

Reflectievragen.

1. Over de brug:

- Hoe voelde de brug. Voelde de brug veilig, spannend of onstabiel?
- Als het uiterlijk van jouw brug staat voor ,vertrouwen‘, wat kan dat dan zeggen over je relatie met vertrouwen, controle en overgave?

2. Over de persoon die je zag:

- Was het iemand die je juist wel of niet vertrouwt? Of een onbekende?
- Als het een onbekende is: hoe reageerde je op die nieuwigheid?
- Wat kan het verschijnen van juist deze persoon zeggen, als je bekijkt dat je hier zat in een situatie waarin het gaat om vertrouwen, controle en overgave (aan de brug)?

3. Over je reactie op de persoon:

- Wachtte je, was je voorzichtig, of nodigde je de persoon gelijk uit?
- Wat kan dat vertellen over hoe je met vertrouwen en kwetsbaarheid omgaat?

4. Over het voorwerp op de overkant:

- Het idee is dat dit voorwerp jouw innerlijke gevoel van vertrouwen of gebrek eraan projecteert. Kun jij een symbool in jouw voorwerp ontdekken?
- Wat betekent het voorwerp voor jou? Welke gedachte of welk gevoel riep het onmiddellijk op?
- Zou het symbool kunnen staan voor iets dat je nodig hebt om te vertrouwen, iets dat je beschermt, iets dat je moet loslaten, of iets dat je ondersteunt?

5. Ik ben heel benieuwd welke inzichten over jezelf naar voren kwamen (en zullen komen in de komende tijd) vanuit deze oefening. Voel je een metafoor in relatie tot jouw relatie tot vertrouwen, controle en overgave? Ontdekte je een verrassing? Iets wat je tegenviel?

