaal verschillende beleving van dezelfde werkelijkheid. Ze hebben verschillende gedachten, verschillende gevoelens en gedragen zich zelfs volkomen anders. De één voegt soepel in, de ander kijkt zenuwachtig over haar schouder. Ik kom straks nader op hen terug.

Iedereen bestaat uit soortgelijke, soms totaal verschillende deelpersonen. Met name wanneer zij ook verschillende belangen en verlangens hebben, kan dat tot botsingen of innerlijke twijfel leiden. Een simpel voorbeeld:

Voorbeeld: B, zomaar een man:

Je bent getrouwd met een leuke vrouw en hebt 4 kinderen. Het is vrijdagavond. Een goede vriend vraagt of je dit weekend mee gaat motorrijden met de vriendenclub. Twee dagen toeren en nog niet weten waar naartoe en waar te overnachten. Het wordt mooi weer en je hebt er veel zin in. Heerlijk, vrijheid!

Dan vraagt je vrouw je echter om morgenochtend mee te helpen met de weekendboodschappen. En het elftal van je jongste zoon komt zondag een grensrechter te kort. Je twijfelt...

Hier komen (minstens) 2 deelpersonen in botsing:

1. de Goede-Huisvader in jou, die met plezier de taken voor het gezin vervult. Jij wilde graag kinderen! Natuurlijk, het gezin gaat voor.
2. de Avonturier in jou, die erop uit wil en ervan baalt om de motorrit te moeten missen. Stiekem heb je spijt dat je ooit bent getrouwd.

In bovenstaand voorbeeld is er een duidelijke aanleiding van buitenaf die de innerlijke verdeeldheid lijkt te veroorzaken. Echter, de innerlijk tegengestelde belangen en verlangens waren al aanwezig. De Goede-Huisvader en de Avonturier bestonden reeds in jou voordat je vriend belde.

De meeste mensen kennen soortgelijke situaties van innerlijke tegenstrijdigheden.

Je wilt iets doen... en toch eigenlijk ook niet... en blijft maar twijfelen.

Je vindt dat je iets zou moeten doen... maar hebt geen zin... en verzint allerlei smoezen.

Je weet dat je iets best kunt... maar durft niet... en vindt jezelf slap.

Je laat na iets te doen... en bent boos op jezelf... en voelt je schuldig.

In dergelijke situaties zijn verschillende deelpersonen met elkaar in conflict.

Okee, we hebben dus verschillende deelpersonen in ons. Is dat een probleem?

Dergelijke innerlijke strubbelingen komen bij iedereen voor. Ze zijn normaal en tekenen iemands veelzijdigheid. De verschillende deelpersonen geven ons de mogelijkheid ons in allerlei situaties flexibel te bewegen. Ze maken ons levendig en interessant en telkens weer anders. En elk heeft zo zijn eigen gebieden waarin hij meer tot zijn recht komt.

De Goede-Huisvader uit voorbeeld B voelt zich thuis en komt tot zijn recht in een groot gezin waar hij verantwoordelijk is voor de gang van zaken. Hij voelt zich wellicht ook prettig in een werkomgeving met een vaste structuur en een duidelijke hiërarchie. Misschien begeleidt hij jongere medewerkers op een rustige, ondersteunende manier.

Hij is waarschijnlijk minder geschikt om in een hectisch bedrijf te werken waar men elkaar heftig beconcurrert. En hij zal nog minder geschikt zijn om in oorlogstijd in zijn eentje vijandelijk gebied te verkennen. Daar komt wellicht een deelpersoon als de Avonturier meer van pas.

De Onverschrokken uit voorbeeld A is misschien wél geschikt voor die verkenningstocht in oorlogstijd. Zeker is zij geschikt om een eenmanszaak te starten, maar kan zij ook onder een baas werken? De Onzekere zal zich niet altijd happy voelen in haar eenmanszaak. Zij is bang wat anderen van haar denken en gelooft niet dat ze veel te bieden heeft. Zij komt waarschijnlijk meer tot haar recht in een klein bedrijf, waar haar taken duidelijk zijn omschreven. Ze zal zich

gemakkelijker kunnen aanpassen aan de wensen van een werkgever dan de Onverschrokken, die liever haar eigen plan trekt.

