

COACHEN MET DELEN

Delen als een functionerende familie

Anné Linden vergelijkt het systeem van je “innerlijke delen” met het uiterlijke systeem van een echte familie. Wat er met één lid van de familie gebeurt, heeft invloed op de rest van de familie. **3 principes** liggen aan de basis van een goed functionerende familie:

1) Elk familielid moet worden erkend als uniek en waardevol

In een goed functionerende familie - van de kleinste baby tot de oudste grootmoeder - heeft elk lid bestaansrecht. Elk lid heeft de nodige ruimte om zich te ontwikkelen, om afgescheiden én verbonden te zijn. Wanneer een familielid muren rond zich gaat bouwen en zich gaat afzonderen heeft dit een grote impact op het familiesysteem. Maar ook omgekeerd, wanneer een familielid grenzeloos wordt en geen eigenheid meer heeft zal dit invloed hebben op het familiesysteem. In een goed functionerende familie bestaan grenzen: gescheiden zijn van én verbonden met de andere leden van het gezin. Dit is ook zo met je innerlijke delen. Elk deel heeft bestaansrecht en is verbonden met de gehele persoon. Jezelf leren kennen is weten welke delen er schuilgaan achter muren en welke delen er vervaagd zijn.

2) Er is een hiërarchie van rollen binnen de familie

Alhoewel elk deel waardevol is, is niet elk deel gelijk. Zo mag van een baby niet worden verwacht dat het voor eten gaat zorgen. De ouders zijn verantwoordelijk voor de financiële stabiliteit in de familie. Zo heeft elk lid van de familie een bepaalde rol die moet vervuld worden die past bij de leeftijd, vermogens en omstandigheden van de situatie. Elk deel heeft dan ook een bepaalde rol te vervullen. Zo kan het deel grappenmaker niet naar boven komen in een begrafenis. De hiërarchie van delen is nauw verbonden met de verschillende waarden of invulling ervan. Welk deel je wil uiten of voorrang geven hangt af van je persoonlijke invulling van je waarden. Indien je bijvoorbeeld niet assertief durft te zijn omdat je iemand tevreden wilt stellen dan heb je geen grenzen rond deze waarde. Omgekeerd kan het zijn dat je muren rond bepaalde waarden plaatst waardoor je hardnekkig gaat vasthouden aan een bepaalde waarde ook al is die niet gepast. Wanneer ook hier je waarden grenzen hebben kunnen deze zowel flexibel als standvastig zijn.

3) Er moet een structuur zijn om de onderlinge communicatie te ondersteunen

De essentie van communicatie is dat een of meer zenders en ontvangers boodschappen aan elkaar overdragen. Daarbij wordt geregeld van rol gewisseld; het gaat om beurtelings zenden en ontvangen. Communicatie moet immers van twee kanten komen, het is geven en nemen. Dit is niet alleen belangrijk tussen mensen, maar ook tussen delen. Er moeten communicatiebruggen gebouwd worden tussen de persoon en de delen, en tussen de delen onderling. Essentieel hierbij is dat de communicatie niet-polair verloopt. Er is geen goed of fout, ja of nee, gelijk of ongelijk. Polair denken is oordelen over de ander. Goede communicatie laat oordelen achterwege en de behoefte om gelijk te halen.

Als je je delen beter wil leren kennen dien je te communiceren vanuit een niet-polair denken. Ook hier is het geheim grenzen stellen; het biedt elk deel de ruimte om autonoom te bestaan en doordringbaar te zijn om boodschappen te zenden en te ontvangen.