

INTERACTIEVE ZELF-RESONANTIE – STAP VOOR STAP

De zin van het verlangen – woord voor woord

1. Je formuleert een enkele zin waarin je je verlangen verwoordt.
2. Je schrijft de zin van je verlangen op.
3. Je kiest een woord dat je als eerste wilt onderzoeken.
4. Je vraagt iemand (een persoon uit je groep of je therapeut): ‘Wil jij in resonantie gaan met het woord ... in mijn verlangen: ... [je herhaalt het verlangen]?’ Je maakt contact met deze persoon (neemt hem/haar bij de handen of schouders, of maakt oogcontact) en leidt hem/haar naar een plek in de ruimte die jij passend vindt.
5. Deze resonantiepersoon neemt waar wat zich in hem/haar afspeelt (lichamelijke sensaties, beelden, impulsen om te bewegen of om iets te zeggen) en deelt dat met jou.
6. Je ervaart wat dat met jou doet en neemt waar wat er zich in jou afspeelt: gevoelens, bewegingsimpulsen, beelden, herinneringen, impulsen om iets te zeggen of te vragen.
7. Als dat lang genoeg heeft geduurd en er geen nieuwe informatie meer komt, kun je voor een volgend woord dat je wilt onderzoeken opnieuw iemand vragen om daarmee in resonantie te gaan. Je doet dat op dezelfde manier als bij het eerste woord (zie 4)
8. Nu staan jullie met z’n drieën in de ruimte en kan er resonantie en interactie tussen jullie drieën ontstaan.
9. Blijf waarnemen wat er met jezelf gebeurt: welke sensaties neem je waar, welke impulsen zijn er? Komt er informatie bij je naar boven, doet wat er resoneert je aan iets, iemand of een situatie denken?
10. Als je wilt, kun je wat zich in je afspeelt ook verwoorden, zodat de anderen kunnen nagaan wat er bij hen resoneert.
11. Je kunt dit (stap 4) herhalen voor alle woorden in de zin van je verlangen die je zou willen onderzoeken.
12. Zo komt er een actief proces op gang, waarin de diepere betekenis van elk woord uit jouw verlangen naar boven kan komen.
13. Samen met je speciaal daarvoor opgeleide begeleider (die gespecialiseerd is in traumatheorieën en hechtingstheorieën) kun je reflecteren op de samenhang tussen de woorden, op de informatie die door de resonantiepersonen en bij jezelf naar boven is gekomen en op de betekenis die deze informatie voor je heeft.

14. Samen relateer je de inzichten die deze reflectie je brengt aan het verlangen dat je vertrekpunt was: wat laat de informatie uit het resonantieproces zien aan belemmeringen, nieuwe richtingen en mogelijkheden om je verlangen te realiseren?

UIT: Het mamatrauma. Hoe vroegkinderlijke ervaringen je leven ongewild beïnvloeden. Margriet Wentink