

Lisa Spiegel
Claire Stubbs

**TWEEDE
EDITIE**

INTERNAL FAMILY SYSTEMS THERAPIE BIJ KINDEREN

 hogrefe

Inhoud

Voorwoord	7
1 De reis van de auteurs en de magie van <i>internal family systems</i> -therapie	9
2 Belangrijke begrippen in internal family systems (IFS)	25
3 Het IFS-protocol	45
4 Delen ontdekken en er vriendschap mee sluiten <i>Percy, Kathleen, Charlotte en Mako</i>	67
5 Delen externaliseren <i>Hailey en Rain</i>	83
6 Onderhandelen met beschermende Delen in een veilige omgeving: vertrouwen opbouwen ondanks verschillen <i>Esther, Stacey, en hulp aan jongeren in het strafrechtelijk systeem</i>	95
7 Polarisaties <i>De polariserende Delen van Hazel, Amelia en John</i>	111
8 Delen ontlasten <i>Juliana en Henry</i>	127
9 De IFS-therapie van Bart	141
10 IFS voor ouderbegeleiding gebruiken <i>Melanie, Sarah, en gezinnen helpen met genderkwesties</i>	151
11 IFS en neurodiversiteit: waardering voor biologie en Delenwerk <i>Sam, Jeremy, Chief, Abby, AV en Gracie</i>	161
12 IFS en school <i>Het PAUSE for Self-Leadership™-model, Delen die moeite hebben met naar school gaan, en Garcia</i>	183
13 Updates: een terugblik na tien jaar <i>Percy, Henry en Bart</i>	199

Conclusie	209
Woordenlijst	211
Literatuur	215
Over de auteurs	223

Voorwoord

Met veel plezier en enthousiasme schrijf ik deze inleidende woorden voor dit prachtige boek van Lisa Spiegel en Claire Stubbs. Ik ontwikkelde het *internal family systems* (IFS)-model in het begin van de jaren tachtig, toen ik voornamelijk werkte met jongeren uit de stad en hun gezinnen bij het Institute for Juvenile Research in Chicago. Hoewel sommige van die tieners het idee van Delen meteen omarmden, was het voor velen moeilijk voor te stellen en waren er vele sessies nodig voordat ze ermee instemden om zich op hun innerlijke zelf te richten. De paar keer dat ik IFS met jonge kinderen mocht uitproberen, was het echter verbazingwekkend. Ik vroeg een kind naar een Deel en spontaan vertelde hij of zij me over vier andere Delen en hoe die zich tot elkaar verhielden. Ze vonden het leuk om hun Delen voor mij te tekenen of poppen te gebruiken om met ze te praten.

Omdat ik tijdens mijn studie de meer traditionele ontwikkeling van het kind had gestudeerd, verwachtte ik niet dat ze de innerlijke bronnen zouden hebben om op dezelfde helende manier met hun Delen om te gaan als volwassenen dat konden. Ik was dan ook geschokt toen ik ontdekte dat ik in hun zich nog ontwikkelende geesten snel toegang kon krijgen tot hetzelfde niveau van zelfcompassie en nieuwsgierigheid als bij mijn volwassen cliënten. Ze konden voor hun Delen zorgen en zichzelf daardoor helen; zij het vaak op een concretere manier dan volwassenen, maar niet minder effectief. Deze ontdekking versterkte mijn eerdere vermoeden dat deze innerlijke bronnen, die ik Zelf ben gaan noemen, niet aangeleerd waren, maar een aangeboren menselijk geboorterecht.

Mijn interesse bleef echter meer gericht op het helpen van onhandelbare adolescenten en hun ouders en later op de behandeling van volwassen slachtoffers van seksueel misbruik, dus ik heb het potentieel van IFS bij kinderen nooit volledig kunnen verkennen. Naarmate IFS zich verspreidde, sloten enkele getalenteerde kindertherapeuten zich aan bij de beweging en rapporteerden dezelfde verbazingwekkende resultaten die ik in die vroege sessies had gezien. Een van hen was

