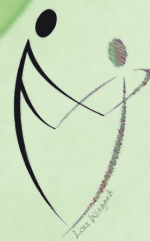
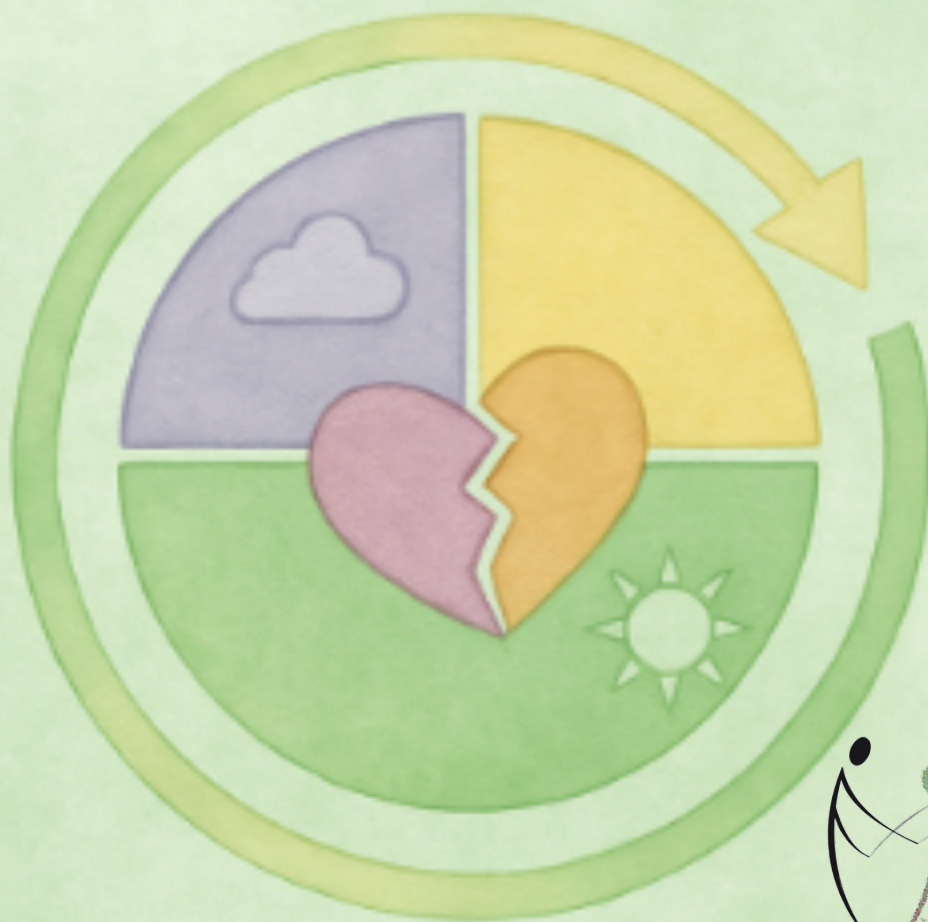


Herstellen van het hechtingstrauma met Interactieve Zelf-Resonantie

Een zachte weg naar innerlijke ordening



Praktijk Loes Wiegand

Inhoudsopgave

Voorwoord	blz. 3
Hoofdstuk 1 - De oorsprong van hechting	blz. 4
Hoofdstuk 2 - Wanneer hechting onder druk komt te staan	blz. 7
Hoofdstuk 3 – Hoe hechtingstrauma zich uit in de volwassenheid	blz.11
Hoofdstuk 4 - Wat is Interactieve Zelf-Resonantie	blz.16
Hoofdstuk 5 – Het trauma Transformatie model	blz.22
Hoofdstuk 6 - De methode in beweging	blz. 28
Hoofdstuk 7 - IZR en hechting in het dagelijks leven	blz.33
Hoofdstuk 8 - Oefeningen en dagelijkse handvatten vanuit IZR	blz.38
Hoofdstuk 9 - Reflectievragen en zelfonderzoek	blz.43
Hoofdstuk 10 - Veiligheid, grenzen en doorverwijzen	blz.47
Nawoord	blz.52

Voorwoord

Een zachte uitnodiging naar binnen

Ieder mens draagt een binnenwereld met zich mee: een landschap van ervaringen, verlangens, hechting, oud zeer en stille kracht.

In mijn werk heb ik steeds opnieuw gezien hoe diep mensen verlangen naar verbinding - met zichzelf, met de ander en met het leven. En hoe vaak die verbinding onder druk is komen te staan door wat ze in hun vroegste jaren hebben meegemaakt.

Mijn eigen levensweg heeft mij hierin gevormd.

Opgegroeid in omstandigheden waarin ik vroeg verantwoordelijkheid droeg, leerde ik al jong hoe het is om sterk te moeten zijn, om te zorgen, om me aan te passen. Pas later, door opleidingen, begeleiders en mijn eigen innerlijke reis, ontdekte ik wat het betekent om te landen in mijn eigen lichaam, mijn eigen hart, mijn eigen waarheid.

Het is deze weg - van overleven naar leven, van spanning naar verzachting, van afgesplitste delen naar een meer heel mens-zijn - die mij heeft gebracht bij Interactieve Zelf-Resonantie. IZR is voor mij niet alleen een methode, maar een manier van kijken, luisteren en aanwezig zijn. Een manier om de binnenwereld te ontmoeten met respect, zachtheid en diepe afstemming.

Als gekwalificeerde IZR-practitioner, aangesloten bij het landelijke IZR-netwerk (izr-methode.nl), werk ik met volwassenen van diverse achtergronden en generaties. Ik ben opgeleid om zowel live als online IZR-processen te begeleiden en volg structureel bijscholing, intervisie en persoonlijke ontwikkeling.

Mijn praktijk bouwt voort op tientallen jaren ervaring binnen zorg, begeleiding en systemisch werk - én op de wijsheid die het leven zelf mij heeft geschonken.

In dit boek nodig ik je uit om stap voor stap dichterbij jezelf te komen.

Niet om iets te repareren, maar om te ontmoeten.

Niet om snel te veranderen, maar om te leren luisteren naar wat in jou al zo lang wacht.

IZR biedt een veilige bedding voor deze reis: een weg van binnen naar buiten, van oud zeer naar open hart, van overleven naar leven.

Mag dit boek je helpen om zachter te worden met jezelf, om je eigen ritme te volgen en om te ervaren dat in jou altijd een plek bestaat waar je kunt landen.

Een plek van rust, wijsheid en verbondenheid.

*In verbondenheid,
Loes Wiegand*



Praktijk Loes Wiegand
Begeleiding bij trauma,
rouw en levensvragen

www.loeswiegand.nl

Website: loeswiegand.nl



Hoofdstuk 1 – De oorsprong van hechting

Waar hechting haar wortels vindt

Het eerste welkom

Nog voordat een baby wordt geboren, is er al een innerlijk leven in ontwikkeling. Er is al sprake van resonantie op celniveau. Daar is het belangrijk of er sprake is van een gewenste zwangerschap. De innesteling dient warm en voedend te zijn. In de buik reageert het kind op geluid, aanraking, ritme, spanning en ontspanning. Vanaf dit prilste begin is een baby bewust aanwezig - niet enkel als een groeiend lichaam, maar als een gevoelig, voelend en reagerend wezen. De geboorte is een krachtenspel tussen moeder en kind. Het feit of de moeder mee werkt of onbewust juist tegenwerkt legt de basis voor de hechting van het kind. Al deze momenten gaan over het overlevingsmechanisme van de baby; het gaat over leven en dood.

Het jonge lijfje neemt waar, voelt mee met de sfeer om zich heen, en zoekt instinctief naar veiligheid. In die vroegste maanden van het bestaan vormt zich de basis voor vertrouwen, verbondenheid en rust.

Hechting ontstaat niet vanuit woorden, maar door een voortdurende dans van nabijheid: de temperatuur van een lichaam, de toon van een stem, de manier waarop iemand je vasthoudt. Het is de essentie van “er zijn” voor een nieuw leven dat nog volledig afhankelijk is van de wereld om hem heen.

Co-regulatie: de eerste bedding

Een kind kan in zijn jonge levensjaren nog niet zelf reguleren. Het zenuwstelsel is volop in ontwikkeling, en spanning kan alleen worden afgerond wanneer er iemand beschikbaar is die meebeweegt en troost biedt

Dit noemen we *co-regulatie*: de gedeelde beweging waarin een kind spanning mag loslaten, omdat een ander lijf rust uitstraalt.

Elke keer dat een baby huult en wordt opgepakt, elke keer dat een driftige kleuter wordt gekalmeerd, leert het lichaam: *Ik word gezien. Ik hoef dit niet alleen te dragen.*

Co-regulatie vraagt om **beschikbare hechtingspersonen** — mensen die voldoende ruimte hebben om af te stemmen, te voelen, te dragen. Niet perfect, maar aanwezig genoeg om een kind het gevoel te geven dat het welkom is.

Het lichaam dat alles onthoudt

Een jonge baby kan nog geen verhalen vormen, maar het lichaam vertelt het verhaal voor hem.

Het onthoudt:

- *Was het veilig bij jou?*
- *Kon ik ontspannen?*
- *Was er iemand die me droeg wanneer het te veel werd?*

De eerste maanden en jonge jaren zijn een tijd van diepe kwetsbaarheid én diepe ontvankelijkheid. Alles wordt gevoeld, ook wanneer het niet begrepen kan worden. De kleine frons, de verstijfde rug, het zoekende handje — het zijn signalen van een binnenwereld die contact zoekt en betekenis geeft aan wat er gebeurt.

Wanneer ouders beschikbaar zijn, ontstaat er stap voor stap rust. Het jonge lichaam leert dat spanning mag zakken en dat gevoelens ontvangen worden. Dit wordt de basis van een veilige hechting: het innerlijk weten dat nabijheid mogelijk is, dat je welkom bent, en dat je in verbinding mag leven.

Wanneer het anders loopt

Niet elke ouder kan die beschikbaarheid bieden. Soms door eigen pijn, trauma of uitputting, soms door omstandigheden, ziekte, stress of verlies. Het kind past zich dan aan om de relatie te behouden — een liefdevolle overlevingsbeweging die het later vaak nog steeds uitvoert. Hier ontstaat de eerste splitsing van de ziel.

Voor een baby, het jong kind voelt dit als: *Ik moet het zelf doen*.
Het jonge zenuwstelsel gaat dan sneller waarnemen, sneller beschermen, sneller aanpassen.

In plaats van *'Ik ben veilig'* kan de innerlijke boodschap worden:
'Ik mag niet teveel zijn', 'Ik moet sterk zijn', 'Ik moet me voegen om erbij te horen'

Het zijn geen bewuste gedachten, maar vroege ervaringen die zich in het lichaam nestelen en die in het volwassen leven nog merkbaar zijn. Er is sprake van hechtingstrauma.

