

Delenwerk



Delenwerk, ook wel *parts work* genoemd, is een psychotherapeutische benadering die zich richt op het begrijpen en integreren van de verschillende "delen" van onszelf. Deze benadering gaat ervan uit dat ons innerlijk zelf uit verschillende delen of subpersoonlijkheden bestaat, die elk specifieke gedachten, gevoelens, overtuigingen en gedragingen vertegenwoordigen. Elk deel kan een eigen stem hebben en reageert op een bepaalde manier op ervaringen en situaties in het leven.

Kenmerken van delenwerk:

1. **Meerdere delen binnen onszelf:** Het uitgangspunt van delenwerk is dat we niet één uniforme "ik" zijn, maar een verzameling van verschillende delen of aspecten van onszelf. Deze delen kunnen positieve of negatieve eigenschappen, herinneringen of gedragingen vertegenwoordigen, zoals het zorgzame deel, het kritische deel, het perfectionistische deel, of het deel dat gekwetst is.
2. **Identificatie van delen:** Delenwerk begint vaak met het identificeren van de verschillende delen die invloed hebben op onze gedachten en gedragingen. Dit kan worden gedaan door in contact te komen met je gevoelens, gedachten en lichamelijke sensaties, en deze te koppelen aan de verschillende delen die zich aandienen.
3. **Dialoog tussen delen:** Een belangrijk onderdeel van delenwerk is het in gesprek gaan met de verschillende delen van jezelf. Dit kan door middel van visualisatie, zelfreflectie, of door het gebruik van technieken zoals psychodrama of geschreven dialogen. Het doel is om de communicatie tussen de delen te verbeteren en te begrijpen waarom bepaalde delen op een specifieke manier reageren.
4. **Integratie en heling:** In delenwerk is het de bedoeling om een balans te vinden tussen de verschillende delen, zodat ze harmonisch samen kunnen functioneren. Dit betekent vaak dat we ons minder laten leiden door conflicterende delen en een meer geïntegreerd en bewust leven kunnen leiden. Het kan ook inhouden dat we delen helen die gekwetst of verstoten zijn, zodat ze in een positieve en ondersteunende rol kunnen bijdragen aan ons welzijn.
5. **Ouder-kind dynamiek:** Sommige delenwerkbenaderingen richten zich specifiek op de interactie tussen verschillende delen die met jeugdherinneringen of trauma te maken hebben, zoals het kritische ouderdeel en het kwetsbare innerlijke kind. Het doel is om de bescherming van kritische of verwaarlozende delen om te buigen naar meer compassie en zorg.

Het doel van delenwerk:

Het uiteindelijke doel van delenwerk is om zelfbewustzijn te vergroten, conflicten tussen de verschillende delen van onszelf op te lossen en meer innerlijke harmonie te creëren. Delenwerk is een krachtig middel om onszelf beter te begrijpen, om onze volledige potentie te leven en om authentieke keuzes te maken in het dagelijks leven.

Een veel gelezen boek is: ik (k)en mijn ikken door Karin Brugman