Eenzijds is het dus handig dat we verschillende deelpersonen in één persoon verenigen. Het maakt ons veelzijdig. Anderzijds kunnen ze onderling in botsing komen. Immers, elke deelpersoon vraagt om aandacht, erkenning en vervulling van zijn verlangens. Een deelpersoon is te beschouwen als een mens, die ruimte nodig heeft om te kunnen groeien, of als een energie, die moet kunnen stromen. Krijgt hij deze ruimte niet, of blokkeert deze energie, dan ontstaan er problemen.

Kortdurende conflicten tussen deelpersonen vormen geen probleem. We hebben een moment van innerlijke strijd, het conflict wordt uitgevochten en we kunnen weer verder.

Problemen rijzen pas wanneer de onderlinge verhoudingen langdurig zijn verstoord.

Soms ontstaan er wel (en dan vaak langdurige) problemen. Vaak blijkt dan dat de ene deelpersoon de anderen overheerst, dat bepaalde deelpersonen te weinig ruimte krijgen, of dat iemand zich volkomen met één van zijn deelpersonen identificeert. Blijvende negatieve gevoelens kunnen daarvan het gevolg zijn: twijfel, angst, boosheid, verdriet, schuldgevoel, wanhoop, leegte.

Terug naar meneer B. Stel je voor... In zijn gezin van herkomst werden plichtsbef en verantwoordelijkheidsgevoel hoog aangeslagen. En ook in de familie van zijn vrouw laat men fijntjes voelen dat de familie vóór de vrienden gaat. Dan is het niet zo gek dat hij zijn eigen stille verlangen naar vrijheid en avontuur onderdrukt en misschien zelfs de Avonturier in zichzelf gaat verafschuwen. Hij bestempelt elke drang naar vrijheid als losbandigheid en egocentrisme. Nee, daar moet hij niets van hebben.

Hij kiest dus consequent voor zijn gezin. Hij zorgt voor de kinderen, doet zaterdag de boodschappen, repareert de fietsen en speelt zondag grensrechter. Hij verdringt de energie van de Avonturier en identificeert zich volledig met zijn rol van Goede-Huisvader. Hij repareert zelfs de dakgoten bij de burens, de wasmachine van zijn schoonzus en staat altijd klaar voor iedereen... Meneer B gaat zelf geloven dat hij de Goede-Huisvader is.

Als meneer B echter niet op de één of andere manier invulling geeft aan zijn verlangen naar avontuur en vrijheid - als hij niet af en toe eens doet waar hij zélf zin in heeft - zal hij zich op den duur ontevreden gaan voelen. De energie van de Avonturier stagneert. Dit kan zich op allerlei manieren uiten: in lusteloosheid, depressie, apathie, onderhuidse ergernis. Uiteindelijk zal de Avonturier zich een weg naar buiten banen, goedschiks of kwaadschiks. Dat kan zich bijvoorbeeld uiten in onverwachte woede-uitbarstingen of uitspattingen van onverantwoordelijk gedrag. Deze anders zo vriendelijke, rustige man wordt ineens woedend om een kleinigheid. Of op een goede dag gaat hij ervandoor en niemand weet waarheen.

In voorbeeld A is er geen aanwijsbare aanleiding van buitenaf. Er is hier geen sprake van een botsing tussen deelpersonen, eerder van een stemmingswisseling doordat ineens door een innerlijke aanleiding (de gedachte aan een file) een andere deelpersoon naar voren komt. Het is wenselijk dat de Onverschrokken straks de zakelijke bespreking zal voeren, hoewel de energie van de Onzekere er mevrouw A voor kan behoeden al te lichtvaardig het gesprek aan te gaan.

