

Deelnemen als representant

Wat ervaar je als representant tijdens een opstelling?

- Als representant deel je raakvlakken met diegene die jij representeert (bv. de vraaginbrenger, een ouder of een bepaald thema).
- Jij beleeft wat de persoon in die positie beleeft. Je gevoelens, emoties en gedachten matchen met de persoon/ het thema wat jij representeert.
- Je krijgt mogelijk inzicht in eigen thema's of een antwoord op datgene wat jou zelf bezighoudt m.b.t. dit thema. Je staat immers in de opstelling, op die plek, dat is niet zomaar.
- Je leert er veel van: wat een familie opstelling inhoudt, hoe helend dit werkt, wat het raakt in jou.
- Het is een intieme setting. De vraaginbrenger stelt zich kwetsbaar op met een vraag. Er wordt integer een helingsproces in gang gezet. Zonder een therapeutisch gesprek over de inhoud.
- Je helpt de vraaginbrenger door deel te nemen op jouw manier.
- Ook kan het leerzaam zijn om opstellingen bij te wonen als representant omdat je zelf nog lerende bent in het geven van opstellingen.
- Tevens kan het zijn dat je wil kennismaken met familie opstellingen of met één van ons, omdat je overweegt ook eens een vraag in te brengen.

Deelnemen als vraaginbrenger

Hoe stel je een vraag als vraaginbrenger?

Het kan helpen om de volgende zinnen aan te vullen:

- Hoe kan het dat ik...
- Wat ik echt graag zou willen, maar wat niet lukt...
- Waarom kan ik/ heb ik/ lukt mij niet/ overkomt mij...

Je kunt een vraag inbrengen wanneer je:

- Inzicht wil krijgen in patronen en deze wil doorbreken.
- Lichamelijke-, psychische-, emotionele klachten ervaart.
- Kinderen bepaald gedrag laten zien of klachten hebben.

Het probleem is ergens ontstaan.

Bij een opstelling vinden we de oorsprong.

De oorsprong wil iets zichtbaar maken.

Deze gaan we vinden en hoef je rationeel niet te kunnen bedenken.

"Het veld" maakt dit zichtbaar.

Zodra de oorsprong is gezien, erkend én de dynamiek weer is hersteld, "klopt het weer".

Er zal beweging plaatsvinden die voelbaar en zichtbaar gaat zijn, dit kan tot wel een jaar doorwerken.

Juist als je geen antwoord hebt op de vraag, stel je op.