Kenmerken van traumadelen bij hechtingstrauma zijn;

- Vertwijfeling, wanhopen dat er geen moeder-, vader-, ouderliefde beschikbaar is
- machteloosheid en hulpeloosheid
- paniek en doodsangst
- gevoelens van verlatenheid en eenzaamheid
- machteloze woede
- verdriet
- pijn en kou
- schaamte
- het gevoel van geen waarde zijn, 'No-body'te zijn

De kracht van de eerste relaties

Hechting gaat over ritme: spanning en ontspanning, missen en terugvinden, huilen en getroost worden. Wanneer dat ritme aanwezig is, ontwikkelt het kind een innerlijk anker. Wanneer het ontbreekt, ontstaat er verwarring in de binnenwereld, en zoekt het kind manieren om zichzelf te beschermen.

Toch blijft er iets wonderlijks overeind: de diepe drang naar verbinding sterft nooit. Zelfs wanneer de eerste bedding ontbrak, blijft het verlangen bestaan om ergens écht te landen.

Waarom deze vroege laag zo essentieel is in IZR

Interactieve Zelf-Resonantie biedt een zachte manier om deze vroegste, woordeloze laag te ontmoeten. Resonantie maakt voelbaar wat ooit te vroeg, te veel of te eenzaam was - zonder te forceren, zonder iets te willen repareren. Het nodigt de binnenwereld uit om opnieuw gezien te worden, dit keer met veiligheid, ruimte en respect voor het tempo van het jonge deel.

In dit e-book onderzoeken we hoe hechtingstrauma van binnenuit kan verzachten: hoe het lichaam mag uitademen wat het moest vasthouden, hoe oude beschermingsdelen rustiger mogen worden, en hoe een mens steeds meer thuis mag komen bij zichzelf.

Hoofdstuk 2 – Wanneer hechting onder druk komt te staan

Vier hechting stijlen waarop een kind zich aanpast om verbonden te blijven

Hechting ontstaat in de herhaalde ervaring dat er iemand is die je ziet, troost en draagt wanneer het leven te veel wordt. Wanneer die ervaring wisselend, beperkt of pijnlijk is, ontwikkelt elk kind een eigen manier om tóch verbonden te blijven. Deze manieren worden later herkend als **hechtingsstijlen**.

Geen enkele stijl is ‘fout’. Alle vier zijn het liefdevolle, intelligente pogingen om te overleven in een wereld die voor het jonge kind soms te groot of te onvoorspelbaar was.

1. Veilige gehechtheid – Wanneer nabijheid betrouwbaar is



Kind zoekt toenadering tot ouder bij stress

In gezinnen waar regelmatig afstemming en co-regulatie plaatsvond, bouwt een kind een innerlijk anker op:

“Als ik iets voel, komt er iemand. Ik ben welkom.”

Een veilig gehecht kind leert:

- het mag verdrietig zijn én blij
- het mag vragen én ontvangen
- het kan vertrouwd terugkeren naar een ouder die beschikbaar is

Deze kinderen ontwikkelen een zenuwstelsel dat soepel kan schakelen tussen spanning en ontspanning. Ze durven te onderzoeken, te spelen, te ontdekken - omdat er een plek is waar ze kunnen landen.

Wanneer hechting veilig was, is er ruimte voor:

- gezonde autonomie én nabijheid
- vertrouwen in relaties
- het vermogen om emoties te reguleren
- een natuurlijk besef van eigenwaarde

Veilige hechting is niet perfectie. Het is genoeg beschikbaarheid. Genoeg momenten waarop het kind mocht voelen: *“Ik word gedragen.”*

2. Ambivalente gehechtheid – De angst om te verliezen wat je het meest nodig hebt

Deze stijl ontstaat wanneer beschikbaarheid van ouders **wisselend** was: soms warm en zorgend, soms afwezig of overspoeld. Het kind ervaart nabijheid als iets dat kan verdwijnen, en gaat harder zoeken naar verbinding.

Het jonge lijf denkt:

“Ik moet meer laten zien, harder huilen, sterker vasthouden — anders raak ik je kwijt.”

Ambivalent gehechte kinderen worden vaak:

- intens gevoelig, snel van slag
- sterk gericht op anderen
- bang voor afstand of afwijzing
- moeilijk te troosten, omdat het lichaam nooit zeker is dat troost zal blijven



Het kind is afhankelijk van de ouder

Ze ontwikkelen een binnenwereld waarin verlangen en angst door elkaar lopen:

- *Ik heb je nodig*
- *Maar ik ben bang dat je weggaat*

In volwassen relaties zie je vaak:

- behoefte aan bevestiging
- angst voor verlies
- moeite met grenzen
- sterk pleasen of over aanpassen

Het lichaam blijft zoeken naar een bedding die ooit te onzeker was.

3. Vermijdende gehechtheid – Als nabijheid te veel spanning geeft

Bij deze stijl waren ouders vaak fysiek aanwezig, maar emotioneel niet beschikbaar. Ze konden moeilijk troosten, waren afstandelijk of hadden weinig ruimte voor emoties.

Het kind leert:

“Als ik iets voel, komt er geen troost. Dus ik voel maar minder.”

Deze kinderen ontwikkelen manieren om zichzelf te beschermen:

- zich sterk houden
- alles alleen willen doen
- emoties binnenhouden
- afhankelijkheid vermijden

Ze lijken zelfstandig, maar dragen een stille eenzaamheid: ze hebben nooit ervaren dat nabijheid veilig is.



Het kind is overdreven zelfstandig voor zijn leeftijd

In volwassenheid uit zich dat in:

- moeite met intimiteit
- spanning bij emotionele diepgang
- vluchten in denken, doen of controleren
- anderen op afstand houden

De boodschap die ooit ontstond is:

“Ik red me wel, maar ik kan niemand echt nodig hebben.”

4. Gedesorganiseerde gehechtheid – Wanneer nabijheid én afstand allebei onveilig zijn

Deze stijl ontstaat in situaties waar de ouder zelf bron van angst, spanning of onvoorspelbaarheid was.

Het kind staat voor een onmogelijke keuze:

- *Ik wil naar je toe — je bent mijn veilige haven*
- *Maar ik ben bang voor je — of voor de sfeer die om je heen hangt*

Het zenuwstelsel raakt hierdoor in verwarring. Er is geen consistente manier om veiligheid te vinden.

Gedesorganiseerd gehechte kinderen laten vaak tegenstrijdig gedrag zien:

- toenadering zoeken en zich tegelijk terugtrekken
- verstarren of dissociëren
- geen duidelijke strategie om spanning te reguleren



In volwassen leven zie je vaak:

- intense relaties met wisselende afstand en nabijheid
- moeite met vertrouwen
- sterke emotionele schommelingen
- overlevingsdelen die snel activeren: vechten, vluchten of bevriezen

Deze stijl komt vaak voor in gezinnen met trauma, verslaving, geweld, psychiatrische problematiek, of grote emotionele afwezigheid - maar ook in gezinnen waar ouders zó kwetsbaar waren, dat het kind in een constante staat van alertheid leefde.

Hoe de vier stijlen laten zien dat hechting onder druk stond

Wanneer hechting onder druk kwam te staan:

- zocht het kind liefde waar het die kon vinden
- maakte het creatieve, liefdevolle aanpassingen
- beschermde het zichzelf tegen te veel pijn
- volgde het precies die strategie die het beste werkte in de omgeving waarin het opgroeide

De hechtingsstijl is daarmee geen diagnose, maar een **overlevingswijsheid**.

En precies daar sluit IZR naadloos bij aan: omdat IZR niet kijkt naar gedrag, maar naar de innerlijke beweging die daaronder ligt. Naar het kind dat ooit een keuze moest maken om verbinding te behouden - en dat nu eindelijk gezien mag worden.

Hoofdstuk 3 – Hoe hechtingstrauma zich uit in volwassenheid

Wat zichtbaar wordt wanneer het jonge lijf nog mee ademt in het nu

Hechting wordt in de eerste levensjaren gevormd, maar leeft door in elke levensfase daarna. Wat we als volwassene moeilijk vinden in relaties, grenzen, nabijheid, afhankelijkheid of emoties... heeft vaak zijn wortels in die vroegste ervaringen waarin onze binnenwereld nog zo gevoelig en ontvankelijk was.

In dit hoofdstuk kijken we niet naar hechtingsstijlen als etiketten, maar als oude strategieën die ooit hielpen om contact te behouden. In volwassen leven worden ze vaak merkbaar als patronen waar iemand tegenaan blijft lopen - zelfs wanneer er geen bewuste herinneringen zijn aan vroeger.

IZR maakt dit zichtbaar door de uit noodzaak gesplitste binnenwereld in kaart te brengen: de gezonde delen, de beschermende delen, en de kind-delen die nog altijd wachten op erkenning en bedding.

We verkennen hier hoe dat eruit kan zien in volwassenheid.

1. Veilige hechting in volwassen leven

Wanneer de basis stevig genoeg is

Volwassenen met een veilige hechting hebben meestal een innerlijk gevoel van stabiliteit:

- Ze durven zich te verbinden zonder zichzelf te verliezen
- Ze kunnen steun vragen en geven
- Ze herkennen hun emoties en kunnen ze reguleren
- Ze weten intuïtief dat conflicten bij relaties horen en dat verbinding kan herstellen

Dit betekent niet dat zij geen pijn of verlies kennen - wel dat hun innerlijke systeem flexibel reageert en toegang heeft tot zowel draagkracht als verbinding.

In IZR kunnen zij doorgaans makkelijker bij het gezonde deel blijven. Zijn er wonden, dan worden ze met meer innerlijke stevigheid benaderd.



2. Ambivalente hechting in volwassen leven

Het verlangen naar nabijheid én de angst om verlaten te worden

Deze volwassenen dragen vaak een diepe gevoeligheid, een intens verlangen naar verbinding, én een voortdurende angst dat die verbinding verdwijnt.

Je ziet dit terug in:

- angst om ‘te veel’ te zijn of juist ‘te weinig’
- behoefte aan bevestiging
- twijfels over liefde en waardigheid
- moeite met grenzen, omdat grenzen voelen als risico op verlies
- snel piekeren als een ander even afstand neemt
- neiging om zichzelf weg te cijferen in relaties



Hun lichaam herinnert zich de vroegste ervaring van wisselende beschikbaarheid.

De binnenstem zegt:

“Ik heb je nodig, maar ik ben bang dat je me achterlaat.”

In IZR zie je vaak dat het overlevingsdeel hard werkt om nabijheid vast te houden: pleasen, controleren, harder werken, zichzelf kleiner maken. Onder dat deel wacht meestal een jong kind-deel dat diep verlangt naar betrouwbare aanwezigheid.

