

Frank G. Anderson
Martha Sweezy
Richard C. Schwartz

Internal Family Systems therapie

..... IFS

Een traumabewuste behandeling
voor angst, depressie, PTSS en
verslavingsproblemen



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 12/16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
www.uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België
Agora NV, Aalst

Vertaling
Jolanda Treffers

Redactie
Vitataal tekst & redactie, Feerwerd

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak en vormgeving
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Druk- en bindwerk
Bariet Ten Brink B.V., Meppel

Original title: *Internal Family Systems Skills Training Manual*
Copyright © 2017 by Frank G. Anderson, U.S.A., Martha Sweezy, U.S.A., and Richard C. Schwartz, U.S.A.

Nederlandse uitgave: Copyright © 2019 Uitgeverij Mens!, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or disclosed, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 051 3
NUR 777

Inhoud

- Deel 1: Inleiding: wat is Internal Family Systems-therapie (IFS)? 11
- Deel 2: Evaluatie en diagnose 27
- Deel 3: Behandeling en oefeningen 43
- De zes stappen om de beschermende delen te onderscheiden van het Zelf (de 6 F's)
- De eerste drie stappen: differentiatie 61
 - De vierde stap: de Zelfenergie beoordelen door het waarnemen van gevoelens 77
 - De laatste twee stappen: vriendschap sluiten en de angsten van de beschermer aangaan 91
 - Rechtstreekse communicatie 112
- Deel 4: Veelvoorkomende verwickelingen in de alliantie met beschermers 125
- Deel 5: Genezing: het verlossingsproces 153
- Deel 6: Aanbevelingen voor de behandeling 171
- Deel 7: Andere toepassingen van Internal Family Systems-therapie 177
- Over de auteurs 187
- Literatuuroverzicht 189

Deel 1



..... Inleiding: wat is Internal Family Systems-therapie (IFS)?

Richard C. Schwartz, die een doctoraat heeft in relatie- en gezinstherapie en een van de auteurs is van dit boek, ontwikkelde Internal Family Systems-therapie (IFS, of innerlijke-familiesysteemtherapie) in de jaren tachtig toen hij adolescenten met eetstoornissen behandelde die hem regelmatig vertelden over innerlijke dialogen met wat zij ‘verschillende delen’ noemden. Hij nam de spreektaal van hen over en noemde deze subpersoonlijkheden van zijn cliënten eveneens ‘delen’. Zoekend naar manieren om zijn cliënten te helpen en hen aan te moedigen om in gesprek te gaan met hun eetdelen, zoals familieleden ook met elkaar praten, ontdekte Schwartz dat het mogelijk was om samen met de cliënt een extreem eetstoornisdeel over te halen om de cliënt enige afstand te gunnen tot het verwrongen perspectief van het deel. Het gevolg daarvan was dat de cliënt vanzelf een nieuwsgierige en niet-oordelende – mindful – houding aannam ten opzichte van het deel.

Een dergelijke welwillende (en uiteindelijk ook compassievolle) relationele houding van de cliënt tegenover zijn of haar delen bleek essentieel te zijn voor genezing en werd zo de kern van IFS-therapie. We hebben allemaal weleens momenten gehad waarop het onophoudelijke gebabbel in ons hoofd even verstomt en we ons helder en evenwichtig voelen. Er komt dan een gevoel van kalmte en ruimte over ons heen, alsof onze geest, ons hart en onze ziel opeens groter en lichter worden. Ook kent iedereen wel het gevoel dat alle irritatie, wantrouwen en verveling in een oogwenk worden weggespoeld door een golf van vreugde en verbondenheid

met anderen. Schwartz stelde vast dat genezing alleen bereikt kan worden als de therapeut en de cliënt een bepaalde minimale mate van dit verschijnsel weten te bereiken. Hij noemde dat het Zelf.

