

FAMILIETERAPI PÅ INDERSIDEN

Tekst: **Anna Vincentz**
Illustration: **Mette Hind**

Om Internal Family Systems – IFS

I arbejdet som familierapeuter er vi i kontakt med flere systemer på en gang. Det ydre familiesystem er nemt at få øje på: relationerne i familien og børnenes tilknytning til forældrene. Uden om det har vi samfundssystemet, som med sine normer og ofte usagte regler spiller ind på familielivet, opdragelsen og mennesket. Og længere inde i det enkelte menneske har vi det indre familiesystem, som vi, uanset hvilken psykotераapeutisk retning vi bruger, kommer i berøring med, og som ligeledes er dybt farvet af både samfundssystemet og det ydre familiesystem, vi er vokset op i.

I *Internal Family Systems* (IFS) terapi arbejder vi konkret med det indre system og dets sammenspil med det ydre familiesystem og samfundet. Her arbejder vi acceptende og kærligt med de strategier, det indre system har påtaget sig i kærlighedens og overlevelsens navn gennem opvæksten. Vi ved, at det indre system – vores adfærd, følelser og symptomer – altid giver mening og kommer som reaktion på en dybere smerte, der ikke blot skal ændres gennem viljestyrke, men som har brug for at blive mødt kontaktfuld og kærligt indefra for at blive integreret og endda helet.

IFS-terapien er en relativt ny terapiform, grundlagt af den amerikanske familierapeut Richard Schwartz. Den spreder sig med stor hast og efterspørgsel ikke kun i USA, men også i resten af verden. Og især for os danske familierapeuter og forældre er IFS-terapi et stort bidrag, da det menneskesyn, den er en del af, lægger sig i forlængelse af tilknytningsteorien og det nye børnesyn, som blandt andre familierapeut MPF og forfatter Jesper Juul har grundlagt her i Danmark, og som blandt andre familierapeut MPF Fie Hørby med

familierapeutuddannelsen på Blackbird Institute er med til at videreføre. Det er en måde at se mennesker på, der er ligeværdig, kærlig og meningsfuld. Og som tager det næste skridt i at udvikle, hele og ændre utrygge tilknytningsmønstre og overlevelsesstrategier fra barndommen, så vi kan vælge indefra, hvordan vi vil være sammen med os selv, og hvad vi vil give videre til vores børn.

IFS-terapien er sammen med det nye børnesyn en vigtig støtte til forældre i dag. Den hjælper til, at vi som familierapeuter kan være behjælpelige med en indre og ydre forståelse hos familiens medlemmer, som forløser og smelter skam og adskillelse, og som gør, at forældre ikke bare behøver enten at kæmpe imod eller finde sig i de dynamikker eller vaner, der er skabt i familien og i personligheden. Der er nemlig altid en mening og en god intention bag vores reaktioner, adfærd, symptomer, følelser og trossystemer, som dog ofte handler om noget, der var engang, og som ikke er nyttigt og hjælpsomt for os længere.

INDRE BØRN OG FORÆLDRE

IFS-terapi er tilknytningsarbejde på indersiden. De tilknytningsrelationer, vi vokser op i i barndommen, er med til at forme vores måde at være os på i verden. Den ydre tilknytning til vores forældre er, når den er trykkest, et sted, vi kan læne os ud – co-regulere – og være os selv, som vi er. Og når den er utryk, er den et sted, hvor vi må pakke os sammen, trække os ind i os selv og ikke mærke eller vise, hvad vi mærker, og hvem vi er. Der er ikke noget at læne sig ud i. Naturligvis har ingen en perfekt og helt tryk barndom, og tryk/utryk tilknytning er et kontinuum, ikke et enten-eller.

Når vi har en nogenlunde tryk barndom, kan vi i høj grad læne os ud og co-regulere. Og denne ydre tryk vil langsomt gennem barndommen blive til en indre tryk; vi kan efterhånden læne os ind og selv-regulere uden at behøve at lukke af for at beskytte os selv. Vi kan være med det, der er. På den måde tilpasser det indre familiesystem sig det ydre.

IFS-terapien kalder vores indre familiesystem eller 'indre børn' for dele: En del af mig ved godt, at for meget sukker er usundt, og en anden del af mig synes alligevel, at jeg lige må spise resten af den plade chokolade, jeg er begyndt på. En del af mig skammer mig over andres blikke, når min søn begynder at græde uhammet, fordi han ikke må få et kinder-æg i supermarkedet, og en anden del af mig kan godt forstå, at der ikke skal så meget til efter en hel dag i børnehaven. En del af mig vil så gerne kunne læne mig ud i min partner, og en anden del af mig lukker af, når muligheden er der, fordi det simpelt hen føles for utryk indeni.