IZR helpt dit kind-deel te ontmoeten in een bedding die wél constant en veilig is.

3. Vermijdende hechting in volwassen leven

Sterk, zelfstandig - en diep vanbinnen vaak alleen

Volwassenen met een vermijdende hechting lijken vaak krachtig en onafhankelijk. Ze hebben geleerd dat emoties lastig zijn, dat hulp vragen kwetsbaar voelt, en dat nabijheid spanning oproept.

Dit uit zich vaak in:

- moeite met intimiteit
- voorkeur voor controle en autonomie
- rationeel oplossen van problemen, weinig ruimte voor voelen
- spanning wanneer anderen dichtbij komen
- snel overprikkeld raken door emotionele uitingen
- de neiging verdriet of behoefte te ontkennen

De innerlijke boodschap die in hun jeugd ontstond:

“Ik red me wel. Ik heb niemand nodig.”



Maar onder deze bescherming ligt vaak een jong deel dat *nooit* geleerd heeft dat nabijheid veilig kan zijn. Dat deel voelt soms leegte, eenzaamheid of een subtiele afstand tot zichzelf.

In IZR verschijnt dit vaak als een sterke aanwezigheid van het overlevingsdeel: kalm, gesloten, functioneel. Het kind-deel is meestal verborgen of verstild.

De resonantie helpt om dit kind-deel heel voorzichtig weer voelbaar te maken - op een tempo dat het veilige deel kan verdragen.

4. Gedesorganiseerde hechting in volwassen leven

De binnenwereld die tegelijk naar verbinding toetrekt en terugschrikt

Volwassenen met deze hechtingsstijl dragen vaak een diepe innerlijke strijd. Nabijheid roept verlangen én angst op. Afstand geeft rust én een gevoel van verlies.

Dit kan zich uiten in:

- intense relaties die snel wisselen in nabijheid
- sterke emotionele schommelingen
- moeite met vertrouwen
- dissociatie of verstarring bij emotionele situaties
- snel overprikkeld zijn
- interne chaos: delen die elkaar tegenspreken

Deze volwassenen hebben doorgaans niet één strategie ontwikkeld, maar wisselen tussen meerdere — omdat er in hun jeugd geen veilige route bestond.



Hun lichaam zegt:

“Ik wil je... maar ik durf je niet.”

In IZR zie je vaak een binnenwereld met meerdere overlevingsdelen die elkaar afwisselen:

- één deel dat wil hechten
- één deel dat afstand houdt
- één deel dat bang is
- soms een bevroren, woordeloos kind-deel dat nog nooit echt gezien is

Voor deze binnenwereld is veiligheid de eerste stap - herhaald, langzaam, betrouwbaar. Resonantie kan hier een diepe opening zijn: een plek waar alles mag verschijnen zonder oordeel, zonder druk om anders te zijn.

Wanneer deze patronen zichtbaar worden in het dagelijks leven

Veel volwassenen herkennen zich in één of meerdere van deze patronen. Soms wisselen ze tussen stijlen, afhankelijk van de context of relatie.

Je ziet vaak:

- moeilijkheden in relaties of vriendschappen
- worsteling met grenzen of autonomie
- stressgevoeligheid
- eenzaamheid, ook in verbinding
- moeite met emoties of juist overweldigd zijn
- perfectionisme, pleasen, zorgen of controleren
- sterk zijn terwijl de binnenwereld vermoeid is
- een levenslange hunkering naar rust

Dit zijn geen tekorten. Het zijn oude overlevingsstrategieën die vragen om gezien te worden.

Wat IZR hierin bijzonder maakt

Interactieve Zelf-Resonantie:

- brengt de binnenwereld ordelijk in beeld
- maakt voelbaar welke delen bescherming bieden
- ondersteunt het contact met het jonge deel dat ooit iets miste
- helpt het lichaam weer te landen in veiligheid
- laat patronen verzachten vanuit binnenuit - niet via wilskracht, maar via erkenning

IZR sluit precies aan bij wat hechting vraagt: aanwezigheid, afstemming, langzaamheid en diep respect voor de wijsheid van het lichaam.

Hoofdstuk 4 – Wat is Interactieve Zelf-Resonantie?

De methode Interactieve Zelf-Resonantie (IZR) is gebaseerd op moderne, erkende trauma-, hechtings- en neurobiologische theorieën. De werkwijze bouwt voort op inzichten van de Duitse psychotherapeut dr. Franz Ruppert, grondlegger van de Identiteit-georiënteerde Psychotraumatheorie en – therapie (IoPT). In Nederland worden zijn boeken en werk vertaald en doorontwikkeld door Margriet Wentink, die IZR introduceerde als een ervaringsgerichte, compassievolle manier om mensen te begeleiden in hun proces van bewustwording, herstel en groei. Met behulp van een IZR-proces kijk je als het ware in een spiegel, die toont jou wie je in wezen bent, waar je warm voor loopt, wat je tegenhoudt of waar je liever van wegstijgt, zo ontdek je gedragspatronen die je misschien al vroeg in je leven hebt gevormd omdat ze 'daar en toen' passend waren voor de omstandigheden waarin je verkeerde, maar die je nu meer belemmeren dan verder helpen. Tijdens een IZR-proces ontmoet je jouw gedrag, gevoelens en drijfveren waardoor je jezelf beter begrijpt, onderdrukte gevoelens kunnen toelaten en jezelf bevrijdt van oude patronen en overtuigingen.

Het doel van een IZR-proces is dat je zeggenschap krijgt over jezelf en je leven. Daarom is jouw verlangen, veranderwens of onderzoeksvraag altijd het vertrekpunt. Sleutelbegrippen daarbij zijn het erkennen van de werkelijkheid, mildheid en compassie met jezelf en anderen.

Een weg van het gewonde hart naar het open hart

Het werken met de interne dynamieken. Interactieve Zelf-Resonantie (IZR) is een zachte, diep luisterende benadering waarin het innerlijk landschap zich ontvouwt in precies het tempo dat veilig is.

IZR werkt niet via analyse of uitleg, maar via ontmoeting: een zorgzame, afgestemde ontmoeting met de delen in jezelf die ooit iets te veel, te pijnlijk of te eenzaam hebben gedragen.

Binnen IZR onderscheiden we drie gebieden die gesymboliseerd worden door een hart. Het gaat hier om gevoel. Om gevoelens die zo sterk zijn en waren dat ze in overweldigende situaties wel afgesplitst moesten worden, om te kunnen overleven.

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Het Gewonde Hart – | oud zeer |
| 2. Het Gesloten Hart – | bescherming en overleving |
| 3. Het Open Hart – | authenticiteit en verbinding |

Deze drie delen vormen samen de innerlijke beweging van een mens.

Wanneer we ze koppelen aan de polyvagaaltheorie en dus ons zenuwstelsel, wordt zichtbaar hoe diep lichaam en psyche samenwerken.

Wat houdt de polyvagaaltheorie in?

De polyvagaaltheorie is een theorie over de werking van het autonome zenuwstelsel. Om veiligheid en regulatie tot stand te brengen kijkt het autonome zenuwstelsel naar context, keuzemogelijkheden en verbinding. Als een van deze drie componenten ontbreekt, zorgt dat voor een gevoel van onbehagen en bereidt het autonome zenuwstelsel zich voor op een beschermende rol.

Aan de polyfagaaltheorie (Steven Porges) liggen drie organiserende principes ten grondslag; co-regulatie, neuroceptie en de autonome hiërarchie.

Co-regulatie is de basis van de autonome regulatie. Zoals eerder beschreven leren we in onze ontwikkeling pas zelfregulatie nadat we co-regulatie hebben ervaren en we hebben geleerd om onszelf te reguleren. Maar ondanks dit gegeven blijven we ons hele leven behoefte houden aan co-regulatie.

Neuroceptie staat voor het gegeven hoe het autonome zenuwstelsel informatie vergaart en verwerkt. Dit is een vorm van 'ontdekken zonder bewustzijn'.

De drie responsen van het autonome zenuwstelsel staan in een hiërarchisch verband met elkaar. We bewegen continu heen en weer tussen de veilige ventrale vagale, overlevende sympathische en de gewonde en verstilde dorsale vagale toestand.

Het autonome zenuwstelsel kent twee primaire impulsen die we even sterk ervaren: de biologische noodzaak om ons met anderen te verbinden en onze ingeschapen overlevingsresponsen. Soms werken deze impulsen samen, maar soms zijn ze in strijd met elkaar.

Het autonome zenuwstelsel wordt gevormd door onze vroegkinderlijke relatie en ontwikkelt zich verder aan de hand van de ervaringen die we de rest van ons leven opdoen. Bijvoorbeeld in een therapiesessie zijn de autonome stelsels van de therapeut en de client voortdurend met elkaar in gesprek doordat ze wederzijds signalen van veiligheid of gevaar ontvangen. Het vermogen van de therapeut om zelf gereguleerd te zijn en die regulatie over te brengen op de client is van wezenlijk belang voor het proces van co-regulatie.

Het autonome zenuwstelselstelsel is in wisselwerking met het autonome zenuwstelsel van anderen continu aan het zenden van en zoeken naar signalen die duiden op gevaar of veiligheid. De signalen die door het ene systeem naar het andere worden gezonden kunnen of zorgen voor co-regulatie en het openstaan voor nieuwe mogelijkheden of de reactiviteit vergroten en ingesleten overlevingspatronen versterken.



We gaan nu verbinding leggen tussen de verschillende Hart-delen en de verschillende responsdelen of 'toestanden' van het autonome zenuwstelsel; de polyfagaaltheorie.

Het Open Hart – verbonden, aanwezig en in flow

Polyvagaal: ventraal-vagaal systeem (groen)

Het Open Hart is de plek waar we thuiskomen in veiligheid en verbinding. Hier gaat het over gezonde en onbevreesde hechting. Hier kan een mens ademen, voelen, spelen, onderzoeken en ontspannen. Er wordt plezier beleefd aan bewegen, expressie en stemgebruik. Er is afstemming, oogcontact, levendigheid, in het moment zijn. Er is mogelijkheid tot verbreken en herstellen van het contact, dit is de heen- en weer beweging. Het ventraal-vagale systeem ondersteunt deze staat: ons lichaam ervaart de omgeving als uitnodigend.

Kenmerken van het Open Hart:

- warm, vloeiend, open en ontvankelijk
- betrokken, creatief en passievol
- helder, ordelijk en kalm
- in contact met compassie en volwassen kracht

Zelfbeeld:

'Ik ben oké zoals ik ben'

'Ik mag er zijn'

De wereld wordt ervaren als:

een plek vol mogelijkheden, uitnodigend en veilig genoeg om te vertrouwen.

