



Wat is IOPT?

“Het verschil tussen overleven en leven”

IOPT staat letterlijk voor **Identity Oriented Psychotrauma Therapy**.

Ofwel Identiteitsgerichte psychotrauma therapie. Het is een theorie en een methode naar Prof. Dr. Franz Ruppert, een Duitse Hoogleraar psychologie en praktiserend Psychotherapeut. IOPT is een betrekkelijk jonge therapie die nog steeds in ontwikkeling is, en wordt onderwezen en gebruikt over de hele wereld.

Elk mens heeft ervaringen die remmend waren voor de eigen wil en die je belemmert heeft om te worden zoals je oorspronkelijk bedoeld was te zijn. Ook al is de traumatische situatie voorbij, het werpt een schaduw over wie je bent. Dit kunnen we voelen in je lijf, in de vorm van klachten en problemen in je relaties, in je sociale kring en in het werk. Hier kun je verandering in brengen door een verlangen te formuleren en dit met je gevoel te onderzoeken. Dat is de kern van de therapie.

Het opgesplitste zelf

De IoPT traumatheorie gaat uit van het opgesplitste zelf. Om te kunnen omgaan met de pijn die veroorzaakt wordt door de traumatische situatie(s) splits je iets van jezelf af, je schakelt iets uit. Dit doe je om minder pijn te hebben. Wanneer je herstelt van de gebeurtenis wordt die opsplitsing weer opgeheven en integreert de gebeurtenis in je levensverhaal. Het herstellend vermogen van een mens is sterk. We herstellen van een nare gebeurtenis in de maanden erna door die te verwerken, gesteund door mensen die van je houden. Als er geen steun is, en/of de schadelijke situatie niet stopt, dan kun je niet herstellen. De opsplitsing blijft en je kunt niet meer je oorspronkelijke zelf zijn.



Beeld: Het opgesplitste zelf
Naar prof. dr. Franz Ruppert

Psychotrauma is te zien als het gesplitste zelf. Door de opsplitsing is het gezonde zelf verdeeld in drie delen: het gezonde zelf (wat altijd blijft), het trauma zelf (zo pijnlijk dat het zo veel mogelijk wordt afgesloten) en het overlevingszelf (zodat je de pijn minder voelt). De opsplitsing heeft gevolgen voor je lichamelijke en psychische gezondheid. Dit komt omdat je gaat leven vanuit je overlevingsdelen.



Zo blijf je weg bij de oude pijn van het trauma. En dat kost erg veel energie en geeft chronische stress. Een trauma is dus niet de gebeurtenis zelf, maar wat de gebeurtenis heeft gedaan met en in jou.

Kenmerken van ik- delen die voortkomen uit het overlevingszelf

- Verzekeren het organisme van overleven
- Zijn de bewakers van de splitsing in de identiteit
- Zijn gevangen in de waan van de dag en in het middelpunt van de belangstelling
- Verdringen of ontkennen het trauma
- Vermijden herinneringen aan het trauma
- Negeren en leiden af
- Controleren de getraumatiseerde delen
- Controleren andere mensen, vooral als die emotioneel van belang zijn
- Zoeken naar compensatie of verdoving
- Wekken illusies
- Gedragen zich onderworpen of juist onderdrukkend door agressiviteit
- Reageren eigen traumagevoelens af op anderen
- Roepen door bovengenoemde gedragingen nieuwe afsplitsingen af

Kenmerken van ik-delen die voortkomen uit het getraumatiseerde zelf

- Slaan negatieve herinneringen aan het trauma op
- Blijven steken op de leeftijd waarop het trauma plaatsvond
- Voelen de stress, angst, hulpeloosheid en machteloosheid van toen het trauma plaatsvond
- Zoeken nog steeds naar een uitweg uit de traumasituatie
- Kunnen plotseling getriggerd worden en belanden dan in oude pijn
- Willen uit hun gevangenis gehaald worden

Kenmerken van ik-delen die voortkomen uit het gezonde zelf

- Kunnen zich open stellen voor de realiteit
- Zijn in staat gevoelens reëel te ervaren
- Hebben plezier in spelen, leren en werken
- Kunnen vertrouwen in andere mensen
- Zijn in staat zich emotioneel te verbinden
- Verbreken relaties die emotioneel ongezond zijn
- Hebben een volwassen en gezonde omgang met seksualiteit
- Aanvaarden zichzelf en voelen gezonde zelfliefde
- Reflecteren op het eigen handelen
- Bereidheid passende verantwoordelijkheid te nemen
- Verdragen waarheid en helderheid
- Zoeken constructieve oplossingen voor problemen
- Hebben balans tussen flexibiliteit en vasthoudendheid



