

## **Internal Family Systems Therapy (IFS): En kort presentation och reflektioner från ett familjeterapeutiskt perspektiv.**

Artikeln nedan är resultat av ett samarbete mellan tre psykoterapeuter med olika bakgrund. Det som fört oss samman här är ett stort intresse för hur integration av olika psykoterapeutiska inriktningar kan inspirera, utveckla, vidga och berika den enskilde psykoterapeutens arbete.

Denna gång har vi mötts i ett skriftligt tankeutbyte kring en spännande modell som beskrivits ända sedan 1990-talet men som av olika anledningar inte blivit speciellt utbredd i vårt land.

Förutom att ge en kort sammanfattande presentation av huvudtankarna i modellen delger vi läsaren hur Internal Family Systems Therapy inspirerat oss från ett familjeterapeutiskt perspektiv. En kort redovisning av modellens evidens finns också med i slutet av artikeln.

### **Internal Family Systems Therapy: Hur modellen kom till**

IFS:s grundare Richard Schwartz, Ph.D, har sin tillhörighet vid Avdelningen för psykiatri vid Harvard Medical School. Hans institut IFS Institute Oak Park, Illinois, anordnar utbildningar i IFS världen över.

Schwartz beskriver (2020) att han har en traditionell familjeterapeututbildning där han främst påverkats av Salvador Minuchin, Virginia Satir och Murray Bowen. IFS växte fram i hans kliniska möten med framför allt klienter med ätstörningar och deras familjer. Han upplevde att hans systemiska förhållningssätt till individerna i familjen behövde utvecklas och kompletteras för att nå framgång i effektiva behandlingsinsatser. Relationerna i familjen utvecklades och förändrades, men själva ätstörningen försvann inte.

Hans medförfattare i ovan relaterade bok, Martha Sweezy, är ass. Professor vid Harvard Medical School. Hon har lång erfarenhet som terapeut, utbildare och handledare i IFS med ett speciellt intresse för hur skam och skuld påverkar mänskligt beteende. Sweezy är även medförfattare i en spännande bok om IFS i parterapi (Herbine-Blank & Sweezy, 2021). I enlighet med modellen utvecklar författarna mycket intressanta tankegångar och strategier för att hitta vägar att möta svåra hinder både för var och en i paret och för parets gemensamma utveckling.

### **Teori och modell:**

IFS är en systemisk, terapeutisk modell med perspektiv på individens inre system. Med stark betoning på det funktionella och icke-patologiska beskrivs en person som ett system av olika delar i samverkan.

SELF-DET AUTENTISKA JAGET (vår översättning)- är något friskt och starkt som vi alla föds med. Det autentiska jaget står enligt Schwartz för C-Curiosity, Compassion, Confidence, Clarity, Calmness, Creativity, Connectedness och Courage-nyfikenhet, medkänsla, tillit, förståelse, lugn, kreativitet, samhörighet och mod. När det autentiska jaget är i ledningen av det personliga systemet, präglas personen av självledarskap, inre harmoni och god balans i sin utveckling genom livet.

IFS beskriver ett trauma-baserat scenario där vi alla, och vissa i synnerhet, gör smärtsamma livserfarenheter som tar vår energi och bromsar upp vår personliga utveckling. Detta kan vara erfarenheter genom att personen varit medlem i en familj med hämmande familjemyter eller traditioner (t.ex. en familj med stark ideologiska/moraliska codex) eller rent personliga svårigheter (traumatiserande erfarenheter genom en uppväxt i en starkt dysfunktionell familjemiljö).

Dessa personliga erfarenheter handhas i IFS i EXILS-KÄNSLÖMÄSSIGA FLYKTINGAR (vår översättning). Smärtsamma erfarenheter hålls på så sätt borta från det medvetna för att inte återkommande överväldiga systemet.