Het Open Hart is geen eindpunt, maar een innerlijke staat waarin we authentiek leven. Vanuit deze bedding kan heling plaatsvinden.

Het Gesloten Hart – bescherming, alertheid en overleven

Polyvagaal: sympathisch systeem (geel)

Wanneer het lichaam dreiging voelt - door omstandigheden of door oude, nog onverwerkte ervaringen - schakelt het over naar mobilisatie. Hier doet het kind wanhopige pogingen om de moeder te bereiken in verbinding, als dit niet lukt dan ontstaat er een overlevingsstrategie om primair niet te hoeven voelen en secondair is het gedrag dat het kind ons laat zien; het kind gaat eigen behoefte ontkennen, schijnautonomie ontwikkelen, alles dragen, de clown uithangen, rebels gedrag vertonen, pleasen, zorgen, iedereen begrijpen, afleiden, het overlevingsdeel van moeder overnemen, zich identificeren met het oud zeer van de ouders, zich ontwikkelen tot een slimmerik en/of alles relativeren.

Het sympathisch zenuwstelsel zet ons in beweging: vechten, vluchten, controleren, presteren.

IZR herkent dit als het Gesloten Hart: het deel dat zich afsluit om kwetsbaarheid te beschermen. Niet uit onwil, maar uit diepe wijsheid. Ontstaan uit noodzaak in de kind tijd maar in het volwassen leven niet meer helpend.

Kenmerken van het Gesloten Hart:

- chaos, onrust en overweldiging
- boosheid, confrontatie of terugtrekking
- gejaagdheid, controle of juist verlies van controle
- neiging om te vluchten, te vermijden of te pleasen

Zelfbeeld:

'Er is iets mis met mij'

'Ik ben lastig, gek, of slecht'

De wereld wordt ervaren als:

onvriendelijk, beangstigend, snel ontvlambaar en onveilig.

Het Gesloten Hart is altijd ontstaan vanuit liefdevolle noodzaak:

het heeft het Gewonde Hart beschermd toen niemand anders dat kon.

In IZR hoeft dit deel niet opengemaakt te worden; het hoeft alleen maar gezien te worden in zijn intentie.

Het Gewonde Hart – verstillings, terugtrekking en oud zeer

Polyvagaal: dorsaal-vagaal systeem (paars)

Wanneer pijn te groot was en er niemand was om te troosten, kiest het lichaam voor een oude, automatische overlevingsreactie en splitsing: **immobilisatie**. Het gaat om gevoel; afwijzing, doodsangst, niet belangrijk genoeg zijn, waardeloos, eenzaam, verdriet, leeg, pijn, onzichtbaar, koude of warmte,

Het zenuwstelsel schakelt naar vertraging en terugtrekking om het te kunnen dragen.

Dit is de plek van het Gewonde Hart.

Kenmerken van het Gewonde Hart:

- donker, stil, verdoofd, wazig
- kil, verloren, afgesloten
- hopeloos of hulpeloos
- innerlijke leegte, vertraging, dissociatie

Zelfbeeld:

'Ik ben eenzaam en verloren'

'Ik ben geen liefde waard'

'Ik doe er niet toe'

De wereld wordt ervaren als:

koud, leeg, onbewoonbaar, ver weg.

Het Gewonde Hart is niet kapot of verkeerd. Het draagt ervaringen die ooit te zwaar waren om alleen te dragen. IZR nodigt dit deel uit om eindelijk ontmoet te worden - niet met druk, maar met aanwezigheid.



Bron: gebaseerd op de theorie van Franz Ruppert (2010) , ontwikkeld door Margriet Wentink- Interakt (2023)

Hoe IZR deze drie delen stukje bij beetje weer in relatie brengt

Een IZR-proces is een zachte, ordelijke beweging waarin de drie delen opnieuw zichtbaar worden:

1. Een zin of verlangen resoneren

Het proces wordt begeleid door een IZR-facilitator. Toch ligt de regie grotendeels bij de vraaginbrenger. De vraaginbrenger schrijft zijn verlangen (die doorgaans begint met het woord ik) op en spreekt de zin hierna hardop uit. Dan geeft de vraaginbrenger aan welk woord uit de zin voor hem het meeste oplicht. Voor dit betreffende woord vraagt de vraaginbrenger een resonant. Hij stapt op iemand af en vraagt; ‘zou jij voor mij op het woord....willen resoneren?’ Van het verlangen dat iemand uitspreekt, worden de woorden herhaald door betreffende resonanten. Hierdoor komt het innerlijke landschap in trilling: het lichaam laat weten welk hart-deel aanwezig wil zijn. Bij instemming vraagt de resonant aan de vraaginbrenger: ‘wil je dat ik zelf een plek zoek of positioneer jij mij?’ De resonant voelt wat zijn lichaam gewaar wordt in sensaties en gedachten en spreekt deze zonder oordeel hardop uit. De vraaginbrenger voelt wat dit met hem doet, kan vragen stellen ter verduidelijking zoals; ben jij een deel van mij? Hoe oud ben jij? Etc. Als alle informatie losgekomen is kan de vraaginbrenger een andere resonant vragen voor een volgend woord. Meestal geeft het proces met 3 of 4 woorden genoeg informatie voor de vraaginbrenger. De facilitator begeleidt het proces uit verbondenheid, mildheid en met compassie. Vaak ontmoeten we in de eerste minuten het hechtingstrauma

2. Het Gewonde Hart tonen zonder te forceren

Wanneer oud zeer naar voren komt, wordt het niet geanalyseerd of weggehaald. Het wordt gedragen door aanwezigheid. IZR zegt met zijn houding: *'Je hoeft dit niet meer alleen'*

3. Het Gesloten Hart mag uitademen

Het overlevingsdeel merkt dat er nu een volwassen, veilige bedding aanwezig is. Het hoeft niet meer alles te controleren. Vaak volgt ontspanning, ruimte of zachtheid.

4. Het Open Hart wordt sterker en leidt het proces

Het Open Hart verschijnt vanzelf wanneer de andere delen erkenning krijgen. Het is het deel dat kan reguleren, verbinden en dragen - en daarmee de innerlijke ordening herstelt.

IZR werkt dus niet toe naar 'groen blijven', maar naar het leren **bewegen** tussen de drie toestanden, met steeds meer openheid, mildheid en innerlijke integratie.

IZR: een heling die vanuit binnenuit ontstaat

Wanneer de drie delen opnieuw in relatie komen:

- krijgt het Gewonde Hart eindelijk troost en bedding,
- mag het Gesloten Hart rusten en verzachten,
- wordt het Open Hart de natuurlijke, volwassen leidende kracht.

IZR is daarmee geen techniek maar een innerlijke weg: een beweging richting zachtheid, verbinding en authenticiteit - een weg naar binnen.

Hoofdstuk 5 - Het Trauma-Transformatie Model

Van oud zeer, naar overleving, naar open hart en authentiek Zijn

Een samenhang tussen hechting, trauma, neuropsychologie en IZR

Iedere mens wordt geboren met een natuurlijke staat van Zijn: een open, verbonden aanwezigheid die we het Open Hart noemen.

Dit is onze essentie - *Ik Ben*.

Vanuit deze staat voelen we ons gedragen door het leven: door de natuur, de aarde, de gemeenschap en door iets groters dat ons voedt.

Deze natuurlijke staat rust op drie menselijke basisbehoeften:

- **Verbondenheid** – ik hoor bij mezelf én bij de ander
- **Autonomie** – ik ben vrij om te voelen wie ik ben
- **Competentie** – ik kan iets bijdragen en mijn leven vormgeven

Wanneer deze drie in balans zijn, leven we vanuit onze authenticiteit.

Maar in elk mens kan deze natuurlijke staat onder druk komen te staan.

Er zijn twee grote bronnen die onze authenticiteit kunnen verstoren:

1. Socialisatie – de aanpassing die nodig is om bij het gezin of de groep te horen
2. Trauma – overweldigende ervaringen waarin machteloosheid, hulpeloosheid en overgave centraal staan

Socialisatie: de prijs van erbij horen

Iedereen groeit op binnen een systeem met geschreven en ongeschreven regels.

Een kind stemt zich hier feilloos op af:

- om geliefd te blijven
- om geen last te zijn
- om conflicten te vermijden
- om de harmonie te bewaren

Socialisatie is nodig voor samenleven, maar kan de autonomie onderdrukken. Vooral hoog gevoelige kinderen, kinderen uit transculturele gezinnen, of kinderen in instabiele omgevingen ontwikkelen krachtige strategieën om erbij te horen - vaak ten koste van eigenheid.

De vraag “*Wie ben ik?*” wordt dan vervangen door:

“*Wat moet ik doen om veilig te zijn?*”

Wat is trauma?

Trauma betekent oorspronkelijk: wond.

Psychologisch is trauma een ervaring waarbij:

- de dreiging groter was dan de mogelijkheden om ermee om te gaan
- het kind geen zeggenschap had
- er gevoelens waren van machteloosheid, hulpeloosheid en weerloze overgave

Trauma verstoort het vermogen om jezelf, de ander en de wereld begrijpelijk te vinden. Hoe vroeger het plaatsvindt, hoe fundamenteeler deze verstoring wordt.

Trauma maakt dat voelen, denken, herinneren en waarnemen niet meer goed samenwerken. Het systeem splitst zich - precies zoals Franz Ruppert beschreef - in drie delen: het gewonde deel, het overlevingsdeel en het gezonde deel. Omdat deze bewoording niet meer passend lijkt in de huidige tijd zijn deze vervangen door:

Gewond Hart – Gesloten Hart – Open Hart.

De Splitsing – waarom het hart zich opsplitst

Wanneer een kind overweldigd wordt, activeert het lichaam een noodmechanisme. Het gevoel wordt afgesneden zodat het kind kan blijven functioneren. Dit noemen we de traumasplitsing.

Paars – Het Gewonde Hart (oud zeer)

Hier wordt alles opgeslagen wat té pijnlijk was: angst, verlatenheid, onmacht, schaamte. Het zenuwstelsel schakelt naar immobilisatie: bevroren, verdoofd raken, verdwijnen. Als er niemand is om troost te bieden — of als de verzorger zelf dader of angstbron is — blijft deze splitsing bestaan.

Geel – Het Gesloten Hart (overleving)

Om te voorkomen dat het kind met het oude zeer wordt overspoeld, ontwikkelt het beschermingslagen:

- controle
- aanpassen
- perfectionisme
- illusies over een ‘goede jeugd’
- afstand
- alertheid
- pleasen
- zorgen
- sterk zijn

Dit deel houdt het leven ‘hanteerbaar’. Hier leeft chaos en mobilisatie (sympathische activatie): vluchten, vechten, controleren, vermijden.

Groen – Het Open Hart (authenticiteit)

Dit deel blijft - gelukkig - altijd bestaan. Het is het groene deel in het Transformatiemodel: de natuurlijke staat van Zijn.