Maar wat, als om welke reden dan ook, mevrouw A langdurig door de Onzekere wordt beheerst? De kans dat zij haar order binnenhaalt is dan erg klein. Als de Onzekere langdurig "aan het stuur" zit, maakt haar bedrijf zelfs weinig kans van slagen.

Of de Onzekere op de voorgrond blijft, hangt van veel factoren af. Natuurlijk spelen uiterlijke omstandigheden een grote rol. Als mevrouw A inderdaad in een file van 20 kilometer belandt, zal dat haar onzekerheid voeden.

Maar ook – en mijns inziens vooral – innerlijke factoren spelen een rol. De kans is groot dat bij nader onderzoek nog andere deelpersonen blijken te bestaan, die een grote impact op de Onzekere hebben. Daarom is het interessant te onderzoeken wat voor stemmen de Onzekere innerlijk tegen zich hoort praten. Misschien hoort zij de bemoedigende woorden: “Geeft niks. Je bent op tijd weg gegaan. Het is niet erg als je wat later komt!” Dat zou haar gerust stellen.

Maar stel je voor, dat zij een smalende stem hoort zeggen: “Sufferd, als je te laat komt kan je het wel vergeten met je bedrijf!” Of nog erger, stel dat mevrouw A vrijwel altijd dingen tegen zichzelf zegt in de trant van “Dat kan jij toch niet”, “Wie denk je wel dat je bent?”, “Mislukking!” Deze Smalende Stem zou haar stevig in de tang hebben, vooral wanneer zij daarbij onbewust een priemende vinger naar zich ziet wijzen... Mevrouw A gaat zich nóg kleiner en onzekerder voelen. De Onzekere zit nu aan het stuur.

Misschien vind je deze scenario's overdreven. En toch is dit vergelijkbaar met wat er bij velen van ons gebeurt. Onze verschillende deelpersonen kunnen elkaar danig in de weg zitten. Vaak blijkt er een deelpersoon aan het stuur te zitten die we daar niet willen hebben. Bij sommigen verstoort dit het algehele functioneren, de stemming en zelfs de relaties met de mensen om hen heen.

Hoe kan je problemen verhelpen door te werken met deelpersonen?

Inzicht en bewustwording: wie zijn mijn deelpersonen?

Inzicht in dergelijke mechanismen is een eerste stap in de goede richting. Bewustzijn van de eigen persoonlijkheid en de delen daarin maakt al verschil.

Vervolgens kan je helemaal “in de huid” van de deelpersoon te kruipen, om deze zo goed mogelijk te leren kennen en begrijpen. Immers, daarmee leer je (delen van) jezelf kennen. Wat heeft deze deelpersoon in ons leven betekend? Wat wil hij (of zij) voor ons bereiken? Wat heeft hij nodig? Komt hij goed uit de verf, en zo nee wat werkt belemmerend?

Mevrouw A zou de Onzekere nader kunnen onderzoeken. Hoe oud is zij? Hoe ziet ze eruit? Hoe voelt zij zich? Hoe gedraagt zij zich? Wellicht is de Onzekere een meisje van 6 dat bang is te zullen worden uitgelachen. Ook kan zij onderzoeken hoe sterk de invloed van de Smalende Stem in haar is, wat die eigenlijk van haar wil, etc. Zo kan zij deze en eventuele andere deelpersonen die naar voren treden, nader onderzoeken.

Voor meneer B zou het al een hele stap zijn als hij kan erkennen dat er naast de Goede-Huisvader óók een Avonturier in hem huist. Nader onderzoek van de verlangens en de mogelijkheden van de Avonturier kan leiden tot grotere acceptatie van een tot dusverre verstoten facet van zichzelf.

Bewustwording: ik bén niet deze deelpersoon!