Vi har det aldrig bare på én måde, og vores dele reagerer på hinanden og ud fra smerte fra fortiden. Der er altid en god grund, når de trigges i nuet.

Og ligesom vi alle har dele – eller indre børn – har vi også alle det, IFS-terapien kalder selvet: Den indre forælder. *Den del af mig, der ikke er en del.* Det er kernen, sjælen, fundamentet, som er kærligt og tryk, og som er til stede i alle mennesker, når blot vores dele har tillid nok til at

give plads. Og det er selvet, vores dele har brug for at læne sig tryk ind i, for at vi kan være nærværende og afbalancerede til stede i livet.

IFS-terapien ser altså mennesket som naturligt mangfoldigt indeni. Vi har ikke blot én følelse eller én tanke. Vi har mange, ofte modsatrettede, impulser, tanker og følelser; mange indre konflikter. *Mange dele.* Jo dybere hverdagens hændelser og konflikter rammer ned i den smerte, vi hver især bærer fra fortiden, jo mere ekstrem vil vores reaktion også være, fordi vores dele tager over for at beskytte os.

Du kender det sikkert, når du og din partner kommer op at skændes over brødristeren eller opvasken. Igen. Lige pludselig er I ikke to voksne mennesker, der står og snakker sammen om værdier og samarbejde i familien. I er to femårige, der kæmper med næb og kløer for at få ret; for ikke at være den forkerte. For at overleve. Det er dele af det indre system, der tager over, og det er overlevelse, fordi det rammer ned i noget uforløst, der var engang, og som stadig bor inde i os.

INDRE DELE

Når vi ser på det indre familiesystem, ser vi det som bestående af dele, der bærer på forskellige strategier og byrder fra fortiden (eller som hjælper os på mere hensigtsmæssige måder, når de ikke bærer byrder). Disse dele er ofte unge og kan ses som indre børn. De sidder ofte fast i noget, der var engang, uden at vide, at vi ikke er i de svære situationer og relationer længere.

Da Richard Schwartz udviklede terapiformen gennem arbejde med sine klienter, opdagede han, at bag alle vores reaktioner og mønstre, bag alle vores dele, og når disse gav plads, har vi alle et selv. Fra dette sted har vi igen agenda eller dom, men har helt naturligt en kærlighed og accept af vores dele, som de er. På den måde er selvkærlighed og selvomsorg ikke noget, vi behøver at fremtvinge eller skabe. Det er noget, der bor naturligt i alle mennesker, men som kan være gemt godt væk, når livet har været hårdt.

Traumer er ikke blot, hvad der sker med os, men langt mere er det de ukærlige øjne eller manglen på kærlige øjne og co-regulation, når noget var svært. Vi er ikke blevet mødt, elsket og reguleret tilbage til os selv, når vi følte os alene, skamfulde og fik overskredet vores grænser. Derfor er de steder i os blevet lukket ned og isolerede. Derfor føler vi os forkerter, utrygge og uelskede, som vi er, og må lukke i og skabe strategier for at holde vores sårbarhed skjult.

Når vores indre system, for eksempel gennem IFS-terapi, begynder at skabe konkret indre tilknytning mellem dele af vores indre system og selvet, begynder fortidens smerte at forløse sig – vi bliver endelig set og mødt med de kærlige øjne, vi alle har behov for og fortjener. Og selv vores mest fastlåse strategier – misbrug, selvskade, vold osv. – kan begynde at ændre sig, simpelthen fordi de ikke længere er nødvendige, når den underliggende smerte bliver mødt kærligt og omsorgsfuldt.

Vores indre system har lært at lukke i og passe på os gennem de svære situationer og relationer, vi er vokset op i. Og vores indre system reagerer de svære ting ud i vores relationer i voksenlivet, mest aktuelt i forældreskabet, hvor vores børns umiddelbarhed og måde at tage plads på i verden vil ramme ned i de steder – eller dele – af os, der ikke fik lov til at tage plads og måtte indordne sig og lukke ned for at få kærlighed og for at overleve.