Het is de bron van:

- vertrouwen
- compassie
- verbondenheid
- creativiteit
- intuïtieve wijsheid
- het gevoel: “*Ik ben.*”

Het is dit Open Hart dat later de bedding kan worden voor heling.

Hoe het leven verdergaat met de splitsing

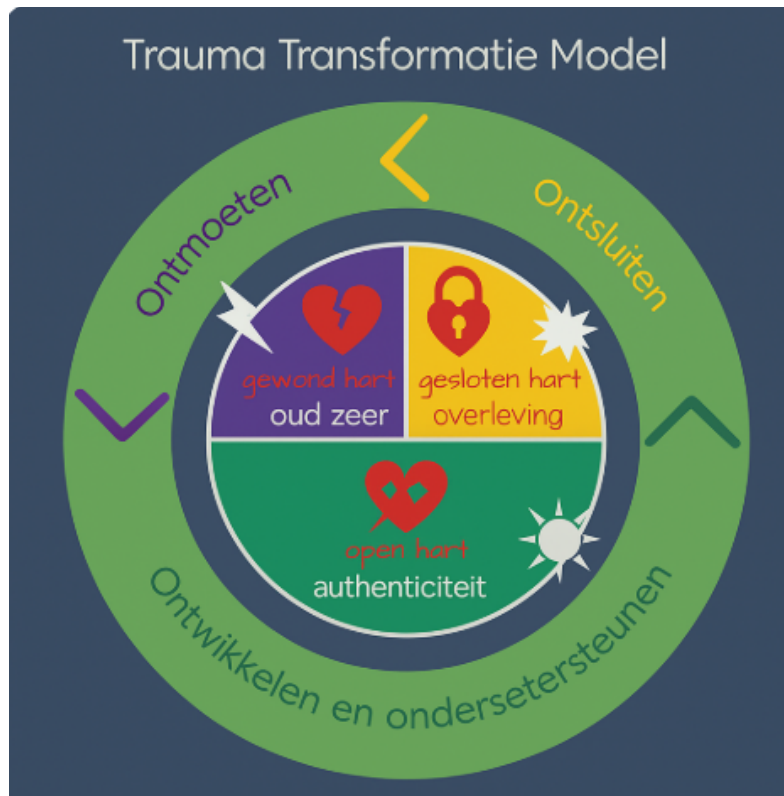
Volwassenen die deze splitsing ooit moesten maken, ontwikkelen vaak:

- een zeer ontwikkeld overlevingsdeel (gesloten hart)
- een onzichtbaar gewond hart
- een open hart dat soms als glimp voelbaar is, maar moeilijk toegankelijk

Ze voelen wat anderen nodig hebben, maar niet wat ze zelf voelen. Ze raken vermoeid, overspoeld of leeggezogen. Ze hebben stress, geen innerlijke rust.

En wanneer iemand - letterlijk of figuurlijk - aan hun zorgvuldig opgebouwde werkelijkheid komt, schiet het overlevingsdeel in de verdediging. Niet uit onwil, maar uit noodzaak.

Triggers en glimmers



Bron: gebaseerd op de theorie van Franz Ruppert (2010) en verfijnd door Margriet Wentink- Interakt (2023)

Triggers

Triggers houden een gevoel van dreiging in de hand. Een trigger is een geluid, een aanblik, een geur, een verandering in licht of temperatuur, een persoon en die of een tijdstip. Deze triggers activeren in het hier en nu de traumadelen die daar en toen ontstaan zijn. Bijvoorbeeld als je bedreigd bent door iemand die toevallig een rood shirt aanhad, kan het zijn dat jaren later iemand op jou afstapt met een rood shirt en dat je in innerlijk een splitsecond van hier en nu naar daar en toe gaat en reageert vanuit die oude positie.

Triggers activeren het gewonde hart: een oud gevoel komt met volle kracht in het nu terecht. Het lichaam reageert alsof het opnieuw dat kind is.

Glimmers zijn het tegenovergestelde: kleine momenten van zachtheid, schoonheid of menselijke warmte die het Open Hart aanraken; een vogel, een glimlach, een aanraking, een zin die raakt.

Glimmers helpen het Open Hart groeien - en daarmee de heling.

Hoe heling ontstaat: Ontwikkelen – Ontmoeten – Ontsluiten

In het transformatiemodel staat de buitenste ring voor de helende beweging: ontwikkelen & ondersteunen, ontmoeten en ontsluiten.

Ontwikkelen & Ondersteunen

Psycho-educatie vormt een belangrijk deel van de helingsreis. Het Open Hart wordt daardoor mede gevoed. Er ontstaat erkenning en herkenning en meer innerlijke veiligheid, meer “ik ben”, meer draagkracht.

Ontmoeten

De delen ontmoeten elkaar tijdens een IZR-proces waardoor het Overlevingsdeel mag en kan verzachten. Het erkent dat het niet fout was – maar juist noodzakelijk om daadwerkelijk te kunnen overleven.

Ontsluiten

Het Gewonde Hart met al haar trauma's kan voorzichtig aangekeken worden, gedragen door het Open Hart. Hier ontstaat heling: de trilling van oud zeer wordt voelbaar én draagbaar.

Waarom resonantie nodig is

Het topje van de ijsberg is zichtbaar, maar de dynamiek daaronder niet. Om werkelijk te zien wat in de onderlaag speelt, is **resonantie** nodig: trilling, frequentie, weerklank.

In IZR gebeurt dit doordat resonanten:

- de woorden van het verlangen belichamen
- hun lichaam laten reageren
- en die informatie teruggeven aan de vraaginbrenger

Hierdoor krijgt iemand een spiegel van zijn binnenwereld. Oude overlevingsstrategieën - ooit zo helpend - worden zichtbaar in hun huidige uitputting.

Resonantie opent een veld waarin alle drie de delen aanwezig mogen zijn.

Begeleiding in dit veld vraagt:

- veiligheid
- oordeelvrije aanwezigheid
- zachte vertraging
- diepe afstemming
- werken mét het lichaam, niet tegen het lichaam

Integratie: de weg terug naar het Open Hart

Wanneer het Open Hart sterker wordt, kan het Gewonde Hart worden ontmoet.

Dan:

- wordt het hoofd rustiger
- verdiept de adem
- wordt het hart warmer
- komt er stroming
- ontstaat er innerlijke ordening

En kan iemand opnieuw voelen:

Mijn verlangen komt uit mijn Open Hart. Niet uit overleving.

Hier ontstaat echte transformatie.

Hoofdstuk 6 – De methode in beweging

Hoe een IZR-proces eruitziet: ontmoeten, volgen en verzachten

Interactieve Zelf-Resonantie is een eenvoudige én diepe methode. Het is geen techniek die je ‘doet’, maar een innerlijke afstemming die ontstaat wanneer lichaam, woorden en aanwezigheid elkaar ontmoeten.

In een IZR-proces wordt het innerlijke landschap zichtbaar: het **Gewonde Hart**, het **Gesloten Hart** en het **Open Hart** beginnen zich te tonen. Niet omdat we ernaar zoeken, maar omdat resonantie uitnodigt tot waarheid, verstillings en beweging.

Een sessie is altijd afgestemd, nooit geforceerd. Het proces buigt zich naar de vraaginbrenger - naar zijn of haar tempo, draagkracht en verlangen.



1. Het Verlangen als ingang

Waar wil je naartoe? Waar klopt het van binnen?

Een IZR-proces begint met een verlangen: een innerlijke beweging die richting geeft. Dit verlangen hoeft niet helder te zijn; het mag vaag, fluisterend of nog zoekend zijn.

Voorbeelden:

- *'Ik wil begrijpen waarom ik zo snel blokkeer'*
- *'Ik verlang naar rust in mezelf'*
- *'Ik wil zachter worden voor het kind in mij'*
- *'Ik wil mijn eigen plek innemen'*

Het verlangen is de sleutel die de binnenwereld uitnodigt om zich te laten zien.

De IZR-facilitator helpt de vraaginbrenger om het verlangen in woorden te vangen - zacht, precies, in een taal die resoneert met hun hart.

2. De resonantie openen

Trilling, toon en aanwezigheid als toegangspoort

Wanneer de zin van het verlangen in de ruimte wordt gebracht, herhalen de resonanten deze woorden. Door dit herhalen ontstaat een subtiele trilling - een **weerklinken** - die het lichaam van de vraaginbrenger raakt.

Dit is het moment waarop het zenuwstelsel begint te spreken.

Het lichaam:

- trekt samen
- opent
- verstilt
- wordt warm
- of ervaart een innerlijke beweging

Niets hoeft te worden verklaard. We luisteren naar wat het lijf vertelt. Resonanten geven terug wat ze voelen, ervaren, zien of opmerken - altijd neutraal, nooit invullend. Zij worden een spiegel voor de binnenwereld van de vraaginbrenger.

3. Het hart dat zich toont

Welk deel wil erkend worden?

Door resonantie wordt vanzelf duidelijk welk deel van het hart op de voorgrond komt:

Het Open Hart

Wanneer de resonantie zacht en stromend aanvoelt, is iemand verbonden met zijn volwassen aanwezigheid. Dit is de bedding van het proces.

Het Gesloten Hart

Wanneer er spanning, versnelling, irritatie, controle of chaos verschijnt, is het overlevingsdeel actief. Dit deel wil vooral beschermen, niet voelen.

Het Gewonde Hart

Wanneer iemand stil wordt, donker, verdrietig, verdoofd, klein of hulpeloos - dan toont het oude zeer zich. Dit gebeurt alleen wanneer het systeem voelt dat het veilig is.

Geen enkel deel is verkeerd. Elk deel heeft een bedoeling. We volgen het in het tempo waarin het zich laat zien.

4. Ontmoeten zonder te grijpen

Ruimte maken voor wat er is

De essentie van een IZR- proces is ontmoeten.

Niet repareren, niet duwen, niet oplossen - maar zijn bij dat wat zich toont.

De IZR-facilitator ondersteunt de vraaginbrenger om aanwezig te blijven:

- in adem
- in lichaam
- in contact
- in de ruimte van nu

Wanneer het Gesloten Hart naar voren komt, erkent de IZR-facilitator de wijsheid ervan:
'Je was er om te beschermen. Je hebt het gedragen'

Wanneer het Gewonde Hart zichtbaar wordt, erkent de IZR-facilitator de zachtheid en bedding: *'Je hoeft het niet meer alleen'*

Het lichaam regisseert zelf het proces - de IZR-facilitator volgt.

5. Zachte ordening

When liking sees truth: het moment van verschuiving

IZR-proces zoekt geen grootse zuivering die leidt tot opluchting, inzicht en emotionele bevrijding. Heling komt in kleine verschuivingen - in de subtiële momenten waarop iets van binnen ontpant.

