Creer je eigen zelf-als-context oefening

**Stap 1** help de cliënt om zijn aandacht naar binnen te richten. Geef instructies over de zit-houding en om de ogen te sluiten of de blik te richten. Geef vervolgens instructies om de aandacht bijvoorbeeld te richten op zintuiglijke ervaringen of lichamelijke ervaringen zoals de ademhaling, het zitten in een stoel, het voelen van de voeten op de vloer, de armen op de leuning of in de schoot.

**Stap 2** help de cliënt om erbij stil te staan dat hij hier en nu in deze ruimte aanwezig is en dat hij degene is die opmerkt (ik-hier-nu). Vlecht dit in in instructies om de aandacht te richten (zie stap 1). Bijvoorbeeld: merk op dat jij hier nu aanwezig bent. Merk op dat jij degene bent die jouw zintuiglijke of lichamelijke ervaringen opmerkt (specificeer zo concreet mogelijk wat de cliënt kan opmerken aan ervaringen). Of: "wie merkt dit op? Merk je antwoord op".

**Stap 3** help de cliëntom van perspectief te wisselen. Door te variëren met

-plaats (van hier naar daar). Een andere plek in de ruimte waar hij nu is, zoals een andere stoel, vanaf het plafond. Een andere plek, buiten de ruimte waar hij nu is, zoals thuis, op het werk, e.d. Dit helpt om andere informatie toegankelijk te maken.

-tijd (van nu naar dan). Eerder of later in de tijd. Korter of langer vanaf dit moment. Bijvoorbeeld: aan het begin van de zitting of aan het einde van de zitting. Eerder of later deze week. Over een half jaar of een half jaar geleden. Toen de cliënt klein was (induceert zelfcompassie via compassie met de kleine versie van zichzelf). Als de cliënt een heel stuk ouder is geworden (induceert een wijze blik met meer kennis en ervaring). Laat de cliënt van perspectief wisselen en de verschillende versies van zichzelf naar elkaar kijken, tegen elkaar spreken.

-persoon (van ik naar jij). Het perspectief innemen van een ander persoon. Bijvoorbeeld een vriend of vriendin, een familielid, een ouder, een partner, een kind. Om zelfcompassie te stimuleren: laat cliënt het perspectief innemen van iemand die veel om de cliënt geeft, hem onvoorwaardelijk accepteert. Om meer begrip voor anderen te induceren: laat cliënt het perspectief innemen van iemand waar hij het moeilijk mee heeft, waar hij in interacties mee botst. Laat de cliënt van perspectief wisselen en de verschillende andere personen naar hem laten kijken, en zelf kijken naar de andere personen, hen aanhoren.

**Stap 4** help de cliënt om de continuïteit te ontdekken in de ervaringen van stap 1-3. Help de cliënt op te merken dat hij aanwezig geweest is bij alle ervaringen en dat hij steeds degene geweest is die heeft opgemerkt. Help de cliënt te zien dat hij al zijn ervaringen kan omvatten.

**Stap 5** help de cliënt om de oefening af te ronden door terug te keren naar de ervaring hier en nu. Laat hem zich richten op een bepaald aspect van de huidige situatie, zoals zintuiglijke of lichamelijke ervaringen van het moment. Geef aan dat de oefening is afgelopen of geef cliënt de ruimte om dit moment zelf te kiezen ("als je er aan toe bent")

**Stap 6** nabespreking: Laat de cliënt formuleren wat de oefening heeft opgeleverd aan inzichten of heeft veranderd aan de ervaring: wat was moeilijk? Wat is nieuw? Wat zou je nu anders kunnen doen? Wat betekent het voor je? Nodig de cliënt uit om de ervaring mee te nemen.