

# IMPROGROW

Na het snoeien van oude beperkingen, bloeien nieuwe inzichten op. *Olaf Hoenson*



## NIEUWSBRIEF

APRIL 2011

### Interventie met een kopje

Vandaag staat de bijscholing o.a. in het teken van werken met Encaustic art. De kaart laat een thema zien en bij mij was dat: Wat houdt me tegen om mezelf in de wereld te zetten?

Ik had de verschillende elementen die voor mij in de kaart zichtbaar waren uitgezocht. Een houten pop als symbool voor mezelf, een regenboogkristal voor helderheid en een knuffel beertje als symbool voor zelfvertrouwen. Een medecursist N. begeleidde mij.

Als eerste stelden we mezelf en mijn vertrouwen op. Het knuffelbeertje bleef uit zich zelf niet heel goed rechtop zitten. Ik kreeg dus meteen te zien dat mijn zelfvertrouwen wankel is. Zodra deze twee opgesteld waren, voelde dat helemaal niet fijn. Mijn keel kneep dicht en ik voelde dat er angst zat. Dus besloten we iets op te stellen voor de angst. Op de tafel waaraan we werkten stonden twee kopjes. Ik koos het zwarte kopje voor de angst en stelde dat op tussen mezelf en het vertrouwen. Dat gaf rust.

Om te kijken of ik achter de angst vandaan kon komen om verbinding te maken met het vertrouwen begon N. te schuiven met de houten pop en de angst. Maar wat ze ook deed, de angst voelde eigenlijk wel veilig. Ik kon me er achter verstoppen en het voelde helemaal niet prettig om het vertrouwen rechtstreeks aan te kijken. Zo waren we al een tijdje aan het schuiven en kwam er niet echt veel beweging in de opstelling.

Toen kwam er een ingreep van 'hogerhand'. Cisca (de docent) liep voorbij omdat ze trek had in koffie. Haar kopje stond nog bij ons op tafel. En zonder dat ze het in de gaten had, pakte ze vrij resoluut het zwarte kopje weg, dat stond voor mijn angst.

Ik was stomverbaasd en N. barste in lachen uit. Cisca vroeg verbaasd wat er aan de hand was. Nee hoor, neem maar mee zei N, dit moet zo zijn. Mijn eerste reactie was, wat doet ze nou? Ik stond helemaal perplex en toen was het gewoon helder.

Het was tijd dat de angst gewoon losgelaten werd. Dat gaf veel ruimte. Toen de angst weg was, kwam er ook ruimte voor het symbool van de helderheid. Zodra deze was opgesteld, kon het vertrouwen dichterbij komen. De boodschap voor mij was:

Angst is niet fijn, maar kan ook zo veel veiligheid geven dat het een metgezel wordt en zo je kwaliteiten blokkeert. Het is een mooi voorbeeld hoe het fenomeen opstellingen werkt.

Marianne de Wolff. (een cursist)

### Nieuwe data Opleiding Familieopstellingen (Beverwijk)

Dag 1:	Za 3 september	2011
Dag 2:	vr.16 september	2011
Dag 3:	vr.30 september	2011
Dag 4:	vr.14 oktober	2011
Dag 5:	za.5 november	2011
Dag 6:	vr.18 november	2011
Dag 7:	za.3 december	2011
Dag 8:	za.17 december	2011

Voor informatie en inschrijving [BivT](#)

**Informatie ImproGrow** klik [hier](#) (kijk ook eens op mijn weblog).

Naam van de verzendlijst verwijderen [Klik Hier](#)

Vragen of opmerkingen? Stuur een [e-mail](#) of bel 0228-561 366