Het leren kennen van de opsplitsing in jezelf

Het krachtige van deze benadering is dat het inzicht geeft en handvatten biedt om te herstellen van trauma's. Dit kan door de splitsing te voelen en onderkennen waardoor die afgesplitste delen weer samenvallen met jezelf. Sommige trauma's kunnen we moeilijk kennen, waaronder trauma's opgelopen in de vroegkinderlijke periode en het meergenerationeel trauma. Vroegkinderlijk trauma betreft de periode vóór je bewuste herinnering, dus jonger dan 4 jaar. Van meergenerationeel trauma is sprake wanneer je je belast bent met de trauma's van je ouders of grootouders. Kenmerkend van deze trauma's is dat ze niet zijn opgeslagen in ons bewustzijn, maar meer in ons lichaam en diepere delen van het brein. Door de therapie is het mogelijk om ook met deze niet bewuste trauma's te werken.

IoPT onderscheid verschillende trauma's. Elk trauma is een grensoverschrijding en een aantasting van het vertrouwen en leidt tot (verdere) opsplitsing van het zelf:

- Identiteitstrauma (geen bestaansrecht of niet mogen of kunnen zijn wie je bent)
- Liefdestrauma (niet genoeg geliefd en beschermd zijn)
- Symbiosetrauma (niet het vertrouwen meegekregen om op eigen benen te komen)
- Geweldstrauma (het moeten ondergaan van agressie en geweld zonder weerbaar te zijn)
- Seksueel trauma (het moeten ondergaan van seksueel inbreuk en objectvorming)
- Trauma van ouderschap (het doortransformeren van slachtoffer naar dader)

Deze trauma's vinden plaats op verschillende momenten in ons leven en kunnen stapelen. Getraumatiseerde mensen zijn vatbaarder voor nieuwe trauma's omdat ze minder weerbaar zijn. Daders zijn mensen met trauma's, waardoor ze van hun gevoel afgesplitst zijn. Als zij zich niet opsplitsen, zouden ze ook geen dader kunnen zijn (dan voelen ze de pijn bij zichzelf en de ander). Dit maakt dat we te maken hebben met het doorzetten van trauma's door jaren en door generaties heen. Door trauma's op te sporen en splitsingen op te heffen is er meer menselijkheid en kunnen we nieuwe trauma's voorkomen.

Wat bereik je met deze therapie?

Het doel van IoPT is dat de delen van jezelf meer samenvallen en je weer een 'heel' mens voelt. Je bent in staat om te leven vanuit je gezonde zelf en de traumadelen te integreren in je gevoelswereld. Dan zijn de overlevingsdelen minder nodig. Je kent je eigen biografie beter, voelt meer wat ervaringen met je gedaan hebben, ervaart meer eenheid in jezelf en hebt een sterkere identiteit. Daardoor voel je je rustig en krachtig tegelijk, meer tevreden, kun je helder denken en kun je meer vertrouwen op je intuïtie omdat je een beter contact hebt met je lijf. Je hebt een gezonde nieuwsgierigheid en ervaart levenslust.



De werkwijze van deze psychotrauma therapie

1. Trauma beter te begrijpen, waardoor je jezelf beter kunt begrijpen

Ieder mens heeft in lichtere of zwaardere mate te maken met psychotrauma. Niet ieder mens ervaart daar hinder later van. Soms heeft de omgeving er meer last van dan de persoon zelf. Het zijn ook niet altijd grote dramatische situaties die leiden tot een opsplitsing in jezelf. Het gaat wel om situaties waarbij je emotionele en/of fysieke pijn hebt ervaren en niet in staat was om daaraan te ontkomen. Hoe meer iemand in een pijnlijke situaties – en de periode daarna – op zichzelf is aangewezen en begrip en steun van (liefdevolle) anderen wegblijft, hoe groter de kans op blijvend trauma. Schade door een natuurramp ervaren we meestal als pech. Als een ander mens ons iets aandoet voelt dat onveilig en doet dat wat met ons vertrouwen, zeker als het een bekende is. Dan, maar vooral als het een mens is waar we van afhankelijk zijn en die macht heeft over ons, is er een grotere kans op blijvende traumaspooren.

