



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:

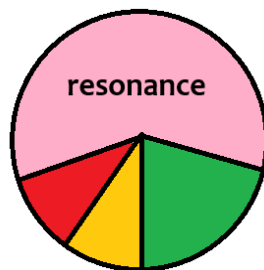
1. De innerlijke dynamiek duidelijk maken
2. Kijken waar mogelijke verstrikingen zitten
3. Contact maken met je delen

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.
Benoeem 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.
 - b. soms weet je het niet zeker, en het blijft zich aandienen, dan kun je dit ook benoemen: dit blijft terugkomen, en ik weet niet of dat bij jou of bij mij hoort.
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. Als je gevraagd wordt om te resoneren op de 'moeder' of een andere mogelijke 'dader', dan is het goed te weten:
 - a. het toont zich in connectie met deze intentie
 - b. het is zoals het was voor de onderzoeker als kind, zo voelde het toen
 - c. dit is ook maar een deel van de 'moeder', en niet de hele moeder
 - d. soms noemen we dit de 'ID-moeder' of 'ID-agressor' (ge-identificeerd)
8. 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.
9. **Doe geen kwaad:** waarmee ik bedoel: we voeren het niet uit als de resonantie wil vloeken, gillen, slaan, schoppen of wat dan ook. Het is belangrijke voor de onderzoeker, dus benoem het wanneer dit opkomt in de resonantie. Echter het uit-acteren kan hertraumatiserend zijn en hinderend in het zetten van een helende stap: het kan voor de onderzoeker dan nodig zijn om in een beschermings/overlevings staat te gaan.

Verder:

- Als resonant lever je informatie over de psyche van de onderzoeker. Uiteindelijk moet de onderzoeker zelf het helende werk doen: zelf contact maken met de eigen emoties. Als resonant kun je het werk niet doen voor de onderzoeker, je kunt wel de intensiteit van de ervaring doorgeven.
- Als begeleider zal ik (Muriel) over het algemeen contact hebben met de onderzoeker, en de onderzoeker laten ervaren hoeveel contact met de delen mogelijk is. Ik kan wel benoemen wat ik zie, en zal de resonanten over het algemeen niet direct wat vragen.

Ik wens je een mooie resonantie ervaring toe.

Met open hart naar de onderzoeker en naar jezelf.



Als toeschouwer/getuige:

Als je bij een proces bent, maar niet gevraagd wordt als resonant, heb je toch een rol. Datgene wat vroeger er niet mocht zijn, wordt nu - voorzichtig - getoond. Het is belangrijk om dit serieus te nemen, en erkennen dat dit zo was (of zo beleefd werd).

Je stapt pas in een resonantie als je gevraagd wordt, wordt je niet gevraagd, dan blijf je buiten het proces.

Als toeschouwer/getuige ben je wel vaak gewaar van de dynamieken en reageer je daar op. Het kan zijn dat je:

- dissocieert (in slaap valt)
- geraakt bent
- boos wordt
- wat wilt zeggen/schreeuwen
- wilt reageren
- in het proces wilt stappen

Belangrijk is dat je het proces zijn eigen beloop laat: als jij ineens 'er in stapt' is dat mogelijk iets van een dynamiek die bij het proces hoort, of die jij kent.

Echter in loPT is dit 'grensoverschrijdend' en not-done.

Wat heel fijn is om te doen is bij jezelf na te gaan waar dit proces aanhaakt op jouw dynamieken en geschiedenis. Neem een beetje afstand en voel welke overlevingsstrategie bij jou nu aan gaat. Mogelijk is er iets bij jou wat een proces behoeft, of misschien kun je een stukje meeliften in heling.

Het verschil tussen mee-voelen en mee-resoneren.

Meestal is er na het proces een gelegenheid om te delen hoe jij jezelf herkende in dit proces.

Nazorg:

Mocht er iets blijven hangen na het proces, schroom niet om contact op te nemen.

Muriel