

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

# Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

[info@bua.nl](mailto:info@bua.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

*Inleiding tot Internal Family Systems (IFS)***Inleiding tot Internal Family Systems (IFS)**

Richard C. Schwartz (2023). Uitgeverij Mens! 192 pp., € 24,90  
ISBN 9789463160872

**Denise Matthijssen**

In dit boek beschrijft Richard Schwartz, grondlegger van Internal Family Systems (IFS), hoe IFS kijkt naar intrapsychische processen en hoe je daar als therapeut op een wezenlijk vernieuwende manier inzicht in kunt krijgen.

IFS ziet een individu als van nature meervoudig: we zijn geboren als Zelf plus delen. Voor sommigen betekent dit een behoorlijke verschuiving in het mensbeeld. Voor anderen, die gewend zijn in delen te denken, biedt IFS een praktische, meer precieze en traumasensitieve manier van werken met delen. Het boek biedt specifieke, concrete stappen om je eigen binnenwereld meer te gaan begrijpen en in relatie te zijn met je impulsieve en automatische reacties, vanuit Zelf.

In vijf hoofdstukken geeft Schwartz een overzicht van het IFS-model. Het model geeft onze innerlijke wereld weer als een familiesysteem. Een familiesysteem waarin innerlijke conflicten en polarisaties tussen verschillende delen kunnen optreden. En waarin vanuit Zelf-leiderschap harmonie en samenwerking mogelijk worden.

In het eerste hoofdstuk neemt Schwartz de lezer mee in hoe je zelf kennis kunt maken met je innerlijke delen. Hoe je doelbewust een gesprek kunt aangaan met je delen en op die manier je anders kunt gaan verhouden tot verontrustende gedachten en emoties. De IFS-geïnformeerde manier van kijken naar jezelf, is nogal een omme-zwaai. Niet langer begrijpen we onszelf als eenvoudig: ik ben perfectionistisch, ik faal

of ik schiet tekort. We leren onszelf als meervoudig begrijpen: als een systeem van Zelf en delen. Niet als gevolg van trauma, maar als de natuurlijke staat van onze geest. Die delen kunnen harmonieus met elkaar in gesprek zijn, waardoor er ruimte blijft voor ambivalentie, afwegingen en bewust kiezen. Toch is dat lang niet altijd het geval. Verhitte discussies of innerlijke strijd tussen delen zijn er ook. Deze innerlijke polarisatie drukt zich vaak uit in spanning in het systeem. Delen die op deze manier tegenover elkaar staan, handelen veelal impulsief en automatisch.

Ons Zelf is het onderwerp van hoofdstuk 2. De kwaliteiten van het Zelf en Zelf-leiderschap komen hier aan bod. Hoewel Zelf lastig in woorden te vatten is, komen woorden als gewaar zijn, ruimtelijkheid en energie die je meeneemt in je dagelijkse bezigheden en relaties nog het dichtst in de buurt. Zelf wordt ook wel omschreven als 'Ware Zelf' of ziel (p. 25). Zelf-leiderschap staat voor een staat van lichamelijke en mentale rust, een middelpunt, dat een eindeloze tolerantie heeft en zich niet laat overspoelen. Je kunt het ook 'het ik in de storm' noemen. Een positie van waaruit je het innerlijke gesprek tussen je delen gewaar kunt zijn, er compassie voor kunt voelen en je op een kalme, moedige manier toegang krijgt tot creatieve keuzes die heling mogelijk maken.

In hoofdstuk 3 gaat Schwartz dieper in op onze delen. Uiteraard komt de meervoudigheid van onze geest aan bod: ons systeem van innerlijke subpersoonlijkheden. We lezen welke doelen en rollen zij hebben. Hierin wordt onder meer uitgebreid ingegaan op polarisatie. 'De situatie waarin innerlijke delen als gesprekspartners een tegengestelde of radicaal andere positie innemen uit angst dat er iets vreselijks gaat gebeuren. Net als in een gezin, waarin ouders, broers en zussen rivalen kunnen worden' (p. 93).

*Inleiding tot Internal Family Systems (IFS)*

Een belangrijk uitgangspunt binnen IFS is dat er geen slechte delen zijn, 'alleen delen met een slechte rol' (p. 99). Deze manier van kijken naar innerlijke delen is mijns inziens een helpende blik op overlevingsstrategieën en geeft ruimte om tegelijkertijd te zoeken naar een manier om delen uit deze slechte rol te bevrijden. Omdat ze in de huidige situatie niet meer nodig zijn of omdat onderdrukte emoties invloed hebben op gevoelloosheid, het missen van authenticiteit en levendigheid.

Er zijn drie specifieke soorten delen: Ballingen, Managers en Brandweelieden. Ze komen aan bod in hoofdstuk 4. Hierin leert de lezer onderscheid te maken tussen delen die trachten te voorkomen dat het innerlijke systeem getriggerd raakt, 'delen die hun systeem beschermen en delen die kwetsbaarder zijn en beschermd worden' (p. 109).

'De taak van Managers is alles zo te organiseren dat herbeleving van overweldigende ervaringen voorkomen wordt. Brandweelieden hebben de taak, als het innerlijke systeem onverhoopt toch getriggerd raakt, iets te doen en het acute gevaar van overweldiging en overspoeling te stoppen. De wijze waarop Brandweelieden dit kunnen doen is bijvoorbeeld: weglopen, het op een ander afreageren, zelfbeschadiging, afleiding zoeken en verdoven. Ballingen zijn de gevoelens van diepe droefheid, doodsangsten en de angst om in de steek gelaten worden. De meeste mensen proberen deze gevoelens te vergeten en te verbergen. Met het verbergen of verbannen van deze gevoelens, worden ook andere gevoelens geschaad en verstoort: de gevoelige, onschuldige, open en naar intimiteit verlangende delen, die eigenschappen hebben zoals levendigheid, speelsheid, creativiteit en *joie de vivre*' (pp. 110-111).

