

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)*

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](mailto: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

van de situatie en behouden ze hun eigenheid. Deze emotioneel correctieve ervaring in de therapiekamer biedt mogelijkheden om op verder te bouwen, ook nadat het middel is uitgewerkt.

We lazten dit boek met kritische blik, nieuwsgierigheid en verwondering. Deze recensie is daar een echo van. Wij, de recensenten, vrezen het gevaar dat deze therapieën worden ingezet als een *quick fix*, in een samenleving waar alles snel moet gaan en maakbaar lijkt. Dat ze gecommercialiseerd worden en enkel betaalbaar zijn voor *the happy few*. Dit boek neemt deze en andere vragen uitgebreid onder de loep. De auteurs roepen geenszins op tot het vrij verkrijgbaar maken van deze producten in de apotheek of kruidenierszaak. Indien gelegaliseerd, dan is er nood aan duidelijke regelgeving en onderzoek dat focust op de relationele aspecten van de therapeutische toepassing van psychedelica.

Naast de herstelgerichte effecten van het gebruik van MDMA in koppeltherapie wordt verrassenderwijs ook de toepassing als 'anti-liefdesdrug' beschreven. De MDMA-ondersteunde koppeltherapie zou mensen ook kunnen helpen in geval van ziekmakende jaloezie en bij het beëindigen van destructieve relaties, bijvoorbeeld het loslaten van een niet-wenselijke of afgewezen verliefdheid of aantrekking. MDMA heeft als effect dat je anders kan reflecteren over de situatie waarin je je bevindt. Het biedt kansen tot zelfreflectie, hetgeen kan leiden tot verheldering. Het medicijn creëert de randvoorwaarden voor een diepgaand, open en verbonden gesprek. Deze ervaring kun je vervolgens gebruiken om uit een relatie te stappen, of een relatie te versterken. Earp en Savulescu benadrukken keer op keer MDMA-ondersteunde therapieën niet als eerste interventie in te zetten maar te reserveren voor relationele problemen die niet opgelost

raakten met klassiekere relatietherapievormen.

Door het boek heen worden vooronderstellingen vanuit filosofisch of ethisch standpunt bekeken. Zo is de vergelijking met de ontwikkeling en het voorschrijven van psychofarmaca enige overpeinzing waard. Waarom zouden we het potentieel van een chemische substantie die mensen in contact brengt met positieve, zachte emoties die vervolgens verbindend werken in de partnerrelatie, niet verder mogen verkennen terwijl veel psychofarmaca ontzettend vaak voorgeschreven worden zonder stil te staan bij hun veelvoorkomende bijwerkingen? Psychofarmaca, zoals antidepressiva, angstremmers of kalmeringsmiddelen, hebben niet zelden ongewenste neveneffecten als emotievervlakking, gewichtstoename, vermindering van het libido, seksuele functiestoornissen en tal van andere fysieke klachten. De auteurs gaan hier uitgebreid op in en nodigen uit te onderzoeken of nieuwe chemische middelen zoals MDMA, een waardig alternatief bieden.

Earp en Savulescu beschrijven liefde als een dynamisch proces dat door zowel biologische als omgevingsfactoren wordt gestuurd. MDMA kan ingrijpen op dit proces om de ervaring van liefde te versterken.

Earp en Savulescu benaderen de ethiek van liefdesmiddelen op een manier die verdergaat dan enkel het welzijn van individuen. Ze werpen de vraag op hoe deze nieuwe therapieën en middelen grotere systemen zoals families, gemeenschappen of de maatschappij als geheel kunnen beïnvloeden. Zo bestaat het risico tot oneigenlijk gebruik om de liefde te 'dwingen' of te 'kooien'. Er zou een nieuwe vorm van druk of machtsmisbruik ontstaan wanneer deze middelen standaard ingezet worden, bijvoorbeeld om 'normale' relatieproblemen of scheidingen te vermijden, als

gemakkelijkheidsoplossing (quick fix) gebruikt worden, of stiekem toegediend worden om seksueel grensoverschrijdend gedrag te faciliteren.

Het boek zet je aan het denken ... en aan het twijfelen. Want waar liggen de ethische en andere grenzen? En wie bepaalt die grenzen dan? Als MDMA zulke positieve en verzachtende effecten zou hebben, waarom dit dan niet inzetten om op grote schaal de wereld proberen te verbeteren? Of zoals geopperd in de jaren zestig: waarom dan geen psychedelica toevoegen aan het leidingwater? Maar zelfs dichter bij huis kan het niet de bedoeling zijn recreatief en experimenteel gebruik van dergelijke nog steeds illegale middelen te promoten. Ook bij toediening in het kader van wetenschappelijk onderzoek dient men zeer beducht te zijn op reële risico's, zoals het nog meer uit evenwicht brengen van toch al kwetsbare mensen.

Een van de sterkste punten van het boek is de manier waarop Earp en Savulescu laten zien dat liefde en relaties functioneren in 'complexiteit'. Ze beschouwen liefde niet simpelweg als een gevoel tussen twee individuen, maar als iets wat voortkomt uit een dynamisch proces waarin allerlei factoren – biologische, emotionele, sociale en culturele – met elkaar in interactie staan. We beschouwen liefde vaak als emergent: iets wat ontstaat door de interactie van verschillende elementen, zoals emotie, sociale context en persoonlijke geschiedenis. Door het bieden van relatietherapie met behulp van bijvoorbeeld MDMA, grijpen we in op deze interacties. We kunnen ons de vraag stellen of dit de groeimogelijkheden, op zowel individueel als relationeel vlak, niet beperkt. Als je crisissen in

een relatie beschouwt als normaal en als potentiële groeikansen, is dat dan ook nog wel zo bij dit soort therapieën? Deze oplossingsrichting doet heel wat ethische vragen rijzen. Ook bestaat het probleem van de individualisering van geluk versterken. Een goede relatie wordt dan een persoonlijke verantwoordelijkheid die maakbaar wordt door het toevoegen van externe chemische middelen.

Al met al is het een gedurfd maar degelijk boek dat niet alleen filosofische en ethische vragen onderzoekt, maar ook het systeem van liefde en relaties blootlegt in zijn complexiteit. Earp en Savulescu zetten aan tot kritische reflectie over de potentiële invloed van chemische middelen op het persoonlijke, relationele en maatschappelijke niveau. Het is een aanrader voor lezers die nieuwsgierig zijn naar dit onderwerp en niet bang zijn om de fundamenteën van hun liefdesrelaties te bevragen. Het zet aan tot reflectie, stelt kritische vragen, en nodigt uit tot dialoog en ethische positionering ten opzichte van deze nieuwe ontwikkelingen in ons werkveld.

**Cinthe Lemmens** is systeemtherapeut bij de therapeutische groepspraktijk Traject. E-mail: [cinthe@praktijk-traject.be](mailto:cinthe@praktijk-traject.be)

**Karine Van Tricht** is klinisch psycholoog, cliëntgericht en systemisch psychotherapeut. Zij is tevens opleider en supervisor in het postgraduaat Relatie-, Gezins- en Systeempsychotherapie van IPRR vzw in samenwerking met Thomas More. E-mail: [karine.van.tricht@telenet.be](mailto:karine.van.tricht@telenet.be)

<https://doi.org/10.5553/ST/092436312025037001013>