Derfor er arbejdet med vores eget indre system den vigtigste gave, vi kan give ikke mindst os selv, men i særdeleshed vores børn, så vi ikke giver den smerte videre, vi selv fik med os, og så vi kan blive bevidste om og kærlige mod vores egne strategier, der hjalp os engang, men som ikke længere er hjælpsomme. Således kan vi begynde at vælge, hvem vi vil være sammen med vores børn, hvad vi vil give videre til dem, og hvad der skal slutte og heles med os.

IFS ITERAPI MED FORÆLDRE – EN CASE

IFS-terapi fungerer godt både med voksne og børn. Typisk er det forældre alene eller som par, jeg arbejder med, da de dynamikker eller den adfærd, der er svær i familien, oftest starter med noget (ofte ubevidst), der er svært i forælderen, eller som rammer ned i dennes fortid.

Anika er mor til Rasmus på otte år. Han er blevet udadreagerende og aggressiv, siden Anika og hendes mand er gået fra hinanden. Det kan Anika sagtens forstå, og hun ved, at det kan være svært for Rasmus, når han er hjemme hos far, hvor der er mindre plads til de store og svære følelser han tumler med. Dette gør, at Anika er meget givende og omfavnende over for Rasmus og alle de følelser og reaktioner, han kommer med. Men det er bare, som om det ikke rigtigt hjælper. Som om han bare bliver mere og mere vred samtidig med, at Anika føler sig mere og mere tyndslidt. ”Jeg har snart ikke mere at give af,” sukker hun opgivende til vores indledende samtale.¹

IFS-terapien har på baggrund af sit menneskesyn udviklet en model for terapi og en inddeling af vores indre dele i tre grupper. To af grupperne er *beskyttende dele*, der er mere på overfladen. Disse kaldes *managere* og *brandslukkere*, og de mere sårbare dele, der kan være gemt langt væk i det ubevidste, kaldes *eksiler*. Managere er dem, der sørger for, at vores hverdag kører, som den skal. For eksempel at vi ser godt nok ud, tager den rigtige uddannelse, kommer af sted på arbejde, har kontrol over tingene, kritiserer os selv, før andre gør det, ikke mærker træthed, når der ikke er tid til det, er perfekte nok på overfladen til, at vores eksiler ikke kommer på banen. Når det så alligevel sker, kommer vores brandslukkere på banen og sørger for, at smerten fra vores eksiler – jeg

¹ Casen er opdigtet og tager ikke udgangspunkt i en bestemt klient, men beskriver generelle problemstillinger og måder at være i IFS-terapi på.

er uelskelig, ikke god nok, alene, ikke noget værd – skubbes tilbage ud af bevidstheden hurtigst muligt ved for eksempel udadrettet eksplosiv vrede, dissociation, alkohol, stoffer, selvskaade og anden adfærd, der i mange tilfælde kan ende med at skade os selv og vores relationer. Vores dele har altid gode intentioner, men ender ofte med negative resultater, fordi de reagerer fra den underliggende smerte og ikke fra et balanceret sted i nutiden.

Da Anika sidder i stolen over for mig, ser hun træt og lidt nervøs ud. Vi starter med at lande lidt i rummet sammen og give plads til det, der er på spil her og nu. Nervøsiteten giver jo god mening i dette nye møde med mig og i en viden om, at vi skal tale ind i noget, der kan være både smertefuldt og skamfuldt.

”Den sidder ligesom i brystet,” san- ser Anika, da hun mærker ind i den- ne del, der netop nu står forrest. Og bare det, at hun sender sin opmærk- somhed indad til uroen i brystet, gør, at den lægger sig lidt. Hun lander lidt mere. Så bliver der plads til at mærke ind i de dele, der kommer i spil i Anika i forhold til Rasmus.

Anika mærker nemt delen, der giver og giver.”Jeg synes jo, at der er synd for ham, og jeg synes, det er vigtigt, at jeg er der for ham, men jeg kan også mærke, at jeg ofte har lyst til at sige nej, hvor jeg så alligevel siger ja for at please og for, at han skal være mere glad. Når han så ikke engang bliver glad af det, men bare kræver mere, bliver jeg gnaven og irriteret, og det synes jeg jo ikke er okay.”