..... **Het Zelf belichamen en naar de delen luisteren**

Het doel van Internal Family Systems-therapie, inmiddels een evidencebased behandeling, is om het Zelf te belichamen en de gekwetste delen van onszelf te genezen, zodat we ons in het leven kunnen laten leiden door vertrouwen, nieuwsgierigheid en compassie. Zoals we keer op keer in dit boek zullen laten zien, vindt er een spontane verandering plaats in de innerlijke dialoog van cliënten zodra ze hun Zelf gaan belichamen en naar hun delen luisteren in plaats van te proberen deze aspecten van zichzelf te laten verdwijnen. De extreemste stemmen komen tot bedaren en de cliënt begint goede gevoelens te ervaren. Hij of zij voelt zich veiliger, lichter, vrijer, opener en speelser. Cliënten die weinig inzicht leken te hebben in hun eigen problematiek, zijn plotseling in staat om op heldere wijze het verloop van hun eigen gevoelens en emotionele geschiedenissen te volgen en te duiden. Zelfs zeer onregelde cliënten, van wie nauwelijks verwacht kan worden dat ze een dergelijke omslag kunnen maken na jarenlang misbruikt en verwaarloosd te zijn geweest in hun kindertijd, rapporteren meer inzicht, zelfacceptatie, stabiliteit en persoonlijke groei nadat het ze is gelukt om contact te maken met het Zelf in hun diepste kern.

Na meerdere malen getuige te zijn geweest van het feit dat cliënten plotseling in staat waren om zelfs de ernstigste innerlijke commotie te begrijpen en in goede banen te leiden, concludeerde Schwartz dat het traditionele therapieproces (gericht op symptomen, resultaten en het oplossen van problemen) niet inhield, en hem niet kon helpen begrijpen, wat hij nu begon bloot te leggen. In psychotherapeutische en spirituele settings wordt de 'essentie' die in IFS het 'Zelf' wordt genoemd ook wel omschreven met termen als 'de ziel', 'het goddelijke', 'de Boeddha-natuur' of 'de kern waar ons bewustzijn zetelt'. Schwartz kon uit zijn ervaringen opmaken dat we allemaal toegang kunnen krijgen tot deze kern van ons zijn als onze delen daar ruimte voor willen maken.

Het is echter helemaal niet zo gemakkelijk om cliënten te helpen 'Zelfgeleid' te zijn. Veel van wat we hebben geleerd over de psyche en therapie is voeding voor angst en zet ons ertoe aan om afstand te bewaren. In alle versies van het *Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, of DSM)* ligt de focus op de meest beangstigende en pathologische gedragingen van cliënten. Het is dan ook niet vreemd dat we onze carrière, onze reputatie en onszelf daartegen willen beschermen. Er kunnen in een behandeling niet alleen bij onze cliënten maar ook bij onszelf vele lastige en schijnbaar onhanteerbare gevoelens, gedachten, vooroordelen, negatieve associaties en ongewenste impulsen worden opgeroepen. Dat maakt ons kwetsbaar. Daarom

kunnen we onze cliënten pas helpen als we eerst onszelf helpen. We kunnen hen niet bijstaan als ze lijden onder gevoelens van afgrijzen, vernedering en verpletterende eenzaamheid, totdat we zulke gevoelens eerst bij onszelf zijn aangegaan.

Dat betekent dat we onze innerlijke monsters – de ongewenste delen die haten, razend worden, onderdrukken, terroriseren, verraden, bedreigen en zich op allerlei manieren laten verleiden tot vooroordelen en hebzucht – en de andere delen die negatieve gevoelens bij zich dragen, zoals depressie, angst, zelfingenomenheid, schuld en zelfverachting, niet mogen loochenen of negeren. Als we vriendschap hebben gesloten met onze eigen extreme reacties – want vriendschap sluiten is immers heilzamer en effectiever dan terechtwijzen –, kunnen we vervolgens veel baat hebben van het helpen van cliënten om vriendschap te sluiten met die van hen. Als we naar onze delen luisteren in plaats van ze te verbannen, hoeven we lang niet zo hard te werken en is het gemakkelijker voor de delen om te veranderen.

