Act oefening Zelf-als-context  
Lot den Boon

*Oefening: kijken naar jezelf vanuit het perspectief van een dierbare\**

Je mag je ogen sluiten. Voel hoe je in de stoel zit. Maak met je rug contact met de leuning van de stoel, en maak met je voeten contact met de grond. Leg je handen losjes in je schoot.  
Merk nu lichamelijke sensaties op die er zijn. Merk ze op en bevestig het gevoel, en sta je bewustzijn toe om verder te gaan. Merk nu emoties op die je hebt, en als je emoties hebt, bevestig ze dan voor jezelf. Maak nu contact met je gedachten en kijk hier rustig naar. Merk op, dat je terwijl je al deze dingen opmerkt, een deel van jou dit opmerkt. Jij hebt de sensaties opgemerkt, de emoties, de gedachten. En dat deel van jou noemen we het observerende jij (of de observerende ik). Er is een persoon, achter jouw ogen die zich bewust is van wat ik nu zeg. En dat is dezelfde persoon die jij al je hele leven bent.

Neem de tijd en ga in gedachten terug naar een moment vandaag of gisteren wat je hebt meegemaakt. Dat kan iets heel kleins zijn. Zoals een wandeling buiten, een maaltijd aan tafel, het moment dat je opstond. Heb je een moment te pakken? Herinner je wat je zag, de geluiden, je gevoelens… en kun je opmerken dat jij er toen was, opmerkend wat je opmerkte. Jij was daar toen en je bent hier nu.   
  
Stel je nu voor dat er een camera van bovenaf gericht op je is. Probeer dat perspectief in te nemen en kijk via de camera naar jezelf. Wat zie je? Wat zeg je? Wat doe je? Wat voel je? Je observeert nu jezelf. Je neem daarbij geen oordelende houding aan. Neem nu even de tijd om jezelf te observeren. En merk op dat ongeacht het perspectief, jij er zelf bij bent om het te observeren. Je kunt van perspectief wisselen, en toch blijf jij jij.

Nu nemen we een ander perspectief in. Stel je voor dat je dierbare (…) naar je kijkt. Hij kijkt naar je zonder oordeel. Met mildheid en compassie. Neem een moment de tijd om met (…) ogen naar jezelf te kijken. Merk op dat ongeacht het perspectief, jij er zelf bij bent om het te observeren.

Als je er aan toe bent, mag je weer terugkomen in deze ruimte. Open je ogen en kijk rustig om je heen. Merk op: hier is de ruimte, en hier ben jij die de ruimte observeert.

*Nabespreking:*

Hoe was het om vanuit het perspectief van een camera naar jezelf te kijken?   
En om met (…) ogen te kijken?  
Komen deze perspectieven met elkaar overeen, of juist niet?

*\* bespreek met je cliënt wie je kiest als dierbare, je kunt denken aan partner, vader, moeder, een goede vriend of vriendin, en gebruik deze naam in de oefening.*