

Inspiratiekaart voor De Kunst van Plezier

De AAAA-opstelling

In het narratieve werk maken we onderscheid tussen verschillende ‘rollen’ die we als mens in ons leven hebben. We zijn namelijk allemaal **Auteur, Acteur, Agent en Activist**.

Auteur = We schrijven zelf ons levensverhaal.

Acteur = We spelen per definitie zelf een rol in ons leven, soms die van de held of heldin, soms een bijrol, maar we spelen een rol.

Agent = We handelen ook in ons leven, maken beslissingen om iets wel of juist niet te doen.

Activist = Er zit in ons allemaal een kleine of grote Activist. We veranderen dingen, of willen ze veranderen, in ons leven, in de wereld om ons heen. We staan op voor dingen die we belangrijk vinden.

Via deze opstelling krijg je op een intuïtieve manier meer inzicht in hoe jij deze verschillende rollen invult of in zou kunnen vullen om zo bij te dragen aan meer Plezier voor jezelf én voor en met anderen.

Doel: Meer helderheid krijgen over wat er nodig is om meer Plezier binnen jouw werk/ jouw gemeenschap/ Europa/ in de wereld te krijgen en wat jij daaraan kan doen of bijdragen.

Implementatiestappen.

Je doet deze opstelling 4x. Iedereen beantwoordt de opstellingsvraag dus een keer voor zichzelf.

1. Vorm een groepje van bij voorkeur 4 of 5, zodat ieder van jullie een element van de opstelling kan representeren:
 - Auteur
 - Acteur
 - Agent
 - Activist

Mocht je groep kleiner zijn, dan kan je ervoor kiezen om met vloerankers te werken. Zodat groepsleden eventueel meerdere elementen kunnen representeren.

2. Bepaal samen wie start (‘opstellingseigenaar’). Hij of zij vraagt de andere groepsleden om één van de opstellingselementen te representeren. Het element dat overblijft, dat representeer je dus óf zelf, óf je plaatst er een vloeranker voor.
3. Spreek af wie de opstelling begeleid (naast dat hij of zij dus ook representant is).
4. De opstellingseigenaar deelt kort wat hij of zij uit de ochtend meegenomen heeft. Je bepaalt zelf wat je wel of niet deelt hierover. Deze context helpt de anderen om een beeld te krijgen wie je bent en waar je staat rond het thema ‘Plezier’.
5. Neem allemaal als representanten even de tijd om met het element te verbinden en je plek en houding te zoeken binnen het veld nav wat je gehoord hebt.

6. De begeleider van de opstelling stelt de vraag “Hoe kan [naam opstellingseigenaar] bijdragen aan het Plezier binnen zijn of haar werk/ gemeenschap/ Europa/ de wereld.”
7. Iedere representant geeft één voor één antwoord. De Opstellingseigenaar heeft het laatste woord.
8. Herhaal de opstellingsronden en laat je inspireren door de uitkomsten in jullie gezamenlijke uiting van de Kunst van Plezier.