De belangrijkste volgende stap is om weer úit die deelpersoon te stappen, dus om te beseffen dat het slechts een deel van jou is en dat jij niet die deelpersoon bént. Die bewustwording wordt vergemakkelijkt door het ervaren van verschillende deelpersonen achtereen. Op het moment dat iemand zich werkelijk bewust wordt van het feit dat hij niet de deelpersoon ís, kan dat eerst pijnlijk zijn, vooral als hij zich ermee heeft vereenzelvigd. Maar er komt ook ruimte. Immers, al die beperkende gedachten, ideeën en gevoelens die bij die deelpersoon horen, zijn ineens inwisselbaar

voor andere gedachten, ideeën en gevoelens. Je bent niet één met die deelpersoon. Je kunt diegene zijn... of niet zijn. Dat relativiseert alles - óók je grootste problemen - en geeft een enorme vrijheid.

Als meneer B beseft dat hij niet de Goede-Huisvader is, valt hij misschien eerst in een gat: "Wie ben ik dán?" Daarna komt er ruimte. Meneer B hoeft niet meer elk moment voor iedereen klaar te staan. Ineens kan hij kiezen... en af en toe mag de Avonturier eropuit.

Mevrouw A is niet de Onzekere. Dit is slechts een deel van haar. Zij mag nóg zo vaak last hebben van onzekerheid, maar zij kan óók onverschrokken zijn.

Verdergaande acceptatie

Een groter begrip van je deelpersonen en de mogelijkheid weer uit die deelpersonen te stappen, leidt meestal tot verdergaande acceptatie.

Als meneer B begrijpt en voelt wat de Avonturier in hem nodig heeft en als hij inziet dat hij niet totaal onverantwoordelijk is als hij daar af en toe aan toegeeft, ervaart hij deze deelpersoon als minder bedreigend.

Als mevrouw A inziet dat de Onzekere slechts een deel van haar is en dat haar onzekerheid in stand wordt gehouden door smalende opmerkingen over haar tekortkomingen, zal ze zichzelf dat minder verwijten. Alleen dat maakt haar al minder onzeker.

Met de acceptatie groeit je bereidheid om de wensen en behoeften van je deelpersonen serieus te nemen. Dat geeft meer rust bij die deelpersoon; immers, als er goed naar je wordt geluisterd, hoef je niet meer zo hard te schreeuwen. Dus enerzijds neem je je eigen gevoelens, gedachten en ideeën serieuzer dan ooit, anderzijds kan je ze relativeren en gedeeltelijk loslaten.

De regie (weer) in handen nemen

Geleidelijk ontstaat het besef van een positie buiten de deelpersonen. Er ontstaat een positie van waaruit je hen kunt beschouwen, over hen kunt praten en kunt besluiten welke rol je elk van hen in je leven wilt geven. Je bent steeds meer in staat de deelpersonen vóór je te laten werken i.p.v. tegen je, steeds meer in het belang van je totale persoonlijkheid.

Er ontstaat een positie van waaruit je de touwtjes steeds meer in handen kunt nemen. Je neemt zelf de regie, in plaats van je heen en weer te laten slingeren door de nukken en grillen van de verschillende acteurs. In deze fase, waarin je zelf de regie in handen neemt, zijn er tal van mogelijkheden om op allerlei niveaus met je deelpersonen te werken.

Mevrouw A zou, na een onderzoek van de onderliggende bedoelingen van de Smalende Stem, deze kunnen vragen zijn kritiek op een meer opbouwende manier te uiten. Zij kan leren de Onzekere gerust te stellen, door een deelpersoon naar voren te halen (of zelfs te ontwikkelen) die wél bemoedigend en geruststellend is. Dit kan onder meer op rationeel niveau, door bewust positieve dingen tegen zichzelf te zeggen. Het kan ook op een dieper niveau, bijvoorbeeld door middel van tekenen, schrijven, of boetseren. Het zou voor mevrouw A bijvoorbeeld krachtig kunnen werken om een beeldje te boetseren van de Onverschrokken die de Onzekere bij de hand neemt... de wijde wereld in.