De opsplitsing is zelf een normale (overlevings)reactie op een niet normale situatie. In zekere zin is het dus zelfs gezond, het maakt dat je kan leven, ondanks de pijn van een trauma. Het is een korte termijn overlevingsstrategie. Het wordt een probleem als die overlevingsstrategie van blijvende aard wordt. Dit doen we niet bewust. Onze overlevingsstrategieën worden aangespoord vanuit het limbische systeem in het brein. Daar hebben we weinig tot geen controle over.

Het opsplitsen heeft dus tot functie dat je minder voelt. Pijn wordt afgedekt door je overlevingsdelen. Je gaat jezelf bijvoorbeeld wegcijferen en onzichtbaar maken, of juist opblazen. Je ontkent of bagatelliseert je pijn en lacht zelf om wat er is gebeurd. Je geeft jezelf er de schuld van, of past je steeds aan anderen aan, of je gaat héél hard werken om te bewijzen dat je wel oké bent. Het werkt! Zo heb je minder last van je trauma. Het overlevingsdeel wordt door herhaling heel sterk. Het lijkt een nieuw deel van je persoonlijkheid. Niet elke vorm van overleven is slecht. Het kan ook een kwaliteit van je worden. Meestal echter ‘klopt’ het niet. Je raakt verwijderd van je gezonde delen en daarmee van jezelf. Je doet dingen die je eigenlijk niet wilt en die ook niet bij je passen. Het kost ook veel energie. Het is een bron van chronische stress. Daar kun je uiteindelijk letterlijk ziek van worden.

Je kunt hier al wat meer zicht op krijgen door je af te vragen welke traumatiserende ervaringen je hebt meegemaakt en hoe je daar mee om bent gegaan. Wat heeft jou gevormd in het leven? Hoe heb jij de belangrijke hechtingsrelaties ervaren en nog, kan jij je veilig hechten aan een ander en kan je er goed mee omgaan dat een ander zich hecht aan jou? Waar ben je goed in en wanneer zou je beter uit de verf willen komen?



2. Het benoemen van je verlangen

*Ieder mens leeft zijn eigen verlangen;
Het maakt deel uit van zijn schat,
En al is het een emotie die iemand op de vlucht kan jagen,
Over het algemeen brengt het
Iemand die belangrijk is dichterbij.
Het is een emotie die mijn ziel heeft uitgekozen
En die zo intens is dat ze alles
En iedereen om me heen kan aansteken*

Citaat uit Elf Minuten

Paulo Coelho

IOPT helpt je om die opsplitsingen in jezelf te verzachten en op te heffen. Je valt als het ware weer samen met jezelf. De methode hiervoor is het opstellen van je verlangen. Je verlangen komt voort uit je gezonde zelf, wat altijd zal verlangen om weer 'heel' te worden en de opsplitsing op te heffen en weer bij je oorspronkelijke identiteit te komen. Verlangens die mensen daarvoor opstellen zijn bijvoorbeeld:

- Ik wil meer balans in mijn leven
- Ik wil mijn hart met mijn hoofd verbinden
- Ik verlang naar houvast
- Ik wil meer geduld kunnen hebben
- Ik verlang frisse lucht
- Ik wil gehoord worden
- Ik wil niemand meer pijn doen
- Ik verlang naar leven met gemak

Het is vaak wel even zoeken wat op dit moment je verlangen is. Ik ondersteun je bij het zoeken naar wat voor jou nu belangrijk voelt en hoe dat te vatten is in een verlangen of een intentie. Hulpvragen daarbij kunnen zijn:

- Wat speelt er momenteel op in mijn leven en wat zou ik daar mee willen?
- Hoe kijk ik naar de komende periode en wat hoop ik dan voor mijn eigen toekomst?
- Wat was er gaande in mijn verleden waar ik vragen over heb of wat onaf voelt?
- Hoe help ik mijzelf (niet)? Waar loop ik tegenaan?
- Hoe voelt mijn lijf en wat wil mijn lijf van mij?
- Leef ik zoals ik wil en kan ik op deze manier mooi oud worden?
- Als ik een toverstafje had, wat zou ik dan voor mijzelf toveren?



Soms is het makkelijker om een zorg of een vraag te formuleren dan een verlangen. De zorg zit er dan nog voor en dan krijg je het verlangen niet helder. In dat geval werken we eerst met de formulering van je zorg. Bijvoorbeeld: Ik wil weten waarom ik onzeker ben. We noemen dit een onderzoeksvraag. Het is ook mogelijk om een tekening op te stellen, wanneer je jezelf beter kunt uitdrukken in beelden dan in woorden.

