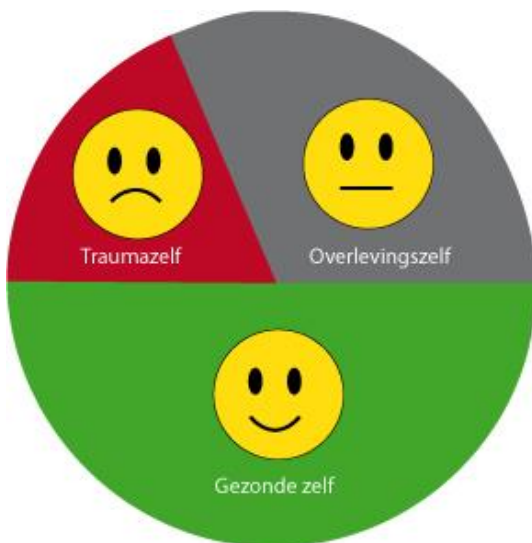


Wat is Identity-oriented Psychotrauma Therapy

door Ien G.M. van der Pol

Vroegkinderlijke trauma-ervaringen kunnen we ons soms niet of slecht herinneren. Ze worden in ons lichaam opgeslagen. Als volwassenen kunnen we deze opgeslagen kennis weer toegankelijk maken. Prof. dr. Franz Ruppert heeft hier veel over geschreven (Ruppert 2012 en 2014) en sinds een paar jaar werk ik met IoPT in mijn praktijk als één van de methoden voor het herwinnen van gefragmenteerde identiteit en verloren autonomie. In mijn artikel "[Trauma – waar hebben we het over](#)" heb ik reeds uitgelegd hoe de psychische fragmentatie ontstaat bij trauma (freeze & fragment) en wat de gevolgen (symptomen) zijn van deze afsplitsing.



De intrapsychische delen

In IoPT werken we met deze delen. Het lijkt een beetje op een familie-opstelling omdat er personen in de ruimte worden opgesteld, maar het grote verschil is: het zijn niet je familieleden die worden opgesteld in de ruimte maar de verschillende delen van je gefragmenteerde psyche, zoals gezonde delen, overlevingsdelen en vaak ook een traumadeel of –zelf.

Intentie, vraag of verlangen

De cliënt formuleert (of tekent) zijn 'intentie', of verlangen: wat wil ik met deze opstelling, deze resonantie, op dit moment? Dat kan een zin zijn zoals: "Ik wil weten waar ik thuis hoor", of "Ik

zoek een vriend" of "Wat heeft mijn lijf mij te vertellen?" of "Ik wil me weer rustig voelen." Het kan van alles zijn (het kan ook een tekening zijn). Elke zin is goed, want het is jouw intentie. Vervolgens kies je het belangrijkste woord uit de intentie en vraagt iemand bijvoorbeeld: "wil jij voor mij resoneren op het woord *thuis*?" De representant of *resonant* zoekt een plek in de ruimte en vertelt wat hij of zij gewaar wordt. Bijvoorbeeld: "ik kan geen plek vinden, ik weet niet waar ik moet zijn. Ik voel me onrustig, mijn linkerbeen doet zeer en ik heb het ineens heel koud. Het liefst wil ik vertrekken." Zo wordt er voor elk woord een resonant gekozen die iets te vertellen heeft. De resonanten en de inbrenger reageren op elkaar en geven aan wat hun ervaring is tot alle woorden zijn gebruikt. De resonanten laten zien welk deel van de psyche van de inbrenger wordt vertegenwoordigd via dit woord.

Doel van IoPT

Je krijgt inzicht in jouw eigen intrapsychische wereld ten aanzien van je vraag, je verlangen of intentie. Sommige resonanten gedragen zich duidelijk als overlevingszelf, anderen als gezond deel en vaak is er ook een traumadeel aanwezig dat iets belangrijks te vertellen heeft.