För att klara och kunna handskas med livet utvecklar människan delar som benämns PROTECTORS-BESKYDDARE (vår översättning) Deras uppgift är att på alla tänkbara sätt skona de känslomässiga flyktingarna och även det autentiska jaget för den smärta som det undanstopgade materialet skulle orsaka, om det fick fritt spelrum i personens möte med världen. Dilemmat med beskyddarna är att de ofta ”fastnat i tiden” för den svåra händelsen. I sin ambition att skydda, blockerar de bearbetning och tenderar att driva det personliga systemet in i extrema, defensiva positioner. Trots goda intentioner för personens bästa, tenderar beskyddarna således att fungera dysfunktionellt i sin ambition att hålla det autentiska jaget borta från psykisk smärta. Det finns två typer av BESKYDDARE. Den ena typen kallas i modellen för MANAGERS-managers. Dessa arbetar proaktivt och deras huvuduppgift är att försöka undvika att Exilers känslor blir triggade eftersom de bedöms som skadliga. En manager skulle kanske kunna beskrivas som en driftig, förutseende mellanchef som, med goda intentioner, aktiverar personen och tar över ledningen vid risk för psykisk smärta. Det finns ofta flera managers i olika roller och med specifika bevakningsområden, inte sällan i konkurrens och konflikt med varandra. Det kan vara röster som hämmar personens frimodighet, managers kan ge defensiva råd om att bästa strategin är att hålla sig undan, fly fältet eller förneka viktiga behov med mera. Den andra sortens beskyddare kallas för FIREFIGHTERS-BRANDSLÄCKARE (vår översättning). Brandsläckarna rycker ut och agerar i akuta situationer för att till varje pris ”släcka elden”, det vill säga, avleda alla smärtsamma känslor som är på väg att överväldiga personen. Brandsläckarna har som huvuduppgift att stoppa all kontakt med de känslomässiga flyktingarnas överväldigande smärta. Detta sker utan barmhärtighet, eftertänksamhet eller konsekvenstänkande gentemot personen eller omgivningen. Brandsläckare utvecklar det som till synes är ett självdestruktivt beteende av olika slag såsom självskada, drogmissbruk, matmissbruk, dissociation med mera, för att hjälpa till att komma undan akut smärta. Till saken hör att båda beskyddartyperna är försiktiga inför varje försök till förändring av den inre balansen. De uttrycker alltid tveksamhet och skepsis, när yttre krafter vill öppna ett samtal som kan leda till risk för obalans och oförutsägbar förändring. Beträffande en person i psykisk obalans beskriver IFS hur det autentiska jaget inte orkat med eller kunnat utvecklas till att leda personen. Istället har olika beskyddare av nöden tvingats göra så gott de kunnat, i en ofta kaotisk och turbulent personlig miljö. Även om alla delar gör så gott de kan utan adekvat ledning, blir resultatet ett agerande som är nedbrytande för personens känsla av stabilitet, självkänsla och egenkontroll. De olika delarnas ambitioner och bidrag blandas samman och personens agerande blir inkonsekvent, ryckigt och utan tydlig riktning. Resultatet blir en upplevelse som präglas av osäkerhet och låg självkänsla i ett ”överlevnadsmod”. Alla som arbetat på en arbetsplats med svag ledning och med många ”småpåvar” kan känna igen upplevelsen. Detta kallas i organisationstermer för ”suboptimering”, då helhetens ambitioner och mål får ge vika för delmål, som ofta konkurrerar inbördes.

## **Målet med IFS-behandling**

Det övergripande målet för IFS-terapeuten blir att tillsammans och i intensiv dialog med klienten återupprätta det autentiska jaget som ledare för det interna systemet. I första hand hjälper terapeuten patienten att identifiera och acceptera de olika delarnas röster, som har viktig information att förmedla i förhållande till det terapeutiska dilemmat, som fört klienten till terapi. Klienten får sedan hjälp att själv samtala med de olika delarna. Detta sker genom att skapa utrymme för att lyssna på deras budskap, ta hand om och lugna dem, hjälpa dem att ta ett steg åt sidan och bevittna och tillåta andra delar att ta plats. Samtidigt ges återförsäkran att kaos inte återinträder om de ”släpper taget” om en del av sina gamla uppgifter. De olika delarna ges möjlighet att hitta nya, mer uppdaterade och avslappnade roller i tilltron till att det autentiska jaget klarar av situationen. Det autentiska jaget får på så sätt hjälp att växa sig starkare att leda personens inre system på ett konstruktivt sätt. Alla delar ska hitta bekvämare roller i sin samverkan. Rollerna ska vara tydligare differentierade och urskiljda från varandra.