Voorbeelden:

- De adem zakt
- Het hoofd wordt rustiger
- De borst voelt warmer
- De ogen openen zich
- Het lichaam ademt uit
- Het Gesloten Hart verzacht
- Het Gewonde Hart wordt gezien zonder overweldiging

Een IZR-proces brengt delen in meer of mindere mate in relatie met elkaar.
Het Open Hart krijgt steeds meer ruimte om te leiden.

Dit is *trauma-integratie*: wanneer draagkracht en doorvoelen elkaar ontmoeten.

6. Afronding en integratie

Het proces werkt door, ook na de sessie

Een IZR-proces eindigt wanneer het lichaam aangeeft dat het genoeg is.
We forceren nooit; we afronden in rust.

Hierna ontstaat vaak:

- meer innerlijke ruimte
- meer helderheid
- meer compassie
- een diepere “ik ben”-ervaring
- minder spanning
- meer verbondenheid met eigen ritme

Het systeem blijft resoneren, nog dagen of weken.
IZR werkt door alsof er binnenin een zacht licht is aangestoken.

IZR-processen in verschillende vormen

IZR kan plaatsvinden:

Met resonanten in een groep

De dynamiek van meerdere spiegels verdiept het veld.

Eén-op-één, met vloerankers of materialen

Het proces wordt meer innerlijk, subtiel en intiem. De IZR-facilitator kan resoneren op de vloerankers of de vraaginbrenger kan dit zelf doen.

Online

Resonantie werkt net zo goed via beeld en geluid - trilling vindt zijn weg. De vraaginbrenger en de IZR-begeleider schrijven de woorden van het verlangen van de client op post-its en resoneren beide tegelijk op een woord, ieder aan de andere kant van het scherm. Bij een groepsbijeenkomst kunnen verschillende resonanten afzonderlijk en tegelijk resoneren op een woord

Het lichaam vindt altijd een route die past.



Wat maakt IZR zo wezenlijk bij hechtingswonden?

Omdat IZR precies werkt waar de vroege hechting is ontstaan: in de preverbale-, lijfelijke-, relationele lagen. In een IZR-proces kom je altijd iets tegen uit je vroege hechting.

Het Open Hart wordt gevoed.

Het Gesloten Hart verzacht.

Het Gewonde Hart wordt ontmoet in een bedding van veiligheid.

De polyvagaaltheorie laat zien dat heling gebeurt wanneer we kunnen bewegen van paars naar geel naar groen — van verstarring naar bescherming naar verbinding. IZR is de brug tussen die drie lagen.

Hoofdstuk 7 – IZR en hechting in het dagelijkse leven

Hoe oude reacties zichtbaar worden in het nu - en hoe resonantie de weg opent naar zachtheid en verbinding

Hechting leeft niet alleen in herinneringen of theorie. Hechting leeft **in het dagelijks leven**: in relaties, werk, keuzes, stress, verlangens, conflicten en stilte. Het leeft in hoe we reageren, hoe we liefhebben, hoe we ons terugtrekken of juist harder ons best gaan doen.

Hechtingspatronen zijn geen bewuste besluiten - het zijn automatische lichamelijke reacties die ooit hielpen om te overleven. En precies daar werkt IZR: in het veld waar lichaam, hart en geschiedenis samenkomen.

In dit hoofdstuk kijken we hoe de drie delen zich laten zien in gewone situaties, en hoe IZR beweging brengt waar de oude patronen vastzitten.

Het Open Hart in het dagelijks leven

Wanneer je in verbinding bent — met jezelf én de wereld

Het Open Hart toont zich in momenten waarop je:

- kunt genieten zonder schuldgevoel
- je op je gemak voelt bij anderen
- grenzen kunt aangeven zonder angst
- je gedragen voelt door iets groters
- spontaan en creatief bent
- rust ervaart in je lijf
- kunt geven én ontvangen
- jezelf waardevol voelt

Dit zijn de momenten waarin je leeft vanuit de natuurlijke staat van Zijn: 'Ik Ben'

Hier heb je toegang tot je autonomie, verbondenheid en compassie. Het leven stroomt. Hier klopt alles even.

IZR helpt deze staat te versterken, omdat de methode precies dit deel voedt - door erkenning, veiligheid en ruimte.

Het Gesloten Hart in het dagelijks leven

Wanneer overleving het overneemt

Iedereen kent momenten waarop het Gesloten Hart de leiding neemt. We herkennen het aan dagelijkse reacties zoals:

- je irriteren om iets kleins
- druk gaan doen om ongemak te vermijden
- de behoefte om alles onder controle te houden
- niet kunnen stoppen met zorgen voor anderen
- conflicten uit de weg gaan of juist fel reageren
- pleasen of jezelf wegcijferen
- constant alert zijn op wat anderen van je vinden
- niet kunnen ontspannen, ook niet in rust

Dit zijn geen ‘fouten’. Het zijn oude beschermingsstrategieën die ooit noodzakelijk waren. Het Gesloten Hart houdt het leven op afstand zodat het Gewonde Hart niet geraakt wordt.

IZR helpt dit deel verzachten, omdat het niet gedwongen wordt om anders te doen - het wordt gezien in zijn intentie. Wanneer dit deel erkenning krijgt, wordt het minder scherp, minder dwingend en minder vermoeiend.

Het Gewonde Hart in het dagelijks leven

Wanneer oud zeer zich mengt met het nu

Het Gewonde Hart laat zich vaak niet luid horen. Het spreekt in fluisteringen, in momenten waarop iets te diep raakt.

In dagelijkse situaties toont dit zich als:

- plotselinge leegte of verdriet
- een gevoel van verlatenheid
- dichtklappen in gezelschap
- het gevoel dat je er niet toe doet
- ergens binnenin klein en onzichtbaar worden
- onverklaarbare angst
- dissociatie: jezelf even kwijt zijn
- bevroren in een gesprek
- schrik of paniek die niet past bij de situatie
- het gevoel: ‘Ik ben alleen’

Dit zijn geen reacties op het heden, maar echo’s van eerdere ervaringen die in het lichaam liggen opgeslagen. IZR biedt het Gewonde Hart een bedding waarin het niet opnieuw overweldigd raakt, maar juist gezien wordt - voorzichtig, in kleine bewegingen, binnen de veilige omhulling van het Open Hart.

Triggers in het dagelijks leven

Wanneer verleden en heden door elkaar lopen

Triggers zijn momenten waarop het lichaam denkt dat het weer 'toen' is. Het zenuwstelsel reageert sneller dan je bewustzijn.

Voorbeelden:

- een bepaalde blik
- een harde stem
- iemand die kritiek geeft
- iemand die afstand neemt
- iemand die dichtbij komt
- een geur, geluid of onverwachte verandering
- een gevoel van afwijzing of buitensluiting

In dat moment:

- wordt het Gesloten Hart actief (gele modus)
- of opent direct het Gewonde Hart (paarse modus)

Je reageert alsof je dat jonge kind nog bent - niet omdat je zwak bent, maar omdat oud zeer zich meldt. IZR maakt deze beweging zichtbaar.

Niet om te corrigeren, maar om te begrijpen: *'Oh, dit is mijn oude pijn. Het wil gezien worden'.*

Glimmers in het dagelijks leven

Wanneer authenticiteit even doorbreekt

Glimmers zijn de tegenhangers van triggers.

Het zijn kleine momenten waarin het Open Hart voelbaar wordt:

- een vogel die even stilzit op een tak
- iemand die je warm aankijkt
- een hand op je schouder
- zonlicht door een raam
- een zin die binnenkomt
- een onverwachte glimlach
- een herinnering aan wie je werkelijk bent

Glimmers brengen het zenuwstelsel richting groen - richting veiligheid en verbinding. In IZR zijn glimmers vaak de eerste tekens dat het Open Hart ruimte krijgt.



Hoe IZR in het dagelijks leven werkt

IZR is geen methode die alleen in een sessie werkzaam is. Wanneer iemand eenmaal leert luisteren naar de drie delen, ontstaat er een ander bewustzijn.

Mensen merken:

- dat ze sneller voelen waar ze zitten (open, gesloten, gewond)
- dat ze hun reacties beter begrijpen
- dat ze minder streng worden voor zichzelf
- dat overlevingsstrategieën verzachten
- dat ze vaker in het Open Hart terechtkomen
- dat verbinding met anderen veiliger voelt

De sessies openen een innerlijke weg die in het dagelijks leven verdergaat.

Waarom IZR juist bij hechtingstrauma's werkt

Hechtingspijn ontstaat in de pre-verbale relationaliteit - vóóordat we woorden hadden.
IZR werkt precies daar:

- in het lichaam
- in resonantie
- in ritme
- in nabijheid
- in de laag waar gewondheid ontstond

IZR schept een nieuwe ervaring:

Een ervaring van er zijn, van gezien worden,

van veiligheid in verbinding. Langzaam ontstaat er iets wonderlijks:

Het Open Hart neemt vaker de leiding.

De wereld wordt warmer.

Relaties worden zachter.

Het Gewonde Hart krijgt een plek.

Het Gesloten Hart kan rusten.

En iemand begint te voelen:

"Ik mag leven vanuit wie ik ben."

Hoofdstuk 8 – Oefeningen en dagelijkse handvatten vanuit IZR

Zachte manieren om je binnenwereld te ontmoeten, dragen en openen

Heling ontstaat niet alleen in en na een IZR-proces. Heling ontstaat in de **kleine momenten van thuiskomen** in jezelf- wanneer je aandacht, adem en aanwezigheid brengt naar je binnenwereld. Oefeningen vanuit IZR zijn geen trucjes, maar manieren om de bedding van het **Open Hart** te voeden, het **Gesloten Hart** te verzachten en het **Gewonde Hart** voorzichtig te ontmoeten.

In dit hoofdstuk vind je eenvoudige oefeningen die je zelfstandig kunnen toepassen. Ze zijn subtiel, laagdrempelig en afgestemd op het ritme van je lichaam.

1. Oefening: Aarden en in het lichaam landen

Een eerste stap naar het Open Hart

Deze oefening helpt het zenuwstelsel om van mobilisatie (geel) of verstarring (paars) terug te keren naar meer veiligheid (groen).

Zo doe je dat:

1. Zet je voeten plat op de grond
2. Adem rustig uit en laat de uitademing iets langer worden dan de inademing
3. Richt je aandacht op je voetzolen
4. Voel hoe de aarde jou draagt
5. Stel je voor dat je gewicht mag zakken, alsof de grond een zachte bedding is
6. Merk op wat er verandert in je borst, adem of buik

Helende werking:

- Je daalt uit je hoofd.
- Je zenuwstelsel schakelt naar veiligheid.
- Het Open Hart kan zich voorzichtig openen.

