



Handleiding Resoneren

Hierbij een aantal tips om resoneren helderder te maken. Zowel voor jezelf als voor de onderzoeker.

Waar draait het om in een proces:

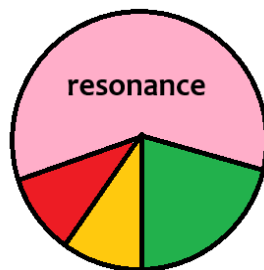
1. De innerlijke dynamiek duidelijk maken
2. Kijken waar mogelijke verstrikkingen zitten
3. Contact maken met je delen

Per proces, per dag, per persoon is er altijd: **welke stap is nu mogelijk.**

Daarmee proberen we niet 'het maximale' te behalen met kans op hertraumatisering, maar precies aan te sluiten op wat nu mogelijk is voor de onderzoeker.

Als resonant:

1. Zorg dat er altijd een deel van jezelf (met al jouw innerlijke delen) aanwezig bent. Een normale verdeling is 60% resoneren en 40% zelf.



2. Zorg altijd voor jezelf als eigen persoon.
 - a. als je resonantie vraagt om een houding die voor jou niet mogelijk is, of maar kort, benoem het dan: de resonantie wil op zijn kop zitten en dit lichaam/<eigen naam> kan dat niet.
3. Als een resonantie veel van je vraagt, ga er dan een beetje uit, dan wordt de verdeling bijvoorbeeld 30% resonantie, 70% zelf.
Benoem dit bij de onderzoeker: dit is belangrijke informatie.
4. Check, en hercheck. Is dit vanuit de resonantie of is dit van mezelf?
 - a. pas als je zeker bent, geef je de informatie.
5. Probeer aan te sluiten bij de onderzoeker
 - a. als de onderzoeker aan geeft even stil te zijn of wat te vertragen, en de resonantie wil dat niet, geef dat aan en zorg dat je dan als jezelf een stapje terug neemt.



- b. hetzelfde geldt als de onderzoeker het proces wil stoppen, check hoe het is als resonant, en kijk of je als jezelf wel mee kunt in het verzoek van de onderzoeker.
- 6. Als de resonant zich wil verbergen, kun je uit het scherm gaan, maar als er contact wordt gezocht, laat even van je weten (geluid of chat). Dat kan ook als: deze resonantie/dit deel wil/kan zich niet laten zien.
 - a. dan kun je er een beetje uit en als jezelf rapporteren wat er gebeurt. Immers het is een onderzoek en de onderzoeker heeft informatie nodig.
 - b. dit is dan de informatie die uit dit proces komt.
- 7. Wederom: zorg voor jezelf: zeker als het lang duurt voor de onderzoeker bij jou als deel komt. Als een onderzoeker weet dat de resonanten voor zichzelf kunnen zorgen, dan kan deze onderzoeker op eigen tempo het eigen onderzoek doen.