Om någon del har extra svårt att släppa taget kan terapeuten erbjuda sig att samtala direkt med den delen under en övergångsfas. På så sätt får det autentiska jaget hjälp att återta ledningen och själv lugna och trygga och övertyga. Huvudregeln är dock att patienten ska få hjälp att själv handha denna ”förhandlingsprocess” med sina delar. Det sker genom att hon utveckla sin förmåga att möta varje del med respekt och tillåtande värme för att lyssna, lugna, stödja och tacka.

I träningen till IFS-terapeut ingår att tillägna sig ett stort antal konkreta terapeutiska tekniker och lära ut till patienten hur man på bästa sätt kommunicerar internt, bearbetar intern information och kommunicerar ut till anhöriga om sina inre samtal. Inte minst behöver terapeuten själv lära sig att parallellt arbeta med sina egna delar, som aktiveras i olika skeden i samspelet med klienten. Det utgör i själva verket en avgörande aspekt i att arbeta som IFS-terapeut.

För att normalisera den intuitiva upplevelsen av inre konflikt mellan olika krafter, som finns i var och en av oss, presenteras också modellen psykopedagogiskt i varje session. Syftet är främst att avlasta skuld och skam och ge var och en instrument att förhålla sig på mer frimodigt, accepterande och tillåtande till det komplexa system av samverkan som varje person utgör.

För den intresserade läsaren hänvisas vidare till IFS:s hemsida: <https://IFS-institute.com>

## Familjeterapeutens reflektioner kring IFS

### 1. **Det systemiska förhållningssättet är välbekant. Alla delar har en relevant funktion i ”dansen”. Alla delar bidrar för ”bästa möjliga” balans i systemet.**

Ett genomgående tema i presentationen av arbetssättet är att bygga en systemisk arbetsallians med alla delar var för sig och tillsammans. Vidare att förmedla vikten av ömsesidig respekt för de olika delarna i det interna samarbetet i enlighet med Pinsofs modell för det komplexa alliansbyggande som krävs i en framgångsrik, systemisk familjeterapi (2018).

### 2. **Modellen är ett utmärkt instrument för att familjeterapeuten ska kunna fördjupa samtalet mellan familjemedlemmar i ett växelvis arbete med var och en inåt och mellan dem. Detta kallas i modellen för att göra en U-turn då ett påstående från klienten om den andre vänds inåt till självreflektion över sin egen reaktion.**

Tom Andersen skriver (2013) att det i ett bra familjesamtal alltid måste finnas plats för två samtal samtidigt: det inre samtalet inom en person och det yttre samtalet mellan personer. IFS presenterar, genom sin strukturerade arbetsmodell, verkligen ett komplement för familjeterapeuten hur detta ”inre samtal” kan föras. För familjeterapeuten ger modellen också ett konkret instrument för arbete med mentalisering (Fonagy, 2019). Detta sker i ett fördjupande samtal från identifiering och analys av destruktiva samspelssekvenser mellan familjemedlemmar, till både individuella och gemensamma samtal som nyanserar, fördjupar samtalet både ”inåt och mellan”. Detta arbete öppnar för bättre problem- och konfliktlösning både i individens perspektiv men också i par- och familjearbete.