3 Het opstellen van je verlangen

Elk woord van de formulering van het verlangen wordt opgeschreven op een post-it. Jij kiest voor elk woord een bijpassend vloeranker. Een vloeranker is een rondje of een vierkant van stevig materiaal in verschillende kleuren.

Ook kunnen we ermee werken dat elk apart woord op een groot stuk papier komt en dat je eerst bij elk woord een bijpassend plaatje zoekt of een tekening maakt. Zodat de woorden op zich nog meer gaan 'spreken'.

De papieren uitwerkingen, of de post-its met vloerankers worden door jou neergelegd in de ruimte van de praktijk. Jij bepaalt zelf waar welk woord hoort en hoe ze zich tot elkaar verhouden. Dit doe je in stilte en vooral op gevoel. Vervolgens kies je welk woord van je geformuleerde zin het eerst wilt onderzoeken. Op dat woord ga je (letterlijk) staan en voelt dan wat er met je gebeurt. Misschien komt er een gevoel ergens in je lijf, of komt er een woord of een beeld bij je op. Ook is het mogelijk om mij te vragen op jouw woord te gaan staan, op jouw gekozen vloeranker in de door jou geformuleerde zin. In dat geval ga ik waarnemen wat ik voel en zal dit met je delen. Jij bepaalt zelf wat je daarin wel en niet herkent. Dit lukt het beste als je 'luistert' met heel je lichaam. Om dit te kunnen zorg ik voor rust en veiligheid in de praktijkruimte.

Deze stap heet het in resonantie gaan met een woord. Eigenlijk maak je op gevoelsniveau contact met het woord. Je voelt wat het doet. Dit voelen maakt dat je iets waarneemt. Dat kan iedereen. Door dat uit te spreken en blijft voelen met je lijf, kun je voelen wat het uitspreken met je gevoel doet. Je kunt bijvoorbeeld meer ruimte gaan voelen, of juist benauwdheid. Je kunt blijheid ervaren of opstandigheid. Wij mensen zijn in staat om, zonder dat we met woorden onszelf hoeven uit te drukken, in contact kunnen komen met (delen van) onszelf, maar ook met die van een ander. Het vraagt alleen de bereidheid om deze zelfontmoeting aan te gaan. Iedereen kan dat als hij of zij dat wil.

Op basis van de volgorde die jij aangeeft wordt zo elk woord afzonderlijk onderzocht, gevoeld en geduid. Daarbij ga je vanzelf voelen welke woorden elkaar aantrekken of afstoten. Er ontspint zich via je gevoel een grondstructuur over hoe de woorden zich tot elkaar verhouden en welk stukjes verhaal ze vertellen. Elk woord staat namelijk voor een innerlijk deel van jou. Soms herken je een deel van jezelf onmiddellijk. Soms denk je: o ja, dat was ook zo, dat gevoel van toen was ik een beetje vergeten. En soms is het lastig omdat je een deel niet zo goed kent of kunt plaatsen. Dan gebruiken we samen weer de waarneming van je lichaam om

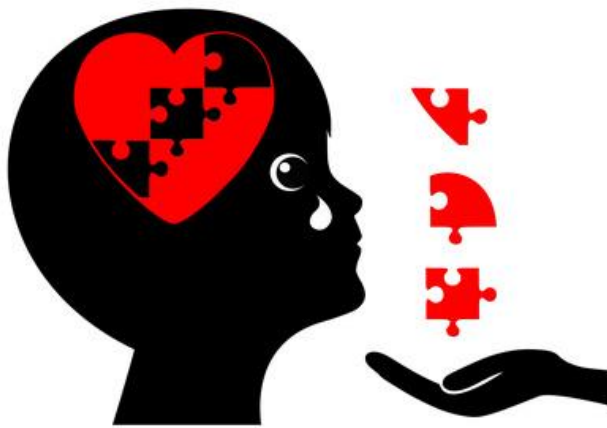


het nog wat beter te leren kennen. En ook om het ergens te kunnen plaatsen in jouw biografie.

Elk gevoel wat opkomt bij de opgestelde delen zegt iets over wat jouw verlangen kan ondersteunen of in de weg staat. Het zijn delen van jezelf die je helpen of nog in de weg zitten. In een opstelling is er altijd een mix van je gezonde delen, je traumadelen en je overlevingsdelen die zichtbaar worden.