Pam Krause, nu een van onze hoofdtrainers, de auteur van de eerste beschrijving van IFS bij kinderen in een hoofdstuk in het boek *Internal Family Systems: New Dimensions*. Ik was erg dankbaar voor dat hoofdstuk, want als ik IFS over de hele wereld presenteer, wordt mij voortdurend gevraagd hoe het bij kinderen werkt. Meestal mompel ik wat over hoe kinderen nog niet van hun Delen zijn vervreemd en er gemakkelijk toegang toe hebben, en dat het gemakkelijk in speltherapie kan worden geïntegreerd. Sindsdien kan ik mensen naar Pams hoofdstuk verwijzen, en hoewel het uitstekend is, kan er in een kort stuk maar zoveel worden behandeld. Toch verlangde ik naar een boek over IFS en kinderen, maar ik vreesde dat het er niet zou komen, omdat er om effectief te zijn een auteur nodig was die (1) deskundig is in het werken met kinderen en het toepassen van speltherapie, (2) bedreven is in IFS, en (3) een goede schrijver is die de magie en het ontzagwekkende van IFS-kindertherapie kon vastleggen.

En toen kwam Lisa Spiegel. Ze heeft meer dan veertig jaar ervaring in het werken met kinderen en bestudeert en beoefent IFS sinds 2010. Samen met Jean Kunhardt richtte ze Soho Parenting op en ze wordt regelmatig geciteerd in de nationale media vanwege haar expertise op het gebied van kinderen en opvoeding. Toen ze me voor het eerst vertelde dat ze aan de eerste editie van dit boek werkte, wilde ik niet te enthousiast worden, omdat ik niet wist of ze kon schrijven. Toen ze mij het manuscript stuurde was ik dolblij. Haar casusvoorbeelden zijn niet alleen in overeenstemming met de IFS-theorie en -techniek, maar ze zijn ook zeer boeiend.

Deze tweede editie weerspiegelt de veranderingen die zich in de wereld in het algemeen en op het gebied van IFS-therapie hebben voorgedaan. We hebben ons bereik over de hele wereld uitgebreid en werken nu op scholen en met neurodiverse mensen; we blijven werken aan onze blinde vlekken op het gebied van ras en klasse, en we helpen mensen die worstelen met hun genderidentiteit. Lisa Spiegel, met de belangrijke toevoeging van Claire Stubbs als juniorauteur, werkte de eerste editie bij en breidde het boek uit om deze veranderingen weer te geven. Dit boek is een belangrijke bijdrage, niet alleen aan de groeiende literatuur over IFS, maar ook aan het vakgebied van de kindertherapie in het algemeen. Ik ben erg dankbaar.

Richard C. Schwartz, PhD

1

De reis van de auteurs en de magie van Internal Family Systems therapie

Toen ik (Lisa) op mijn zeventiende in de wachtkamer van mijn kinderarts zat voor mijn jaarlijkse controle, had ik het gevoel dat ik veel te oud was om daar te zijn. De wachtkamer zat vol met ongedurige jongens in de lagerschoolleeftijd, baby's die door hun moeders over de schouder werden gedragen, en een peuter die nog maar net kon lopen.

Ik rolde met mijn ogen en zei tegen mijn moeder: "Ik vind dokter Fox heel aardig, maar dit is de laatste keer dat ik hier kom. Ik voel me een idioot."

Mijn moeder knikte: "Oké, oké, je mag na dit bezoek naar een dokter voor volwassenen."

Terwijl ik speelde met een *Highlights Magazine* en een exemplaar van *Life*, half kind half volwassene, keek ik de kamer rond. Ik merkte dat een kleine peuter naar me keek. Ik keek terug en we begonnen een stil gesprek dat het begin markeerde van een traject dat leidde tot mijn studie van *internal family systems*-therapie en het schrijven van dit boek.

De grote bruine ogen van dit kleine meisje leken me zo veel te willen zeggen. Ze stond apart van haar moeder, die ergens door afgeleid was, haar hand steunend op de armleuning van een stoel. Dit kleine kind leek er alleen voor te staan en ik zag dat ze verdrietig was. Ze keek vanuit haar gebogen hoofd naar me op en ik voelde de ingetogen stilte in haar lichaam. Ik herinner me dat ik haar met mijn ogen zei: "Ik zie dat er iets mis is." Ik glimlachte zachtjes naar haar om liefdevol contact te maken. Ze zag het gebaar en hield haar blik op onze woordeloze dialoog gericht totdat ik opstond. Ik zwaaide even vaarwel en zij stak haar hand op, alsof ze me uitzwaaide om voor de laatste keer naar mijn kinderarts te gaan.