2. Oefening: Waar zit mijn hart nu?

Herkennen van de drie delen in het moment

Deze oefening brengt bewustzijn in de dagelijkse dynamiek.

Sluit even je ogen en stel jezelf drie vragen:

1. **Open Hart (groen):**

Voel ik ruimte, warmte, verbinding of zachtheid?

Is er iets in mij dat ontspannen is?

2. **Gesloten Hart (geel):**

Ben ik gespannen, gejaagd, boos, geïrriteerd of in controle?

Is er iets in mij dat wil vluchten, vechten, vermijden of pleasen?

3. **Gewonde Hart (paars):**

Voel ik me klein, alleen, moe, leeg of verdoofd?

Is er een deel dat zich terugtrekt of verstilt?

Er is geen goed of fout. Alle drie de delen horen bij het mens-zijn.

Helende werking:

Bewustzijn alleen al verzacht. Je reageert minder vanuit automatische patronen.

3. Oefening: Het gesloten hart verzachten

Liefdevolle erkenning voor het deel dat beschermt

Het Gesloten Hart is niet tegen je. Het probeert je te beschermen.

Zo ontmoet je dit deel:

1. Ga rustig zitten.
2. Leg een hand op je borst of buik.
3. Zeg van binnen:
'Ik zie dat je hard werkt om mij veilig te houden'.
4. Blijf ademen.
5. Merk op hoe je lichaam reageert.



Helende werking:

Het overlevingsdeel ontspant wanneer het erkend wordt.

Er ontstaat ruimte voor het Open Hart.

4. Oefening: Een glimmer bewust ontvangen

Een uitnodiging voor het Open Hart

Glimmers zijn momenten van licht in de dag.

We kunnen ze groter maken door ze met aandacht te ontvangen.

Wanneer je een glimmer ervaart, doe dan het volgende:

1. Stop even.
2. Adem langzaam in en uit.
3. Laat het moment binnenkomen:
de vogel, de glimlach, het zonlicht, de geur, een vriendelijk woord.
4. Zeg van binnen:
'Dit is voor mij'.

Helende werking:

Glimmers voeden het Open Hart en versterken de natuurlijke staat van Zijn.

5. Oefening: Mini-resonantie thuis

Voorzichtig in contact komen met een innerlijke beweging

Deze oefening is geïnspireerd op IZR.

Zo werkt het:

1. Ga zitten met beide voeten op de grond.
2. Breng je aandacht naar een thema dat speelt.
3. Formuleer een zin die resoneert, zoals:
 - o *'Er is iets in mij dat moe is'*
 - o *'Ik verlang naar rust'*
 - o *'Ik voel dat ik het niet meer alleen wil doen'*
4. Fluister de zin zachtjes.
5. Luister naar je lichaam:
 - o trekt iets samen?
 - o wordt iets warm?
 - o komt er emotie?
 - o wordt het stil?

Je hoeft niets te veranderen. Je observeert alleen.

Helende werking:

Het Open Hart kijkt naar binnen.

Het Gewonde Hart wordt niet langer genegeerd.

Het Gesloten Hart voelt dat het niet alles hoeft te dragen.

6. Oefening: Een veilige plek in jezelf

Voor regulatie en verzachting

Zo doe je dat:

1. Sluit je ogen
2. Adem rustig uit
3. Stel je een plek voor waar je lichaam zich ontspannen voelt:
een bos, een strand, een kamer, een bank, het licht van de zon
4. Voel hoe die plek jou draagt, zonder iets van je te vragen
5. Blijf minstens een minuut bij dit gevoel

Helende werking:

Deze oefening activeert het ventraal-vagale systeem (groen) en opent het hart.

7. Oefening: Een klein gebaar naar het gewonde hart

Zacht, subtiel, en nooit geforceerd

Deze oefening is alleen bedoeld wanneer je voldoende in het Open Hart bent.

Zo werkt het:

1. Vraag jezelf:
'Is er een heel klein deel in mij dat iets wil laten zien?'
2. Dwing niets.
3. Als er iets verschijnt — een beeld, een gevoel, een trilling — leg dan zachtjes je hand op je hart.
4. Zeg:
'Je hoeft niet alleen'

Helende werking:

Dit is een eerste stap naar het ontmoeten van oud zeer zonder overspoeling.

8. Oefening: Een vraag aan jezelf

Van automatisme naar bewustzijn

Stel een vraag aan jezelf. Wanneer je merkt dat een reactie sterk is, vraag jezelf:

- *Doe ik dit vanuit mijn Open Hart?*
- *Of is dit een oude overleving?*

Niet om te oordelen, maar om te herkennen.

9. Oefening: Het ritme van uitademen

Een eenvoudige manier om het zenuwstelsel te reguleren

Drie maal langzaam uitademen activeert het ventraal-vagale systeem.

Zo werkt het:

1. Adem in door je neus.
2. Adem uit alsof je een kaars zachtjes uitblaast.
3. Herhaal dit drie keer

Helende werking:

Het lichaam komt terug in veiligheid.
Het Open Hart krijgt ruimte.

Waarom deze oefeningen werken

Deze oefeningen zijn geen vervanging van IZR, maar een ondersteuning: ze versterken de bedding van het Open Hart:

- meer draagkracht ontwikkelt
- beter kan reguleren
- zachter wordt naar zichzelf
- meer verbonden raakt met authenticiteit
- gemakkelijker toegang vindt tot innerlijke informatie

Het gaat niet om perfect oefenen.

Het gaat om aanwezig zijn - steeds even thuiskomen.



Hoofdstuk 9 – Reflectievragen en zelfonderzoek

Zacht naar binnen kijken — vanuit nieuwsgierigheid, niet vanuit oordeel

Heling begint vaak bij een eenvoudig moment van bewustzijn:
een ademhaling, een gewaarwording, een inzicht dat zachtjes binnenvalt.
Reflectievragen helpen om stil te staan bij wat van binnen leeft, zonder het te hoeven oplossen.

Deze vragen zijn bedoeld om in eigen tempo te verkennen.
Ze zijn een uitnodiging — geen opdracht.
Luister vooral naar wat resoneert, en laat liggen wat nog niet aan de beurt is.

1. Reflectievragen voor het Open Hart

Herinneringen aan wie je werkelijk bent

Het Open Hart is de plek van authenticiteit, compassie, rust en verbondenheid.
Deze vragen helpen je om contact te maken met dit deel, zodat je een bedding hebt voor verdere heling.

Vragen:

- Wanneer heb ik me voor het laatst echt verbonden gevoeld met mezelf?
- Welk moment vandaag was een glimmer — een kleine aanraking van licht?
- Wat in mijn leven voedt mijn hart?
- Wanneer ervaar ik rust, ruimte of warmte in mijn lichaam?
- Wat zijn drie dingen die mij doen ademen, verzachten of glimlachen?
- Hoe weet ik dat mijn hart zich opent? Wat voel ik dan?
- Wat zegt mijn Open Hart op dit moment tegen mij?

Uitnodiging:

Noteer kleine, onverwachte momentjes van verbondenheid.
Het Open Hart spreekt vaak in fluisteringen.

2. Reflectievragen voor het Gesloten Hart

Erkenning voor het deel dat moest beschermen

Het Gesloten Hart heeft je veilig gehouden in tijden van nood.
Het wil geen kwaad; het wil voorkomen dat je opnieuw gewond raakt.
Deze vragen helpen je om dit beschermingsdeel te zien zonder oordeel.

Vragen:

- Wanneer merk ik dat ik in controle schiet?
- Wat probeer ik te voorkomen of te beschermen?
- Welke situaties maken mij alert, gespannen of gejaagd?
- Hoe voelt het in mijn lijf wanneer mijn Gesloten Hart actief is?
- Wat wil dit deel mij eigenlijk zeggen?
- Welke overtuiging hoort bij dit beschermingsdeel?
(“Ik moet sterk zijn.” / “Ik mag geen last zijn.” / “Ik moet alles zelf doen.”)
- Hoe zou het zijn om dit deel te bedanken voor wat het heeft gedragen?

Uitnodiging:

Vraag jezelf niet: *Waarom ben ik zo?*

Vraag: *Wat heb ik ooit moeten dragen dat dit noodzakelijk maakte?*

3. Reflectievragen voor het Gewonde Hart

Zien wat ooit te zwaar was — voorzichtig, in jouw tempo

Het Gewonde Hart draagt het oude zeer.

Deze vragen zijn bedoeld om bewustwording te brengen, niet om je in pijn te duwen.

Gebruik ze alleen als je voldoende in het Open Hart aanwezig bent.

Vragen:

- Wanneer voel ik me klein, verloren of onzichtbaar?
- Zijn er momenten waarop ik me plotseling alleen voel, ook in gezelschap?
- Welke gevoelens duw ik vaak weg omdat ze te veel lijken?
- Waar in mijn lichaam merk ik pijn die moeilijk te plaatsen is?
- Wat zou het jonge deel in mij nodig hebben als ik er nu even bij stilsta?
- Welke woorden zouden troost bieden aan dit deel?
- Wat zou ik tegen mijn jongere zelf willen zeggen?

Uitnodiging:

Als er iets geraakt wordt, adem dan rustig uit.

Je hoeft niets op te lossen — alleen te erkennen dat dit deel bestaat.

4. Reflectievragen over triggers en glimmers

Het herkennen van de beweging tussen veiligheid en overleving

Over triggers:

- Welke situaties trekken mij onverwacht uit balans?
- Wat gebeurt er in mijn lichaam tijdens zo’n trigger?
- Op welk deel van mijn geschiedenis lijkt dit gevoel?
- Welk hartdeel neemt dan de leiding: gesloten of gewond?

Over glimmers:

- Wat raakt een warme plek in mij?
- Welke kleine momenten maken mijn dag lichter?
- Wie of wat helpt mij om terug te keren naar het Open Hart?
- Welke glimmer heeft mij vandaag het meest geraakt?

Uitnodiging:

Schrijf glimmers op.

Ze zijn het bewijs dat het Open Hart leeft, ook in moeilijke tijden.



5. Reflectievragen over verlangen

Waar wil je naartoe? Wat klopt van binnen?

Verlangen is de drijvende kracht achter IZR.
Het brengt beweging in het innerlijke landschap.

Vragen:

- Wat verlang ik op dit moment het meest?
- Komt dit verlangen uit mijn Open Hart — of uit mijn overleving?
- Welke wens blijft steeds terugkomen, ondanks alle afleiding?
- Welke stapje zou ik nu kunnen zetten dat zacht is, klein en haalbaar?
- Wat mag er in mijn leven meer aanwezig zijn?
- Wat mag er minder worden?

Uitnodiging:

Een verlangen kan fluisteren.

Luister naar het kleinste sprankje.