Delen die verbannen worden, raken verbannen om te voorkomen dat ze erva-

ren worden. Verbannen delen dragen de pijn die door trauma is opgelopen. Maar verbannen delen kunnen ook die kwaliteiten dragen die maar beter niet getoond kunnen worden in de context waarin iemand zich bevindt. Dan worden delen verbannen als reactie op onuitgesproken regels of boodschappen van onze vrienden, familie en de cultuur waarin we leven. Schwartz noemt hierbij culturele invloeden zoals niet boos, egoïstisch, verdrietig, assertief, machtig mogen zijn. Ook besteedt hij aandacht aan de ongewild meegegeven lasten van waardeloosheid en denken dat we een mislukking zijn. Ballingen hebben als diepste wens dat ze verlost worden. Dat gevoelens die verbannen (weggedrukt) zijn de ruimte krijgen. Terwijl de Bannelingen zoeken naar aandacht en heling, werken Managers en Brandweelieden dag en nacht om hen verbannen te houden. Om hertraumatisering van de Bannelingen te voorkomen en om te zorgen dat de pijn die ze dragen niet het systeem in komt.

Hoofdstuk 5, ten slotte, behandelt het IFS-model als therapeutisch model. Schwartz legt hier uit hoe IFS-therapie werkt en wat dit vraagt van de therapeut.

*Inleiding tot Internal Family Systems (IFS)* is een boek voor cliënten, maar is juist voor systeemtherapeuten en systeemwerkers interessant. Het legt op een heldere en begrijpelijke manier uit hoe IFS werkt. Met behulp van gebruiksvriendelijke oefeningen biedt het een helder kader om de invloed van de binnenwereld op gedrag in interacties te begrijpen en te gebruiken in therapie.

IFS is in Nederland relatief nieuw. Het model is echter al veertig jaar in ontwikkeling. Middels onderzoek en klinisch werk is Schwartz, in samenwerking met vele anderen, tot een gebruiksvriendelijk en effectief model gekomen.

*Inleiding tot Internal Family Systems (IFS)*

Waar IFS verschilt van andere methoden die meervoudigheid erkennen, is dat IFS geen labels, archetypes of modi gebruikt. Dit maakt het werken met IFS voor mij direct op de persoon afgestemd en bruikbaar voor heling, en stimulerend voor de ontwikkeling van eigenheid en verbinding. IFS is een enorme sprong voorwaarts in het bevorderen van herstel en veerkracht. Zowel individueel, in relaties als voor ons als mensheid.

Kritische noten: hoewel de oefeningen gebruiksvriendelijk zijn, stuitte ik soms op ingewikkeld taalgebruik. Het kan aan de vertaling liggen of aan delen van mij die houden van eenvoudige taal, maar ik worstelde op momenten met lastig leesbare zinnen.

Verder realiseer ik me dat het bevrijden van delen uit slechte rollen en het bevrijden van verbannen delen, meer vraagt dan het lezen van boeken zoals dit. Dat neemt niet weg dat ook dit boek de cliënt kan helpen zichzelf beter te begrijpen en het effect van zelfonderzoek en therapie te verdiepen.

**Denise Matthijssen** is systeemtherapeut, opleider, supervisor en leertherapeut van de NVRG, auteur, ACT-trainer en IFS-geïnformeerde therapeut.

E-mail: mail@denisematthijssen.nl

<https://doi.org/10.5553/ST/092436312025037001012>

**Liefdesdrugs – De chemische toekomst van relaties**

Brian D. Earp & Julian Savulescu (2023).  
Uitgeverij Pelckmans. 240 pp., € 32,00  
ISBN 9789463378451

**Cinthe Lemmens & Karine Van Tricht**

Met zijn tweeën zitten ze op de sofa tegenover me. Twee paar grote ogen, op mij gericht. 'Doe iets! Help ons alsjeblieft van elkaar houden!' Zij die met koppels werken, herkennen dit moment waarop beide partners je met smekende ogen wanhopig aankijken. Hoop en wanhoop samen aanwezig in de therapiekamer.

Op dat moment wens je jezelf een wondermiddel dat de verliefdheid, aantrekking of ja, zelfs de liefde opnieuw tot leven brengt. Wat als het bestaat, dat magische stofje, die liefdesdrank? Zouden we er dan gebruik van maken? En wat zijn dan de ethische implicaties van deze maakbare liefde?

*Liefdesdrugs – De chemische toekomst van relaties*, is een wetenschappelijk onderbouwd werk geschreven door de filosofen Brian D. Earp en Julian Savulescu. Ze onderzoeken de risico's, mogelijkheden en ethische vragen rondom het therapeutisch werken met chemische psychoactieve stoffen zoals MDMA. Is het gebruik van MDMA tijdens relatietherapietrajecten bevorderlijk voor het wederzijds begrijpen en inleven, het verzachten en verbinden van partners? Er wordt ingezoomd op het thema authenticiteit. Want hoe 'echt' kunnen dergelijke ervaringen en gesprekken zijn? Er wordt beschreven hoe koppels met behulp van MDMA gesprekken met elkaar aangaan zonder te vervallen in bekende destructieve patronen en voorspelbare negatieve reacties. De angst die er anders voor zorgt dat er defensief, agressief of vermijdend gereageerd wordt, lijkt er niet te zijn, waardoor ze op een zachtere en meer empathische manier met elkaar spreken. Omdat MDMA geen hallucinogeen is, blijven beide partners zich bewust