Vanaf die dag zou ik met kinderen werken: als begeleider op een kamp voor kwetsbare kinderen, als kleuterleidster aan het Vassar College, in een therapeutische crèche voor baby's en peuters van tienermoeders in het Bellevue Hospital en als moeder. Mijn diploma in ontwikkelingspsychologie van het Teachers College,

Columbia University, was een verdieping in de studie van de sociaal-emotionele taal- en cognitieve ontwikkeling. Ik bestudeerde de vroege hechtingsrelatie tussen kinderen en hun ouders, zoals ontwikkeld door John Bowlby (Bowlby, 1969) en Mary Ainsworth (Ainsworth, 1982), twee pioniers in het begrijpen van de ontwikkeling van kinderen.

Van 1987 tot heden heb ik met kinderen en ouders gewerkt bij Soho Parenting, het centrum voor psychotherapie en opvoeding dat ik samen met mijn collega en zakenpartner Jean Kunhardt heb opgericht. In 1996 schreven Jean en ik samen met Jean's zus, Sandra K. Basile, een boek over het eerste jaar van het moederschap, waarin we een moedergroep uit ons moeder-babyprogramma beschreven. *A Mother's Circle* (Kunhardt et al., 2004).

De afgelopen veertig jaar is een periode van enorme groei in het vakgebied geweest: met name op het gebied van hersenonderzoek, het belang van de verbinding tussen lichaam en geest, de opkomst van mindfulnessbeoefening en cognitieve gedragsinterventies. Mijn professionele ontwikkeling liep parallel met de groei in het vakgebied. Net als bij veel klinici in de jaren tachtig was mijn vroege werk doordrongen van spel- en gesprekstherapie vanuit een psychoanalytisch perspectief. Dr. Anni Bergman (een leerling van Margaret Mahler die zich bezighield met de ouder-kindrelatie) was zelfs een van mijn meest invloedrijke mentoren (Mahler et al., 1975). Dit kader bood een solide, klassieke basis waarop ik mijn klinische praktijk heb gebouwd. Ik heb opleidingen gevolgd in *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) (Shapiro, 2017; Parnell, 2013); *Life-Force Yoga* voor angst en depressie (Weintraub, 2004, 2012); *Relational Life Therapy* – het model van Terrence Real voor relatietherapie (Real, 2022); en echtscheidingsbemiddeling. Daarnaast beoefen ik al bijna dertig jaar yoga, waarbij ik de fysieke, spirituele en psychologische wijsheid van dit eeuwenoude systeem van zelfzorg en zelfkennis bestudeer.

In 2010 volgde ik een workshop van een week in *internal family systems*-therapie, ontwikkeld door dr. Richard Schwartz aan het Cape Cod Institute. Ik had zijn boek, *Internal Family Systems Therapy* (Schwartz, 1995), gelezen en was geïntregeerd door de manier waarop hij de werking van de menselijke psyche beschreef. *Internal family systems* (IFS) is een therapeutische benadering die systeemdenken combineert met het geloof in de veelzijdigheid van de geest. Het betekent dat de natuurlijke staat van de geest bestaat uit vele verschillende persoonlijkheden of Delen die samen het geheel vormen van wie we zijn. IFS is ook een op mindfulness gebaseerd proces van zelfonderzoek dat leidt tot meer zelfinzicht, zelfcompassie en het verminderen van emotionele intensiteit.

Schwartz was een gezinstherapeut die beïnvloed werd door Salvatore Minuchin en de school van structurele gezinstherapie (Minuchin, 1974), evenals door Jay Haley, van de school van strategische gezinstherapie (Haley, 1980). Aan het begin van

zijn carrière werkte Schwartz met mensen die worstelden met eetproblemen en in het bijzonder met mensen die leden aan boulimia. Zijn aanvankelijke benadering was de ziekte te bekijken in de context van het gezin. Hij gebruikte gezinsterapie-technieken om onevenwichtigheden in het gezin – waarvan men veronderstelde dat die de oorzaak van de ziekte waren – te veranderen en te helen, maar hij raakte gefrustreerd door het uitblijven van verlichting van de symptomen. Als gevolg van deze impasse verlegde Schwartz zijn focus van het externe gezinssysteem naar het beter luisteren naar de beschrijvingen van individuen van hun innerlijke ervaringen. Hij hoorde de eindeloze cycli van eetbuien, braken, opluchting, schuldgevoel en schaamte, alsof verschillende subpersoonlijkheden op verschillende momenten de leiding hadden. Schwartz citeert iemand met wie hij werkte:

Ik verander in tien minuten tijd van een zelfverzekerde professional in een bang, onzeker kind, in een woedende trut of in een gevoelloze, doelgerichte eetmachine. Ik heb geen idee welke van deze 'ikken' ik werkelijk ben. Maar welke het ook is, ik haat het om zo te zijn. (Schwartz, 1995)

Schwartz besteedde veel aandacht aan deze cycli. Het leek alsof verschillende Delen of persoonlijkheden gesprekken voerden en conflicten hadden met elkaar in het hoofd van deze mensen.

Ideeën over de veelzijdigheid van de geest bestaan al eeuwenlang. Dit concept is naar voren gebracht door filosofen zoals Plato en Hume (Hume, 1739), psycho-analytici zoals Freud (Freud, 1976) en Jung (Jung & Campbell, 1976), tot meer hedendaagse denkers (Satir, 1972, 1978; Rowan, 1990; Carter, 2008; Steinberg, 2001; Schwartz, 1995; Goulding & Schwartz, 1995). De geest als veelzijdig zien is een manier om de complexiteit van emotionele ervaringen te begrijpen. Het verklaart waarom ieder van ons tegelijkertijd zoveel verschillende en schijnbaar tegenstrijdige gevoelens, gemoedstoestanden en gedachten kan koesteren. Hoewel deze theorie niet nieuw is, was het Schwartz' eigen ervaring die hem ertoe bracht de geest te zien als een samenhangend systeem van verschillende Delen of subpersoonlijkheden, elk met een eigen reeks overtuigingen, gevoelens, handelingen en doelen.

Veelzijdigheid bestaat op een continuüm en:

aan het ene uiteinde van het continuüm staat een gezonde differentiatie tussen innerlijke-zelfdelen die ons in staat stelt te genieten van onze psychologische en emotionele rijkdom en ons aan te passen aan de eisen van het dagelijks leven. We kunnen dagdromen en toch de kinderen in bad doen. We kunnen boos zijn op een vriend en toch een presentatie geven aan de raad van bestuur op het werk. (Goulding & Schwartz, 1995)

Aan het andere uiteinde van het continuüm hebben we de dissociatieve identiteitsstoornis, waarbij 'twee of meer verschillende identiteiten of persoonlijkheden aanwezig zijn, elk met een eigen, relatief stabiel patroon van waarnemen, omgaan met en denken over de omgeving en het zelf' (American Psychiatric Association, 2022). Deze 'persoonlijkheden' hebben slechts beperkt besef van elkaars bestaan.

In het midden van dit continuüm bevonden zich de mensen met wie Schwartz werkte. Hun Delen waren hevig met elkaar in conflict. Schwartz experimenteerde met het rechtstreeks aanspreken van uiteenlopende stemmen en het aanhoren van het probleem vanuit *hun* perspectief. Wanneer veel Delen met elkaar in conflict waren en allemaal tegelijk spraken, vroeg Schwartz de Delen om naar een denkbeeldige wachtkamer te gaan, net zoals hij dat zou doen in een gezinstherapie-sessie met een echt familielid.

Stel je een gezinstherapie-sessie voor, gericht op iemand die worstelt met boulimia. De therapeut zou een kritische vader kunnen vragen om naar de wachtkamer te gaan om de rest van het gezin meer vrijheid te geven om te spreken. Nieuwe informatie waarmee de therapeut aan de slag kan wordt verkregen. Toen Schwartz een kritisch Deel vroeg om naar de virtuele wachtkamer te gaan, deed zich hetzelfde fenomeen voor. Andere Delen voelden zich veiliger om hun standpunten kenbaar te maken. Hoewel deze aanpak ogenschijnlijk onconventioneel was, reageerden mensen er goed op. Schwartz ging deze stemmen of entiteiten zien als een intern systeem, dat ongeveer net zo functioneert als een gezinssysteem.