Om te kunnen afstemmen op onze cliënten moeten we een grote investering in onszelf doen. Dat kan een enorme uitdaging zijn, maar zodra we in staat zijn om innerlijke verbinding te creëren, verlopen de sessies bijna moeiteloos, alsof zich iets magisch ontvouwt. Als IFS-therapeuten is het onze taak om onze cliënten te helpen in een toestand te geraken van diepe mindfulness, volledige aandacht, gecenterd bewustzijn en innerlijke rust. Het is in die toestand dat we onze cliënten vervolgens kunnen ontmoeten. Na een paar uur in deze stimulerende, levenskrachtige toestand te hebben verkeer, en getuige te zijn geweest van de ontzagwekkende zoektocht van onze cliënten naar de kern van hun zijn, overheerst aan het einde van de werkdag vaak een gevoel van verbondenheid met iets wat veel groter is dan wij.

..... Hoe gebruik je dit boek?

IFS is gebaseerd op leren door ervaring: doe de oefeningen eerst zelf

De beste manier om de therapeutische benadering van IFS te leren begrijpen is door deze te ervaren. De beste manier om IFS toe te passen bij cliënten is door zelf eerst te weten hoe het voelt. We raden je dus aan om eerst zelf aan de slag te gaan met de oefeningen in dit boek voordat je ze met cliënten doet.

Meditaties

Dit boek beschrijft verschillende meditaties die gebaseerd zijn op het IFS-model. Voel je vrij om ze te gebruiken op elke manier die goed voelt. Je zou ze kunnen opnemen en afspelen, of ze alleen doorlezen en de stappen onthouden. Je kunt ze een voor een uitproberen, maar het is ook prima om dezelfde meditatie meerdere keren te gebruiken voordat je verdergaat met de volgende.

De zes stappen om de beschermende delen te onderscheiden van het Zelf (de 6 F's)

De eerste drie stappen: differentiatie

In Internal Family Systems-therapie proberen we beschermers over te halen om te differentiëren (niet langer vermengd te blijven) en het Zelf van de cliënt contact te laten maken met de getraumatiseerde delen, zodat ze verlost kunnen worden van hun lasten. De volgende twee praktijkvoorbeelden laten zien hoe we dit doen door een deel uit te kiezen waarop we ons willen richten, daar aandacht aan te geven en dat deel vervolgens verder in te vullen. Dit zorgt ervoor dat het deel niet langer vermengd is met andere delen, zodat er ruimte ontstaat voor het Zelf van de cliënt en we een begin kunnen maken met innerlijke communicatie (een uitwisseling tussen het Zelf van de cliënt en het deel).

Een beschermer helpen differentiëren in drie stappen

De ouders van Alice hadden geen gelukkig huwelijk. Ze waren voornamelijk met zichzelf bezig en verwaarloosden hun kinderen. Deze hardwerkende ouders lieten Alice en haar jongere zusje vaak alleen thuis achter op de militaire basissen waar ze achtereenvolgens woonden. Toen Alice vier jaar oud was, kwam er een vriend van haar vader langs toen de kinderen alleen waren en misbruikte haar in de badkamer van haar eigen huis. Verder woonde haar zeer religieuze oma (van moederskant) regelmatig bij hen in huis, die Alice gedurende haar gehele kindertijd verbaal en fysiek mishandelde. Alice was doodsbang voor haar. De belangrijkste beschermers van Alice waren een meedogenloze criticus, een vraatzuchtig deel en een dissociërend deel.

Een deel ontdekken waarop je je wilt richten in, op of rondom je lichaam

Therapeut: Hoeveel tijd en ruimte neemt de criticus in je hoofd in?

Alice: O, ik denk het merendeel. Hij neemt zo'n 70 procent in beslag, schat ik.

En de rest is mist. Het deel dat eten naar binnen propt, zit niet zo vaak in mijn hoofd – dat eet alleen maar.

- *De cliënt geeft aan dat de criticus van het mannelijke geslacht is.*

Aandacht geven aan het deel

Therapeut: Ik vermoed dat de criticus veel invloed uitoefent op de mist en op het deel dat eet. Zijn zij het daarmee eens?

Alice: Ja.

Therapeut: Zullen we dan eerst eens met de criticus praten?