I fall där man noterar starka reaktiva beteenden som låser konfliktlösning och åstakommer kontaktbrott mellan partners och mellan familjemedlemmar, kan vägen mot det familjeterapeutiska temat gå genom ”upptäckten” av hur den enes svårigheter och smärta fram till nu, har uppfattats som riktade provokationer mot den andre och blockerat vägen framåt i en ömsesidigt lyssnande dialog. Terapeuten kan här finna vägar att hjälpa klienterna att uppleva hur de mer eller mindre kommunicerat genom sina beskyddardelar, som triggats i relationen, än varit i genuin kontakt genom sina mer vuxna autentiska jag. Motivet att arbeta växelvis både enskilt och tillsammans om konfliktparternas egna inre samtal, kan så framstå som mer begripligt och meningsfullt.

Motsvarande resonemang blir också tydligt i en utarbetad modell för parterapi (Herbine-Blank, Sweezy, 2021).

I arbetet med barn i enskilda samtal och gemensamma familjesamtal, beskriver Spiegel (2017) ett kreativt arbete i lek där barnets ambivalens uttrycks i delar som man åskådliggör (externaliserar) tillsammans med kreativa barnanpassade tekniker (teckningar, modellerar etc.).

3. **Grundhållningen i samtal med ”delar av mig” är ett utmärkt tillskott genom den konstruktiva ingång som den skapar till svåra samtal där rädsla, skydd och försvar blir framträdande. (På engelska används ”parts of me”. En fundering är om man på svenska rent språkligt kanske hellre skulle tala om ”sidor hos mig”).**

Det är naturligtvis lättare att närma sig delar av sig själv (sidor av sig själv) vilka representerar skam- och skuldtyngt material om inte det som man tar upp i samtalet är **100 % jag** utan enbart en del av mig (en sida av mig). Detta för att man då samtidigt kan få hjälp och acceptans från andra delar (sidor) att hantera, härbärgera och förlika sig även med dessa delar som viktiga delar i mig.

4. **Intervju- eller samtalsmetoden känns igen av varje familjeterapeut genom sin likhet med systemisk intervjumetodik (cirkulärt, reflektivt, hypotetiskt) (Tomm, 2013) (Boscolo, 1996).**

Det nya för familjeterapeuten är hur det individuella systemets delar beskrivs i nya termer. Dessa termer är skapade av de klienter som Schwartz arbetade med i början av utvecklingen av IFS. Termerna kan dock med lite god vilja lätt översättas till representationer av eller röster från viktiga historiska eller aktuella anknytningsobjekt i patientens liv.

En reflektion från oss familjeterapeuter är, att när Schwartz talar om ”Internal family systems theory” är just familjemetaforen intressant. De inre röster som beskrivs interagerar som familjemedlemmar vare sig de har egenskaper som karaktäriserar ”exiles” eller ”managers”. Managers fungerar som mer eller mindre väl samarbetade föräldrar, som försöker hantera sina problematiska ”exile-barn”, vilka ju som ”vanliga” symtombärande barn har sin roll i familjen-som-helhet. Alla dessa inre gestalter kan kommunicera med varandra, ha erfarenheter som tycks stå i konflikt med varandra och vara mer eller mindre benägna att vilja komma tilltals med såväl det autentiska jaget som terapeuten. En av de intressanta aspekterna av hur IFS kan användas i individuell terapi är hur terapeuten kan handleda det autentiska jaget i bemötandet av IFS -familjen. I den mån det autentiska jaget kan underlätta en kommunikation inriktad på större ömsesidig förståelse mellan de inre familjemedlemmarna, utvecklas och växer individen som helhet, då det autentiska jagets kvaliteter får ökat inflytande och spänningen mellan familjemedlemmarna minskar. Vi ser inga hinder för att man inom en familjeterapeutisk ram med en samlad familj av och till skulle kunna ha ett individinriktat fokus. I parterapi arbetade man ”förr i världen” ibland i co-terapi med en kroppsterapeutiskt inriktad metodik med en parmedlem, medan den andre partnern och en av co-terapeuterna bevittnade arbetet och senare kunde delge sina reflektioner.