6. Reflectievragen over authenticiteit

Wie ben ik, los van socialisatie en overleving?

Vragen:

- Wat in mij voelt echt, vrij, waarachtig?
- Wanneer voel ik dat ik trouw ben aan mezelf?
- Waar heb ik mezelf klein gehouden om erbij te horen?
- Welke oude regels leef ik nog steeds na, zonder dat ze me dienen?
- Hoe zou mijn leven eruitzien als ik iets vaker vanuit mijn Open Hart leefde?
- Wat heb ik nodig om meer mezelf te kunnen zijn?

Uitnodiging:

Authenticiteit is geen doel.

Het is thuiskomen bij je innerlijke waarheid.

7. Reflectievragen voor integratie na een sessie

Wat heeft de sessie geopend of aangescherpt?

Deze vragen kunnen na een IZR-proces gebruikt worden om te voelen wat het proces heeft aangeraakt.

Vragen:

- Welk deel van mijn hart was vooral aanwezig tijdens de sessie?
- Wat heb ik gezien dat nieuw was?
- Wat heeft verzacht?
- Wat mag nog rusten?
- Voel ik ergens ruimte die er eerst niet was?
- Welke glimmer heeft zich getoond in de dagen na de sessie?
- Wat neem ik mee naar een volgende stap?

8. Een zachte afsluiter: drie vragen voor elke dag

Een mini-ritueel om het Open Hart te voeden

- *Wat raakte mij vandaag op een zachte manier?*
- *Wat heb ik van mezelf gezien?*
- *Wat mag ik loslaten voordat ik ga rusten?*

Deze drie vragen openen de weg naar het Open Hart — steeds een beetje meer.

Hoofdstuk 10 – Veiligheid, grenzen en doorverwijzen

Een veilige bedding creëren voor diep innerlijk werk

Interactieve Zelf-Resonantie is een krachtige en liefdevolle methode. Omdat het rechtstreeks werkt met het zenuwstelsel en met de diepste lagen van het mens-zijn - hechting, oud zeer en overleving - vraagt het om zorgvuldigheid, afstemming en respect voor grenzen.

Heling ontstaat niet door duwen, maar door veiligheid. Niet door haast, maar door ritme. Niet door grote stappen, maar door kleine bewegingen die gedragen kunnen worden.

Dit hoofdstuk beschrijft hoe veiligheid binnen IZR wordt gewaarborgd en wanneer doorverwijzen wijs en noodzakelijk is.

1. De basis: een veilige relatie

Zonder vertrouwen geen verzachting

Veiligheid begint niet bij de methode, maar bij de ontmoeting tussen twee mensen.

Een IZR-proces vraagt van de facilitator:

- oordeelloze aanwezigheid
- vertraging
- afstemming op het lichaam
- duidelijke grenzen
- respect voor tempo
- een open hart
- volwassen regulatie

De vraaginbrenger mag zich realiseren:

- 'Ik hoef niets te presteren'
- 'Ik mag stoppen wanneer ik wil'
- 'Alles wat verschijnt is welkom'

Wanneer de relatie veilig is, durven het Gesloten Hart en het Gewonde Hart zich te laten zien.

2. Ritme en begrenzing

De sessie volgt het lichaam — nooit andersom

Een IZR-proces wordt altijd geleid door:

- het lichaam van de vraaginbrenger
- het tempo van de binnenwereld
- de draagkracht van dat moment

De facilitator bewaakt:

- tempo
- intensiteit
- stabiliteit
- ruimte voor pauze
- momenten van afronding

Wanneer iets te veel wordt, vertragen we.

Wanneer er overspoeling dreigt, keren we terug naar het Open Hart met behulp van:

- adem
- aarding
- contact met de omgeving
- een korte centrerende oefening

Het doel is nooit om ‘dieper te gaan’, maar om **veiliger te zijn**.

3. Contra-indicaties en aandachtspunten

Wanneer voorzichtigheid extra belangrijk is

Hoewel IZR zacht en afgestemd is, zijn er situaties waarin extra zorgvuldigheid of doorverwijzing nodig is.

Situaties die om afstemming vragen:

- recente psychische ontregeling
- acute rouw of crisis
- ernstige dissociatie zonder voldoende houvast
- complexe psychiatrische problematiek
- verslavingsproblematiek die stabiliteit beïnvloedt
- lichamelijke uitputting of burn-out met zeer lage belastbaarheid

In deze gevallen kan IZR nog steeds waardevol zijn, maar dan:

- in heel kleine stappen
- met extra regulatie-oefeningen
- met duidelijke grenzen
- eventueel in samenwerking met andere professionals

4. Wanneer doorverwijzen noodzakelijk is

De veiligheid van de vraaginbrenger staat altijd voorop

Doorverwijzen is onderdeel van professioneel en trauma-geïnformeerd werken. De facilitator kan ervoor kiezen om een client door te verwijzen als de ondersteuningsvraag niet aansluit bij zijn geboden expertise.

5. De kracht van samenwerking

Heling gebeurt in verbinding

Bij complexe vraagstukken kan samenwerking helpend zijn met:

- huisartsen
- psychologen
- psychiaters
- specialisten

Samenwerking vergroot de bedding van het Open Hart.



6. De rol van de resonanten

Een zorgvuldig gekozen spiegel

In een groep zijn resonanten essentieel. Zij dragen de trilling die het proces zichtbaar maakt.

Voor resonanten gelden:

- respect voor hun eigen grenzen
- het vermogen om informatie door te geven zonder interpretatie
- een open houding zonder oordeel
- bereidheid om het eigen lichaam als instrument te gebruiken
- verantwoordelijkheid voor zelfzorg ná de sessie
- duidelijkheid over hun rol: ze dragen geen last, ze spiegelen slechts

De facilitator bewaakt altijd de veiligheid van de resonanten én van de vraaginbrenger.

7. Grenzen in het proces: niet forceren, niet duwen

Het lichaam bepaalt

De innerlijke beweging van IZR is subtiel.

Een sessie stopt wanneer:

- het systeem verzadigd is
- er geen nieuwe informatie komt
- er verzachting of rust optreedt
- of wanneer het lichaam aangeeft dat het genoeg is

We gaan nooit verder dan wat veilig is.

We sluiten af met aarding, warmte en aanwezigheid.

Het doel is niet om het Gewonde Hart volledig te openen in één sessie — het doel is dat het systeem **vertrouwt** dat het niet meer alleen is.

8. De nazorg: het proces laten integreren

Heling gebeurt vaak ná de sessie

Na een resonantieproces kan iemand:

- moe zijn
- stil worden
- veel dromen
- meer helderheid ervaren
- glimmers zien
- tijdelijk meer emoties voelen

Daarom nodig je uit tot:

- rust en zachtheid
- beweging in de natuur
- water drinken
- schrijven of tekenen
- aandacht voor glimmers
- het vermijden van drukke situaties als dat goed voelt

Integratie is een essentieel onderdeel van het proces.

9. Grenzen van de facilitator

Goed zorgen voor jezelf is onderdeel van goed zorgen voor de ander

De kwaliteit van een IZR-sessie hangt samen met de staat van het hart van de facilitator

Daarom bewaakt deze zijn/haar:

- eigen regulatie
- eigen grenzen
- eigen draagkracht
- eigen Open Hart

Een facilitator die goed zorgt voor zichzelf, creëert automatisch veiligheid voor de ander.

10. IZR als gedeelde reis - geen snelle oplossing

Verbinding, tijd en zachtheid vormen de basis

IZR is geen snelle methode of oplossing. Het is een weg die groeit met elk proces, elke glimmer, elke ademhaling die iets ontspant.

Het Proces is:

- relationeel
- niet-lineair
- voorzichtig
- diep transformerend
- gedragen door menselijkheid

Heling ontstaat in de ontmoeting:
van hart tot hart, van mens tot mens, van deel tot deel.

Dat is de essentie van IZR.

Nawoord

In zachtheid terug naar binnen

Dit boek is een reis geweest langs de binnenwereld: langs de lagen van oud zeer, de bewegingen van overleving en de stille kracht van het open hart. Misschien heb je tijdens het lezen iets herkend van jezelf, iets gevoeld wat lang verborgen was, of een glimp gezien van wie je werkelijk bent – achter alle bescherm lagen, verwachtingen en oude verhalen.

Als dat zo is, nodig ik je uit om daar heel zacht mee om te gaan. Niets hoeft vandaag opgelost, afgerond of begrepen te worden. Wat raakt, mag raken. Wat nog stil blijft, mag stil blijven.

IZR leert ons dat heling niet ontstaat door te duwen, maar door te **ontmoeten**. Door te ademen met wat er is. Door ons eigen ritme te volgen. Door te vertrouwen dat onze binnenwereld precies weet wanneer iets ruimte mag krijgen.

De beweging van heling is nooit een rechte lijn. Ze is een golf, een trilling, soms een stap vooruit en soms een stap naar binnen. Maar altijd, met elke kleine opening, komt er iets dichterbij:

een gevoel van *thuis*,
een vleugje rust,
een nieuwe verbondenheid met wie je werkelijk bent.

We dragen allemaal een geschiedenis, maar die geschiedenis hoeft ons niet te bepalen. De delen die ooit moesten overleven, deden dat uit liefde. En de delen die pijn dragen, verdienen een zachte begroeting. In jou leeft altijd – ongeschonden – een open hart. Een bron van wijsheid, kracht, compassie en aanwezigheid. Die plek kun je steeds opnieuw terugvinden.

Laat dit E-book een herinnering zijn aan dat innerlijk kompas. Aan jouw vermogen om te voelen, te helen, te groeien en te ademen in aanwezigheid. En aan de kracht die ontstaat wanneer je niet langer alleen draagt.

Als IZR-practitioner heb ik het voorrecht om mensen te mogen begeleiden in dit subtiele en wezenlijke proces. **Gekwalificeerde IZR-practitioners** met uiteenlopende specialisaties zijn te vinden via het IZR-netwerk: **izr-methode.nl**. Uitsluitend zorgvuldig opgeleide practitioners mogen het IZR-logo voeren op hun website en materiaal. Dat logo staat voor degelijke scholing, voortdurende professionele ontwikkeling en blijvende persoonlijke verdieping.



Een groot aantal practitioners - waaronder ikzelf - is tevens geschoold in het online begeleiden van IZR-processen. Dat maakt het mogelijk dat mensen, waar ze ook wonen, toegang hebben tot een veilige bedding en deskundige begeleiding.

Dank je wel dat je deze reis met mij hebt willen maken.

Ik wens jou toe dat je steeds opnieuw mag ervaren dat je gedragen wordt – door jezelf, door de natuur, door de mensen die je omringen, en door het leven zelf. En dat je, stap voor stap, mag leven vanuit het open hart dat altijd al in jou aanwezig was.

*In verbondenheid,
Loes*