Het belangrijkste is dat we weet krijgen van wat er in ons lichaam en onze psyche is opgeslagen, wat onbewust ons leven beheerst. Dat we begrijpen welke overlevingsmechanismen ons hebben geholpen en waarom die ons nu in de weg zitten. We leren welke gezonde delen we kunnen versterken en hoe we op een veilige manier het weggestopte jonge trauma kunnen leren kennen, begrijpen en integreren.

In vertrouwen, rust en veiligheid kunnen we de emoties voelen die toen (tijdens de trauma-ervaring) niet gevoeld konden worden en uiteindelijk leren we om alle delen weer in te sluiten en zo onze gesplitste psyche meer heel te maken. We kunnen dan van óverleven naar werkelijk leven.

Uiteindelijk staan we sterker in wie we zijn (identiteit) en weten we heel goed wat we willen (autonomie).

Hoe werkt het, wat is resoneren?

Fenomenologisch is het lastig te verklaren wat er precies in zo'n resonantie gebeurt. Zeker is dat er niet hoeft te worden getwijfeld aan de integriteit en echtheid van de ervaringen die worden gedeeld. Het blijft vooralsnog een wonder hoe de ene mens kan resoneren op de andere en soms heel precies een stukje realiteit van de cliënt weergeeft, die de cliënt zich niet bewust was, maar die hij wel 'herkent'. Wat er uiteindelijk 'gespiegeld' wordt door deze resonanties is meestal precies datgene waardoor de cliënt *niet* heeft wat er in zijn intentie staat, dus waarom hij zich niet thuis voelt, of waarom zij geen vriend heeft, of zich niet rustig voelt. Zoals in familieopstellingen de representanten van familieleden op elkaar reageren, zo resoneren de resonanten in deze intrapsychische 'opstellingen' op iemands psychische delen zodat de cliënt als het ware in zijn eigen innerlijke psychische spiegel kijkt. Hoe kan dat?

Spiegelneuronen

Bij het resoneren maken we onbewust gebruik van ons spiegelneuronen netwerk. De aanwezigheid van spiegelneuronen in de hersenen werd ontdekt door Giacomo Rizzolatti, Leonardo

Fogassi en Vittorio Gallese van de universiteit van Parma (1996). Zij ontdekten dat verschillende neuronen (zenuwcellen) niet alleen in actie kwamen bij het uitvoeren van een bepaalde handeling, maar ook bij het *zien* van die handeling.

Wetenschappelijk onderzoek naar de werking van spiegelneuronen is nog in volle gang maar men neemt op dit moment algemeen aan dat ze een rol spelen bij het begrijpen en interpreteren van anderen en hun intenties (empathie) en het leren van nieuwe vaardigheden, bij het inzicht in denkpatronen (Arbib 2005) en emotioneel inlevingsvermogen (Carr et al. 2003). Dank zij o.a. spiegelneuronen zijn we goed in staat om complexe sociale gedragingen aan te leren, bij anderen te begrijpen en te interpreteren. We zijn via deze neurale netwerken nauwer met elkaar verbonden dan we beseffen. Daar hebben we allemaal wel een voorbeeld van: een bijzonder en ontroerend contactmoment met iemand die we soms nauwelijks kennen. IoPT maakt dankbaar gebruik van de helende werking van dit diep menselijk contact, zelfs al weten we nog niet hoe het precies werkt. We weten wel *dát* het werkt.

Bronnen

- Arbib, M.A. (2005). *'The Mirror System Hypothesis. Linking Language to Theory of Mind'*.
Broughton, V. (2014). *The heart of things*. Uitg. Green Balloon.
Carr, L. et al. (2003). 'Neural mechanisms of empathy in humans: A relay from neural systems for imitation to limbic areas', *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 100:9.
Rizzolatti, G. et al. (1996). 'Premotor cortex and the recognition of motor actions', *Cognitive Brain Research* 3 131-141.
Ruppert, F. (2012). *Bevrijding van trauma, angst en onmacht*. Uitg. Akasha, Eeserveen.
Ruppert, F. et al. (2014). *Vroegkinderlijk trauma*. Uitg. Akasha, Eeserveen.