



Wat is de IZR/lopt methode?

lopt (Identiteitsgerichte psychotrauma theorie en therapie) is een opstellingenmethode ontwikkeld door de Duitse Prof. Dr. Franz Ruppert. De oorsprong van deze methode komt van de traditionele familieopstellingen van Bert Hellinger. lopt verschilt hierin dat het niet de externe delen (familie) opstelt, maar de interne delen van de persoon, met de nadruk op de ontwikkeling van de identiteit.

De IZR (Interactieve Zelf Resonantie) methode is gebaseerd op de lopt methode en beproefde trauma- en hechtingstheorieën. Het staat ook wel bekend als het "Opstellen van het Verlangen".

Het traumamodel van Ruppert vormt een belangrijke basis binnen de IZR/lopt. Ruppert stelt dat bij traumatische ervaringen een deel van je persoonlijkheid afsplitst: het traumadeel. Vanuit dit deel ontwikkelt het overlevingsdeel, omdat het traumadeel te pijnlijk is om te ervaren.

- Traumadeel: bevat pijnlijke herinneringen en trauma-gerelateerde emoties en overtuigingen.
- Overlevingsdeel: ontstaat als een beschermingsmechanisme tegen het trauma en bevat strategieën en patronen om te overleven.
- Gezonde deel: het authentieke, onaangetaste deel van je persoonlijkheid.



Het doel van IZR/lopt is om het gezonde deel te versterken en het overlevingsdeel te begrijpen en transformeren, zodat er ruimte is voor herstel en groei.

Hoe helpt IZR/lopt?

IZR/loPT helpt, datgene wat verdrongen (onbewuste) is naar het bewustzijn te brengen. Het laat je overlevingsmechanismen zien. Wat heb je gedaan om jezelf overeind te houden? Wat heb je weggedrukt? Wat heb je afgesplitst en onderdrukt? Door dit te erkennen en de geblokkeerde gevoelens opnieuw en veilig te ervaren, kunnen ze geïntegreerd worden. Op deze manier kunnen traumatische ervaringen verwerkt worden en ontstaan er innerlijke rust.

Hoe gaat een IZR/lopt opstelling?

Je begint met het verwoorden van je verlangen, dat je vervolgens in een vraag of zin opschrijft. Het formuleren van je verlangen bevat een diepere persoonlijke en emotionele betekenis, waar je vaak nog niet bewust van bent.

Vervolgens pak je een woord uit de zin en kiest een voorwerp of persoon om op dat woord te resoneren. Door het voorwerp of de persoon kunnen er gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties ontstaan die een afspiegeling zijn van wat er in jou omgaat. Wat er dan gebeurt, laat aan jou zien wat er nu speelt, wat je hebt moeten doen om te overleven en hoe dat jou heeft beïnvloed.

Tijdens het opstellen bepaal jij, terwijl de procesbegeleider ondersteunt en verheldert. Door dit proces leer je jezelf beter kennen, ontdek je blokkades, je behoeften en kom je erachter wie je bent, wat je wilt en wat je voelt.