Schwartz ontdekte dat er nog een andere 'aanwezigheid' was – een gezond, wijs, medelevend centrum, of Zelf, dat in ieder individu aanwezig was. Keer op keer, als Delen opzij stapten, gaven mensen aan in hun 'ware zelf' te zijn of zeiden ze dat dit 'als mijzelf' voelde. Deze klinische openbaring leidde tot een cruciaal concept in IFS: het geloof in het bestaan van het Zelf.

Deze niet-oordelende, liefdevolle en gezonde 'aanwezigheid' was in staat om compassie en een diep gevoel van zorg en verbondenheid over te brengen naar de Delen van het individu. In de aanwezigheid van het Zelf gaven zelfs de meest agressieve of zelf-saboterende Delen aan een positieve intentie te hebben. Naarmate het Zelf deze positieve intenties kon begrijpen en waarderen en een leidende rol op zich kon nemen in het innerlijke systeem, werden de reactieve en extreme Delen milder en veranderden ze zelfs hun gedrag. Er was meer acceptatie, compassie en teamwork tussen de Delen.

Opmerkelijk genoeg zagen Schwartz en de boulimiapatiënten met wie hij werkte de symptomen afnemen. Hij raakte geïnspireerd door de psychologische veranderingen die plaatsvonden en ontwikkelde zijn model verder op basis van deze intieme therapeutische ontmoetingen. Het experimenteren in de innerlijke laboratoria van de geest van deze mensen leidde tot de ontwikkeling van het IFS-protocol.

Veel psychotherapeutische benaderingen, en onze cultuur in het algemeen, gaan

ervan uit dat alles wat ons pijn doet – angst, verslavingen of zelfs agressie – onze vijand is en moet worden verbannen of vernietigd. Schwartz leert daarentegen dat zelfs deze Delen, op hun eigen manier, proberen ons te beschermen en voor ons te zorgen. Direct en met compassie met deze Delen werken, helpt ze te verzachten en zich verzorgd te voelen. Schwartz kwam tot het inzicht dat wanneer we al onze Delen kunnen verwelkomen, zelfs de Delen die chaos veroorzaken, onze innerlijke systemen tot rust komen en onze Delen in betere harmonie samenwerken.

In 2010, op de eerste dag van die workshop op Cape Cod, deelde Richard Schwartz zijn professionele verhaal. Ik was geïntrigeerd en verlangde ernaar het model in actie te zien. Al vroeg leidde hij een 'Delen-meditatie'. Hij nodigde ons uit om ons lichaam te scannen op sensaties, te kijken of er beelden opkwamen en te luisteren naar de interne dialoog. Het was mijn eerste ervaringsgerichte kennismaking met IFS. Misschien kun je een oefening proberen. Lees het volgende door en ga dan met je ogen dicht zitten om te kijken of je toegang kunt krijgen tot een Deel.

OEFENING Delen-meditatie

- Ga in een comfortabele houding zitten en kom tot rust. Adem tien keer diep in en uit door je neus, waarbij je zowel het inademen als uitademen vier tellen aanhoudt.
- Merk elke sensatie op in je lichaam en in je gedachtestroom.
- Herinner je een recente situatie waarin je van slag was door iets of iemand en herhaal de hele gebeurtenis in gedachten.
- Merk op of je veranderingen voelt in je lichaam, misschien spannen je spieren aan, ervaar je een onderbuikgevoel of een verandering in je ademhaling of hartslag.
- Probeer te concentreren op dat Deel van jou dat van slag is in deze situatie. Misschien zie je een beeld van jezelf of een beeld dat de onrustige gevoelens representeert. Vraag dat beeld of dat Deel met compassie en nieuwsgierigheid waardoor het zo van slag is.
- Laat dat Deel weten dat je wilt horen wat het zo dwars zit. Wanneer je andere reacties opmerkt die tussen jou en dat Deel komen, vraag dan vriendelijk maar resoluut of ze apart naar een wachtkamer willen gaan, zodat je kunt luisteren naar het Deel dat van slag is.
- Vraag op welke manier het Deel dat van slag is jou probeert te helpen. Wat wil het je vertellen?
- Breng wat tijd door met dit Deel.
- Vraag hoe je het kan helpen.
- Nadat het jou heeft verteld over de gevoelens en overtuigingen, bedank je het Deel ervoor dat het zich heeft laten zien.