



Stromen

Het zijn van representant

Onderstaand hebben we enkele 'algemene regels' voor het zijn van representant en enkele voorbeelden van wat je kunt ervaren als representant weergegeven.

Dit zijn 'algemene regels', dat wil zeggen dit is de basis. In de praktijk gaat het soms anders bijvoorbeeld omdat de betreffende representant een onbedwingbare impuls heeft. Als dat gebeurt, is dat wat het is en ook dat is dan goed.

- Je *speelt geen rol*, je *'bent'* op dat moment de persoon of dat waar je voor staat en je voelt, interpreteert en handelt als zodanig. Je mag ervan uitgaan dat alles wat je ervaart van die plek is. Hoe het precies werkt weet niemand echt, maar dat het zo werkt is inmiddels wel bewezen.
- Focus op jezelf.
- Om informatie te geven hoef je niet helemaal in een representant te 'verdwijnen'; oftewel je bent er tegelijkertijd zelf én je bent representant. Dit kun je bijvoorbeeld doen door als je wordt neergezet, te beginnen met heel bewust je voeten te voelen. Gedurende de hele opstelling blijf je vervolgens je voeten voelen, terwijl je tegelijkertijd ook voelt wat er op de plek gebeurt.
- De begeleider heeft de regie. Dit betekent dat je als representant niet uit jezelf iets zegt of doet, bijvoorbeeld in reactie op wat er door een andere representant gezegd of gedaan wordt ; je komt vanzelf aan de beurt.
Als de begeleider iets aan je vraagt geef je antwoord. Je geeft dan bijvoorbeeld, in het kort, aan hoe het op dat moment met je is, wat je ervaart of wat er in je opkomt.
- Als je als representant op aangeven van de begeleider gaat bewegen, voer je de beweging die je wilt maken langzaam en aandachtig uit.
- Je raakt iemand anders niet aan en duwt zeker niet iemand weg of iets dergelijks. Als je de impuls hebt om iemand aan te raken, kun je dit noemen als je aan de beurt bent. De begeleider geeft vervolgens aan of dit op dat moment ok is of niet.
- Als een plek te zwaar voor je wordt (je bent bijvoorbeeld opgesteld als zieke persoon) probeer dan minder diep in de ervaring te gaan. Je hoeft als representant niet te lijden en er wordt zeker niet van je verwacht dat je over je eigen grenzen gaat.

- Als je twijfels hebt of je iets wel of niet wilt zeggen, mag je ervan uitgaan dat dat in het systeem waarin je staat opgesteld, ook werkelijk zo is. Doe wat je op dat moment voelt dat je moet doen. Maak je geen zorgen of hetgeen je ervaart van jezelf is of van de ander/dat wat je representeert. Je kunt het als representant niet fout doen.

- Het gebeurt regelmatig dat je in een parallel proces terecht komt; je herkent iets bij jezelf wat ook in het systeem speelt waar je in gezet bent. Je bent niet voor niets uitgekozen voor die representantenplek. Het is de taak van de begeleider om in de gaten te houden of iemand als representant of als zichzelf reageert en indien nodig hierop actie te ondernemen.

- Enkele voorbeelden van wat je kunt ervaren:

Fysiek:

Kou in je hele lijf of in specifieke delen

Tintelingen in je hele lijf of in specifieke delen

Licht in het hoofd

Niet kunt bewegen, vast op de plaats staat of juist heel onrustig, willen bewegen

Ogen open of juist dicht

Pijn in je lichaam

Heel moe of juist heel vitaal zijn

In relatie tot de andere representanten:

Gefocust zijn op 1 ding en de rest om je heen niet zien

Het lijkt of je naar achteren wordt getrokken

Dicht bij iemand willen zijn of juist helemaal niet

Emoties:

Verdrietig

Boosheid, woede

Angst

Haat

Blijheid, vrolijkheid

Rust, het is helemaal goed zo

Onverschilligheid

- Als de begeleider aan het eind van de opstelling aangeeft dat je uit je plek kunt stappen, zet de stap weg van die plek dan heel bewust en wees je ook bewust van je beweging. En geef je lichaam die bewegingen die het nodig heeft.

Ook kan het zijn dat de vragensteller je komt 'ontrollen': hij/zij raakt je aan en zegt 'je bent weer' en noemt dan je eigen naam.

Geef aan de begeleider aan, als je het gevoel hebt dat je nog voor een deel in de 'rol' zit. De begeleider helpt je dan uit de 'rol' te komen.

- Wanneer je weer thuis bent na het representant zijn bij opstellingen, is het goed om lekker te douchen en ook goed je haren te wassen. Dit om te zorgen dat er zo min mogelijk energie uit de opstellingen bij je blijft. Het kan voorkomen dat je desondanks toch zwaar gaat dromen tijdens je slaap.