5. **Utgångspunkten för samtalsterapin som en trygg plats, där man försiktigt närmar sig relationsblockeringar i reparativt anknytningsarbete, känns välbekant (Diamond, 2015) (Furrow et al, 2019).**

I EFFT (Emotionally Focused Family Therapy) är det brukligt att terapeuten använder ett språk som refererar till ”one part of you” för att stimulera en fördjupad inre dialog med klienten kring primära anknytningsbehov (Furrow et al, 2019).

6. **Den etiska hållning, med patienten i en position med tolkningsföreträdare, känns också igen som en viktig, allmän terapeutisk faktor inom familjeterapin. Det gäller även vikten av att bygga en komplex allians med systemets olika delar (Sprenkle 2009).**
7. **IFS:s arbetsprocess innehåller välbekanta steg från grunderna i en familjeterapeutisk process:**
  - a) alliansbyggande och presentation av modellen,
  - b) identifiering och analys av problemsekvenser för terapin,
  - c) problemformulering och deeskalering av starka reaktiva processer som låser,
  - d) formulering av arbetet framåt genom kartläggning av bakomliggande primära behov och fördjupad kommunikation kring blockeringar för att dessa blir bemötta,
  - e) upprättande av och arbete i riktning mot terapeutiska mål inom individen och mellan individer,
  - f) konsolidering, utvärdering och avslut.

Arbetsgången är välbekant från många näraliggande anknytningsbaserade metoder: ABFT (Diamond, 2015) EF(F)T (Johnson, 2016).

#### 8. **IFS bygger på välkänd traumateori.**

Det finns vissa likheter med metoden Lifespan Integration (Pace, 2015), där det nuvarande vuxna "jaget" får hitta och ta hand om det lilla "barn-jaget", dvs ett yngre "Ego-state". Det är också spännande att notera hur IFS harmonierar med neuropsykologisk utvecklingsteori och hinder för utveckling. Vi syftar här på fördröjning och hinder av personlig utveckling och mognad som i den teoribildningen kan uppstå i ett mindre optimalt samspel mellan neurologisk mognad och psykologiska erfarenheter (Siegel 1999) (Shore, 2003).

#### 9. **För oss familjeterapeuter, som huvudsakligen arbetar i kontext (BUP, Psyk. etc.) som utgår i sitt diagnostiska och terapeutiska arbete från problem- och symptom beskrivna på den individuella nivån, är denna metod en utmärkt "upphämningsstrategi" mot ett tydligare familjeterapeutiskt relationstema längre fram i den terapeutiska processen.**

Med utgångspunkt i individens symptom som t.ex. ångest, depression eller självskada av något slag, kartläggs de olika delarna eller rösterna inom individen tillsammans med terapeuten. Relevanta moment i detta material förmedlas sedan till övriga familjemedlemmar i familjesamtal. Det stöd som sedan ges till familjemedlemmarna kan från början inkludera goda familjesamtal om hur t.ex. föräldrar kan bemöta symptombärandens koppling mellan sina olika delar i konflikt och den personens vånda och ambivalens inför att försöka samtala med de övriga i familjen om detta utan att väcka deras stress, smärta och kanske fördömanden dvs. deras beskyddardelar. Samtalet kan på så sätt utvecklas från ett reaktivt samtal mellan familjemedlemmarnas olika delar till ett samtal mellan familjemedlemmarnas autentiska själv.

Med denna koppling som bas kan sedan samtalstemat generaliseras till ett relationistiskt eller systemiskt tema kring familjens begränsande klimat och kultur i en frigörande riktning för alla familjens medlemmar.

#### 10. **Modellen är verkligen användbar i det egna utvecklingsarbetet som familjeterapeut.**

IFS-modellen betonar ett parallellt arbete med oss själva och våra egna autentiska jag samt vår förmåga att stanna i det autentiska jaget. Samtidigt behöver vi som terapeuter bli uppmärksamma på och arbeta med våra egna beskyddare och hur de försöker hjälpa till i lägen där vi själva blir provocerade, aktiverade och triggade och/eller befinner oss på

”blinda fläckar”. Att kunna resonera med sina egna delar under, före och efter samtal är mycket användbart för en familjeterapeut och en väg att bli säkrare i sin osäkerhet (Sundelin, 2020).

