

Wat is de loPT methode?

lopt (Identity-oriented Psychotrauma Therapy) is een opstellingenmethode ontwikkeld in de laatste 30 jaar 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.

Het traumamodel van Ruppert vormt een belangrijke basis binnen de 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 lopt is om het gezonde deel te versterken, het overlevingsdeel en traumadeel te begrijpen en zien, zodat het kan transformeren en er ruimte komt voor herstel en groei.

Hoe helpt loPT?

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 ontstaat er innerlijke rust.

Hoe gaat een lopt opstelling / 'intentie-methode'?

Je begint met het verwoorden van je intentie of verlangen wat je wilt onderzoeken. Dit kan in de vorm zijn van een vraag, een uitspraak of een tekening. Het formuleren van je verlangen bevat een diepere persoonlijke en emotionele betekenis, waar je vaak nog niet bewust van bent.

Vervolgens start je met 1 woord uit de zin en kiest daar een vloeranker of persoon voor om op dat woord te resoneren. Via het vloeranker (waar je zelf of de procesbegeleider op gaat staan) of via de resonantie-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. Steeds kan er weer een woord opgesteld worden om meer helderheid te krijgen in je vraagstuk.

Tijdens het resonantieproces bepaal jij, terwijl de procesbegeleider je ondersteunt en verheldert wat er gebeurt. 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.