

COACHEN MET DELEN

10 Principes voor het werken met delen*

- 1) Er zijn twee “geesten” (minds): de begrensde bewuste geest en de onbegrensde onbewuste geest en deze zijn in staat tot communicatie.
- 2) Je onderbewustzijn is te vertrouwen en je kunt het leren te vertrouwen. Nadat je een duidelijke vraag hebt gevormd en gesteld aan je onderbewustzijn, vertrouw dan de eerste respons - voordat die grote censor en twijfelaar, het bewustzijn, je verwart en saboteert.
- 3) Elk deel is een geheel op zich. Elk geheel is een deel van een groter geheel.
- 4) Er zijn geen slechte delen. Aangezien er twee elementen in elk deel zitten - de positieve intentie en de manifestatie van dit doel in de vorm van gedrag, gedachten of gevoelens - heeft elk deel een positieve intentie in relatie met de innerlijke psychische structuur van de gehele persoon.
- 5) Mensen en delen hebben de innerlijke hulpbronnen in zich aanwezig om hun problemen op te lossen en hun doelen te bereiken, ongeacht hoe verborgen of ontoegankelijk die lijken te zijn.
- 6) Het primaire doel van communicatie met een deel is om het deel een gelegenheid en ruimte te bieden om zich uit te drukken - vrij van oordeel of negatieve interpretatie. Dit stelt jou - de gehele persoon en de gids, als die er is - in staat om het deel te leren kennen. Dit is de voornaamste reden om te werken met delen.
- 7) Wanneer er weerstand is tegen een deel, wees dan bereid om dit probleem te veranderen los te laten. Neem de positie in van onpartijdige waarnemer (“Fair Witness”). Je wilt echter niet noodzakelijk de hele tijd dat je met het deel werkt in deze positie blijven. Je wilt ook in staat zijn om meer te gaan naar het begeleiden van verandering van waaruit je het deel naar een nieuw begrip en gedrag gids en weer terug naar onpartijdige waarnemer.
- 8) Behoudt je grenzen en wees alert of het deel waar je mee wilt communiceren grenzen, muren of geen grenzen heeft. Een deel met grenzen kun je gemakkelijker kennen, mee praten en een relatie tot stand brengen. Als een deel muren heeft, is tijd en geduld nodig, je zult vertrouwen dienen te creëren tussen jullie (vaak zal een deel jou gelijkstellen met het bewustzijn van de persoon en soms haat die het deel of wil het deel kwijtraken) voordat het deel lang genoeg vanachter de muren te voorschijn komt om zich uit te drukken. Bij gebrek aan grenzen zal er veel verwarring zijn over met wie je nu werkelijk aan het praten bent; het zal lijken alsof je met een deel praat en dan komt er een ander naar voor en misschien zelfs nog een ander. In plaats van één zal er een mengeling lijken te zijn – een mengelmoes met erg weinig betekenisvolle communicatie. Je dient de tijd te nemen om de delen te sorteren; begin met een deel, benoem het en blijf steeds terugkeren bij dit deel. Door dit te doen help je het deel zichzelf te definiëren en af te scheiden van de andere delen. Dit is vaak de kern van het probleem; de angst om afgescheiden te zijn. Je dient het deel te verzekeren dat het dieper verbonden kan zijn als het afgescheiden is.
- 9) Wees eerlijk tegen het deel; delen zijn als kinderen (niet dat ze kinderachtig zijn), ze kunnen incongruenties en voorwendsels “ruiken” en zullen je nooit vertrouwen als je niet authentiek bent.

- 10) Accepteer zonder oordeel of interpretatie de objecties, boosheid of angst. Als een deel argumenteert of het niet met je eens is, dien je te begrijpen dat wat er werkelijk aan de hand is, nl. dat het deel zich niet veilig voelt of werkelijk erkend. Doe het rustiger aan en verpersoonlijk de respons van het deel niet; accepteer dat het simpelweg meer informatie over dat deel is.

* Anné Linden, New York Training Institute