**Oefening ‘zelf-als-context’ cameraman/-vrouw**

Ga ontspannen zitten met je voeten op de grond en je rug tegen de leuning. Doe je ogen dicht of richt ze op één punt. Adem diep in en uit vanuit je buik en richt je aandacht op je ademhaling.

Merk op welke geluiden je hoort in de ruimte. Merk op waar je zit in de ruimte en wie er naast je zit.

Stel je nu voor dat je de cameraman of -vrouw bent op een filmset. De personages van de film zijn jouw gedachten en gevoelens. Als losse poppetjes vertellen zij verhalen over jou. Jij bedient de camera. Je kunt het totaalbeeld bekijken van al die poppetjes die iets vertellen. Je kunt ook inzoomen op een onderdeel en weer uitzoomen, of bij dat punt blijven. Je kunt sturen naar datgene wat je wilt zien. Misschien zie je wel rollen voorbij komen, zoals ‘ik de helper’, ‘ik degene die alles moet kunnen’, ‘ik de perfectionist’, ‘ik de lieve vriend(in)’. Zoom uit met je camera zodat je al deze rollen kunt zien van een afstand. Merk op dat jij het bent die kijkt naar jouw gedachten en gevoelens.

Merk op dat je nog steeds in dezelfde ruimte, op dezelfde stoel en naast dezelfde persoon zit. Merk op dat je met mij deze oefening aan het doen bent. Richt je aandacht weer op je ademhaling. Zowel nu als net in je film kun je jezelf observeren. Adem nog een paar keer diep in en uit en rond deze oefening af.