Det, Anika beskriver, giver så god mening, og når der sker store skift i børns liv, som for eksempel en skilsmis-



se, har børn bare brug for mere kontakt og støtte. Og det er her, en del af Anika, i sin fine intention om at støtte sin søn gennem det svære, kommer til at gå over sine egne grænser og derved bliver utydelig. Når vi pleaser og går over vores grænser, kan vores børn nemlig ikke mærke os, og så begynder de at lede. Så Anika har brug for at have sig selv med, så hun ikke overskrider sine egne grænser i forsøget på at støtte sin søn bedst muligt.

To af de dele, der kommer på spil, kunne vi kalde *pleaseren* (en manager del, der, kan vi formode, har lært at please gennem opvæksten) og *en gnaven og irriteret del* (en

brandslukker, der mærker en grad af vrede, som netop har med vores grænser at gøre).

Anika kender pleaseren rigtigt godt. Da jeg spørger, hvordan hun lægger mærke til den lige nu, er det mest som en stemme i hovedet, der fortæller med en lille løftet pegefinger, hvordan hun skal opføre sig. Når Anika fokuserer på stemmen, mærker hun et sug fremad i maven og brystet; en følelse af at skulle noget. Og en følelse af usikkerhed og manglende fundament under sig. Da Anika føler sig åben og nysgerrig over for denne del (et tegn på selv-energi), skaber vi stille og roligt kontakt mellem Anikas selv og denne del, og den begynder at fortælle om sig selv.

Det er meget forskelligt, hvordan vores dele kommunikerer. Nogle har en narrativ fortælling eller et minde, de deler, hvor andre kommunikerer mere gennem sanser, følelser, tanker og billeder. Der er ingen rigtig og forkert måde. Det kommer helt an på netop dette indre system, denne del, og på hvor ung delen er. For eksempel har tidlige dele ofte ikke et verbalt sprog.

Delen viser sig som en lille pige på cirka seks år. Hun deler et billede på fortiden med Anika. Mor og far skændes. De råber ad hinanden foran lille Anika. Indeni mærker hun en vild panik og reagerer ved at springe ind mellem mor og far. Hun smiler. Hun er sød. Hun finder på ting, de kan lave sammen. Hun trøster mor.

Jeg hjælper Anika med at skabe kontakt til den lille pige. Inviterer hende til at mærke en anderledes tryk energi fra Anika. Den lille pige er nysgerrig og lettet, da hun langsomt begynder at mærke tillid til Anikas selv.

Da vi spørger ind til, hvad der ville være sket, hvis hun ikke havde passet sådan på sine forældre, bryder tårerne frem, og den endnu yngre eksil får plads. Der bor en stor ked af det hed og ensomhed dybt i Anika. Det er, som om den lille del bor i et bundløst hul, hvor man bare kan falde og falde. Ingen griber hende. Ingen holder hende.

Langsomt skaber vi en tryk forbindelse. En indre kontakt, som efterhånden vil udvikle sig til den trykke tilknytning, disse dele af Anika aldrig fik i barndommen. Der bliver efterhånden tillid, der bliver noget at læne sig ind i, så disse små dele ikke skal sidde fast i det, der var engang, men kan blive en integreret del af Anika i nutiden. Således begynder Anika kan mærke både sin omsorg for Rasmus og sine grænser, så der også er plads til hende; plads til at være tydelig og tryk i deres relation.

Når vi kan være sammen med de dele af os selv, der kalder sådan på os, i stedet for at skubbe dem tilbage og ud af bevidstheden, kan vi skabe den trykke indre tilknytning, vi ikke fik i barndommen, og vi kan blive den trykke ydre tilknytning, vores børn har brug for og fortjener.

LITTERATUR

- Anderson, Frank: *Transcending Trauma - Healing Complex PTSD with Internal Family Systems Therapy*. PESI Publishing 2021.
- Schwartz, Richard & Martha Sweezy: *Internal Family Systems Therapy*. 2nd edition. The Guildford Press 2020.
- Schwartz, Richard: *No Bad Parts. Healing Trauma & Restoring Wholeness with Internal Family Systems Model*. Sounds True 2021.
- Sweezy, Martha & Ellen Ziskind: *Internal Family Systems Therapy - New Dimensions*. Routledge 2013.
- Sweezy, Martha & Ellen Ziskind: *Innovations and Elaborations in Internal Family Systems Therapy*. Routledge 2017.



Anna Vincentz er selvstændig familieterapeut MPF og Level 3 uddannet IFS-terapeut. Hun arbejder primært med forældre, coaches og terapeuter gennem IFS-terapi og det nye børnesyn, som hun også underviser i udlandet og gennem sine podcasts for forældre.