- *Toestemming vragen.*

Alice: Dat is geen lolletje. Hij is niet echt leuk.

Therapeut: Dus de andere delen vinden hem niet aardig?

- *Bevestigen en nieuwsgierig zijn naar de innerlijke relaties.*

Alice: Ze zijn bang voor hem.

Therapeut: Dat is begrijpelijk. Zouden ze het goedvinden als jij met hem praat?

- *Benadrukken dat de cliënt een Zelf heeft ('jij').*

Alice: Oké.

Het deel invullen

Therapeut: Waar voel je de criticus het meest?

Alice: In mijn keel.

- *De criticus houdt zich op in de keel van Alice. De mist en het etende deel leiden haar af van zijn denigrerende opmerkingen. Zij zijn brandweerlieden.*

• • •

Hier volgt nog een ander voorbeeld van het ontdekken, aandacht geven en verder invullen van een beschermend deel.

Ontdekken

Therapeut: Ik begrijp dat je een deel hebt dat kwaad is op je vriendin, maar ook een deel dat bang is om haar te verliezen?

Eric: Dat klopt.

Therapeut: Wie heeft je aandacht als eerste nodig?

Eric: Het boze deel.

Aandacht geven

Therapeut: Richt je focus naar binnen en probeer waar te nemen waar die boosheid zich bevindt in, op of rondom je lichaam.

Eric: In mijn armen en handen.

Oefening

Zelfenergie beoordelen – gevoelens waarnemen

Instructies: omwille van de duidelijkheid hebben we voor deze oefening een chronisch angstig deel gekozen, maar je kunt daarvoor elk ander deel invullen dat je vanbinnen waarneemt.

Vraag: ‘Wat voel je ten opzichte van het _____ [angstige] deel?’

- Als de cliënt voldoende gedifferentieerd is van reactieve delen en iets zegt in de trant van: ‘Ik voel me nieuwsgierig’ of ‘Ik voel genegenheid’, ga dan verder en stel jezelf de vraag: ‘Wat wil dit deel mij over zichzelf vertellen?’
- Als de cliënt echter een negatieve reactie heeft, zoals: ‘Ik haat het!’ ...
- Of als de cliënt antwoordt dat hij of zij het eens is met het _____ [angstige] deel, bijvoorbeeld door te zeggen: ‘Natuurlijk voel ik me angstig’ ...

... Vraag dan: ‘Heeft dit _____ [hatende/instemmende] deel jouw aandacht als eerste nodig of kan het even ontspannen en jou nieuwsgierig laten zijn naar het _____ [angstige] deel?’

- Als het reactieve deel bereid is om te ontspannen, kun je de oorspronkelijke vraag herhalen: ‘Wat voel je nu ten opzichte van het _____ [angstige] deel?’
- Als de cliënt daarentegen blijft instemmen met het angstige deel, help hem of haar dan om erachter te komen of er sprake is van vermenging. Vraag eenvoudigweg: ‘Is het _____ [angstige] deel op dit moment vermengd met jou?’
 - Zo ja: ‘Zou het deel misschien willen differentiëren, zodat het kan kennismaken met jou?’ (lees: met je Zelf)
 - Zo nee: probeer uit te vinden welk deel er dan zo instemmend reageert: ‘Oké, iemand is het eens met het _____ [angstige] deel en wil daar misschien iets over zeggen. Laten we aan alle delen vragen die het hierover eens zijn om je als groep te ontmoeten. Zouden ze daartoe bereid zijn? Nodig ze allemaal uit om plaats te nemen aan een denkbeeldige vergadertafel. Laten we eens kijken wie er dan allemaal naar voren komen.’

Als je een deel gekozen hebt dat aandacht behoeft, is het de bedoeling dat alle reactieve delen differentiëren (niet langer vermengd blijven). Zo kan het Zelf van de cliënt aanwezig zijn om vriendschap te sluiten met het gekozen deel. Als een deel negatief (of positief) reageert op het gekozen deel en weigert om te differentiëren, gaan we over tot de methode die we ‘rechtstreekse communicatie’ noemen.