### **Forskningsläget, evidensbasering och evidensinformerig.**

IFS-modellen följer mycket tydligt allmänna principer för ”Common factors” som viktiga för en effektiv psykoterapi (Wamphold, 2015, Sprenkle, 2009). Modellen kan därför bedömas som tydligt evidensinformerad.

Som specifik modell finns inte speciellt mycket forskning ännu, men modellen är uppförd i National Registry for Evidence-Based Programs and Practices efter en studie som genomfördes 2013. Metoden bedöms som effektiv för allmän psykisk funktion och skattas som lovande för fobier, panikångest, generell ångest, depression etc. (Schwartz 2020 sid 255).

IFS kan även betraktas som ett viktigt inslag i och komplement till ett brett familjeterapeutiskt anslag. Familjeterapeuten kan med hjälp av kunskap i IFS hitta nya vägar att fördjupa sitt terapeutiska samtal med familjemedlemmar.

Vidare visar presentationer i böcker om IFS nedan av en mängd anekdotisk evidens i form av utdrag ur fallbeskrivningar och praktiska verktyg avseende psykoterapi med barn i en familjeterapeutisk kontext, parterapi och familjeterapi. Dessa böcker finns med i referenslistan.

### **Referenser**

Andersen Tom (2013). **Reflekterande processer: Samtal och samtal om samtalen**, Studentlitteratur, Lund.

Bateman Anthony & Fonagy Peter (2019). **Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice**, New York, American Psychiatric Association Publishing.

Boscolo Luigi (1996). **Systemic Therapy with Individuals**, New York, Routledge.

Diamond Guy, Diamond Gary, Levy Suzanne (2015). **Anknytningsbaserad familjeterapi för deprimerade ungdomar**, Lund, Studentlitteratur.

Furrow James L., Palmer Gail, Johnson Susan M., Faller George, Palmer-Olsen Lisa (2019). **Emotionally Focused Family Therapy – Restoring Connection and Promoting Resilience**, New York, Routledge.

Herbine-Blank Toni, Sweezy Martha (2021). **Internal Family Systems Couple Therapy Skills Manual, Healing Relationships from the inside Out**, Eau Claire, PESI Publishing.

<https://IFS-institute.com>

Johnson Sue (2016). **The Revolutionary new Science of Romantic Relationships**, Little, Brown Book Group.

Pace Peggy (2015). **Lifespan Integration – Connecting Ego States through Time**, New York, Eirene Imprint.

Pinssof William M. , Breunlin Douglas C., Russel William P., Lebow Jay L., Rampage Cheryl, Chambers Anthony L. (2018). **Integrative Systemic Therapy – Metaframeworks for Problem Solving with Individuals, Couples and Families**, Washington, American Psychological Association. 408 sidor.

Schwartz Richard, C., Sweezy Martha (2020). **Internal Family Systems Therapy**, New York, The Guilford Press.

Shore Allan N. (2003). **Affect Regulation and the Repair of Self**, New York, W.W Norton & Company.

Siegel Daniel J. (1999). **The Developing Mind – How Relationships and the Brain iInteract to Shape Who We Are**, New York, The Guilford Press.

Spiegel Lisa (2017). **Internal Family Systems Therapy with Children**, New York and London, Routledge.

Sprenkle Douglas H.(2009). **Common Factors in Couple and Family Therapy: The Overlooked Foundation for Effective Practice**, New York, Guilford Press.

Sundelin Johan (2020) Att bli säkrare I sin osäkerhet, **Fokus på Familien**, 3, 181-198.

Tomm Karl (2013). **Systemisk intervjumetodik – En utveckling av det terapeutiska samtalet**, Lund, Studentlitteratur.

Wamphold Bruce E. Imel Zac.E. (2015). **The Great Psychotherapy Debate – The Evidence for What Makes Psychotherapy Work**, second ed., New York, Routledge.

Stockholm/ Österund i september 2021

Johan Sundelin

Charlotta Lindahl

Björn Wrangsjö