Zelf als context oefening

Inleiding:

We gaan een oefening doen waarbij je contact gaat maken met dat perspectief, het observerende zelf; het schaakbord of het voetbalveld.

Met als doel enige afstand te nemen van je innerlijke ervaringen of identificatie met ons zelfbeeld om experimentele vermijding te doorbreken: als je er namelijk mee samenvalt, is de kans dat je gaat deelnemen aan de innerlijke strijd groot, terwijl je ernaar wilt kijken zonder deel te nemen, waardoor je een ruimer perspectief kan innemen.

Oefening:

Als je zo ver bent mag je de tijd nemen om ontspannen te gaan zitten in de stoel, zet je voeten op de grond en voel je billen op de zitting, je rug tegen de leuning. Zit je zo comfortabel? Dan mag je als dat voor jou oké voelt je ogen sluiten. Realiseer je dat je nu hier in deze kamer bent, en dat ik bij je ben. Breng je aandacht naar je lichaam: welke sensaties neem je waar? Hoe voelt de temperatuur van de lucht op je huid? Misschien is het ergens koud of warm in je lichaam, voel je tintelingen of spanning op bepaalde plekken … Ga dan met je aandacht naar je ademhaling zonder dat je daar iets aan hoeft te veranderen: voel hoe je buik of borst op en neer beweegt.

Laat dan de aandacht voor je lichaam gaan, en luister naar de geluiden die je hoort. Misschien hoor je auto’s rijden, het tikken van de klok, of vogels.

Iets in jou neemt waar hoe je erbij zit, welke sensaties je ervaart in je lichaam, maar ook geluiden en ook dat jij iemand anders bent dan ik. Wie merkt dit op? [PAUZE]

Waarschijnlijk gaan er allerlei gedachten door je hoofd over deze oefening, of je het wel goed doet bijvoorbeeld, of dat je niks of andere dingen voelt of hoort. Of wellicht zijn er emoties die je voelt. Dat is oké, jij merkt op dat er gedachten of emoties door je heen gaan zonder ook daar iets aan te hoeven veranderen.

Wat ik je nu wil vragen is om met gesloten ogen een beeld te vormen van jou als jong kind, toen jij klein was [PAUZE] : wat zie je? Kun je dat eens aan me beschrijven? Hoe oud ben je ongeveer? Waar houdt dit kind van? …Wat doet het graag? …Waar wordt het blij van? …Wat is het verlangen van het kind? …Waar heeft het kind behoefte aan? …Wat ervaart het kind als moeilijk? Wat mist het kind? Wat is belangrijk voor het kind? …

Prima, als je een beeld hebt gevormd mag je het kind links naast je plaatsen. Neem even de tijd om terug te keren naar wat het nu met jou doet: wat merk je op dit moment op? Emoties, gedachten, lichamelijke sensaties?

Oké, vervolgens mag je de tijd nemen om naar jezelf te gaan waarbij je een stuk ouder en wijzer bent, je hebt bijvoorbeeld grijze haren gekregen. Neem de tijd om een beeld voor je te halen; hoe oud ben je ongeveer? Wat zie je? Hoe kijk je naar het leven? Waar ben je tevreden over? Zijn er dingen die je mist? Hoe kijkt deze jij naar het jonge kind/ en naar jou wie je nu bent? Plaats je oude wijze zelf rechts naast je.

Zie je hoe je in aanwezig bent in deze verschillende leeftijden? Jij bent steeds degene die al jou ervaringen kan omvatten. [PAUZE]

Als je zo ver bent, mag je je aandacht richten op hoe je je nu voelt en in je eigen tijd terugkomen in deze kamer en langzaam je ogen weer openen.

Hoe was het voor je om deze oefening te doen? Welke inzichten heeft het je opgeleverd? Wat vond je moeilijk? Of nieuw? Heeft de oefening iets veranderd aan je ervaring? Wat zou je nu anders kunnen doen? Wat betekent deze ervaring voor je?