4 Het bezinken van de inzichten

Jij bepaalt uiteindelijk wanneer je genoeg hebt gevoeld en ervaren in de opstelling. Daarbij kan ik wel dingen aanrijken en suggesties doen, maar jij bepaalt wanneer het genoeg is. Na een opstelling gaan we niet analyseren of discussiëren. Op gevoelsniveau is er veel omhoog gekomen en we geven de tijd om dat weer langzaam te laten bezinken. Vaak heeft er een interne verschuiving plaatsgevonden. Iets wat ontdekt is, verbonden is of beter gevoeld en begrepen is. Dus dwarrelt het net wat anders neer dan waar het opgestegen is. Je op een rustige manier bezinnen of jezelf wat rust geven helpt bij dit zinken. Je hebt een paar



puzzelstukjes in je handen van de grote legpuzzel waar je uit bestaat. Je kunt nu beter zien wat die stukjes zijn en waar ze horen in het geheel. Het kan inzicht geven in wat je doet in werk, relaties en het leven en waarom. Je kunt jezelf wat beter begrijpen.

Door tijdens de opstelling wat aantekeningen te maken, of een geluidsopname te maken van de sessie, kun je later de stukken die je gezien hebt gaan ordenen. Wat van

wat je gezien en gevoeld hebt hoorde bij je gezonde zelf? Waar heeft het traumazelf zich laten zien? En wat hoorde meer bij jouw overlevingsdelen?

Dat bezinken doe je vooral buiten de sessies om. Wat nachttjes erover slapen, navoelen, soms nog eens een gesprek aangaan met een familielid die jou nog wat nadere verhalen kan vertellen over vroeger. In een volgende sessie starten we ermee te kijken wat de voorgaande keer heeft gebracht of verhelderd.

Tenslotte

We zijn samen op pad

Een opstelling is een samenwerking. Ik faciliteer en begeleid het proces. Samen stellen we ons open. Beiden met onze inzet en eigen wil. En jij voelt zelf intern wat je aankan en wanneer je verzadigd bent. Ik zal je regelmatig vragen wat je wilt en of je wilt doorgaan of stoppen. Je krijgt op die manier ook regie in dit proces. Deze regie is belangrijk. Psychotrauma ontstaat vanuit de situatie dat je machteloos was



en iets moest ondergaan. Van dat gevoel willen ik in de therapie ver weg blijven, juist als we die oude pijnlijke situaties weer voelbaar en bespreekbaar maken.

Wat is het verschil tussen IoPT en EMDR?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is een goede methode om traumatische gevoelens in jezelf te ontkoppelen van het hier en nu. EMDR helpt om die steeds opkomende traumatische gevoelens los te maken van de triggers die ze oproepen. Meestal gebeurt dit door je te laten denken aan de pijnlijkste herinneringen en tegelijkertijd je ogen een bepaalde bewegingen te laten maken, zodat er een ander neurologisch pad ontstaat in het brein. Gevoelens van het verleden komen daarna niet steeds naar boven als je in contact komt met een trigger.

IoPT (Identity oriented Psycho-trauma Therapy) is een goede methode om de gevolgen van een traumatische gebeurtenis in jezelf op te lossen. De pijnlijke gevoelens zijn weggedrukt door je overlevingsmechanismen. Je bent dingen gaan doen denken of vinden die je zonder het de gebeurtenis nooit gedaan zou hebben. Dit geeft een opsplitsing in jezelf en een interne verwijdering van je eigen gevoelens. Met IoPT werk je via het opstellen van je verlangens eraan je opgesplitste delen weer samen te brengen. Daarmee verwerk je in het hier en nu alsnog het trauma en wordt het rustiger en 'waarachtiger' in jezelf.

IoPT en EMDR kunnen goed naast elkaar bestaan en elkaar versterken. Als er veel flashbacks zijn is het fijn te starten met EMDR.

Meer weten?

Voor meer informatie kun je de (goed leesbare boeken) lezen van de grondlegger, prof. Dr. Franz Ruppert. Ook zijn website biedt veel informatie: www.franz-ruppert.de. Ook vind je lezingen van hem op Youtube.

Goed toegankelijke boeken:

- Stilstaan bij trauma. Vivian Broughton
- Je verlangen - dwaallicht of kompas. Margriet Wentink
- Bevrijding van trauma, angst en onmacht. *Op weg naar gezonde autonomie en liefde.* Franz Ruppert
- Wanneer je lichaam nee zegt. Gabor Mate