Ook kan mevrouw A in de therapie terug gaan naar het moment waarop de Onzekere ontstond. Er kan bijvoorbeeld een herinnering naar boven komen waarin zij als meisje van 6 voor de ogen van de klas door de onderwijzer belachelijk werd gemaakt. Als mevrouw A dat moment kan herbeleven en alsnog verwerken, treedt herstel op een diep niveau op.

Meneer B kan zichzelf de opdracht geven elke week enkele uren te besteden aan de behoeften van de Avonturier en minstens één keer per jaar iets nieuws te ondernemen. Of hij nu besluit om elke week een motorritje te maken, met zijn vrouw en kinderen te gaan kamperen of in zijn eentje een voetreis naar Rome te maken, is in wezen niet belangrijk. Het gaat erom dat de Avonturier in hem de ruimte krijgt. Misschien komen er nog meer deelpersonen naar voren waarmee hij aan de slag wil. Therapie op zich is overigens al een echte Avonturier-activiteit!

Mijns inziens geeft het werken met deelpersonen de mogelijkheid om zowel alledaagse als ingewikkelde problemen op een diep niveau aan te pakken. Je kunt over de breedte én diepgaand aan je persoonlijkheid werken, zo dat je zelf de regie over je leven weer in handen kunt nemen.

Bovendien ben ik er van overtuigd dat het werken met deelpersonen ons in staat stelt een begin te maken met het herstel van onze innerlijke eenheid. Immers, we zijn méér dan de som van onze deelpersonen. Als we ze kunnen erkennen, accepteren en toch beseffen dat we hen níet zijn, kan het werken met deelpersonen ons leiden tot onze meest oorspronkelijke kern.

Welke hulpverleners werken met deelpersonen?

Als je bovenliggende mechanismen en voorbeelden bij jezelf herkent en het spreekt je aan, kan je overwegen te gaan werken met je deelpersonen. Er zijn veel therapeuten die hier meer of minder expliciet mee werken. Vooral therapeuten die Innerlijk Kind-werk of de Voice Dialogue-methode toepassen, werken er expliciet mee.

Zelf werk ik veel met deelpersonen, op de meest uiteenlopende manieren. In mijn eigen therapie in het kader van mijn opleiding tot transpersoonlijk counselor heb ik er veel aan gehad. In het eerste jaar van mijn eigen praktijk als counselor merkte ik dat ik het bij veel cliënten gebruikte en dat dit hen verder bracht. Daarom schreef ik er mijn afstudeerscriptie over, nu een half jaar geleden. Inmiddels zie ik het werken met deelpersonen als een nuttig instrument in mijn gereedschapkast als counselor. Dit instrument is niet altijd noodzakelijk, maar ligt klaar voor gebruik en biedt haast onbegrensde mogelijkheden. In bovenstaande, zeer eenvoudige voorbeelden schets ik daar slechts een paar van.

Ik nodig cliënten uit om hun deelpersonen te onderzoeken, te accepteren en een rol te geven die meer bij hen en hun leven past. Alles kan daarbij behulpzaam zijn. Een cliënt voelt haarfijn aan wat wel bij hem past en wat niet. Ik ben van mening dat niets gek is en alles geoorloofd, zolang het iemand helpt om al zijn facetten te doen stralen en juist daardoor weer één harmonisch geheel te worden.

Literatuur:

Wie meer wil weten over het werken met deelpersonen, kan ik de volgende boeken aanbevelen.

R. Assagioli ~ Psychosynthese. Veelzijdige benadering van heel de mens.

P. Ferrucci ~ Heel je leven. Een nieuwe oriëntatie door psychosynthese.

R. Stamboliev ~ De energetica van Voice Dialogue.

H. en S. Stone ~ Thuiskomen in jezelf. Voice Dialogue handboek.