ACT Ervaringsoefening: Zelf als Context & Zelfcompassie

Ik nodig je uit om rechtop te gaan zitten in een makkelijke houding.

Sluit je ogen of richt ze op een punt in de ruimte.

Merk op hoe je zit.

Voel hoe de stoel je ondersteunt.

Voel je beide voeten op de grond.

Leg handen losjes op je bovenbenen of naast je.

Trek je schouders op. Hou ze even vast (5 tellen). Laat ze dan ontspannen weer los.

Laat je tong van je gehemelte vallen.

Ontspan je kaken.

Haal een paar keer rustig en diep adem en observeer je ademhaling met openheid en nieuwsgierigheid.

Merk op dat jij degene bent die jouw ademhaling opmerkt. Het deel van je dat dat opmerkt is er altijd.

Stel je nu voor dat je terug reist in de tijd naar een moment waarin jouw jongere zelf zich rot voelt of pijn heeft. (15 tellen)

Kijk vanaf een afstand naar jouw jongere zelf. Zie je waar je toen was?

Sta stil bij wat jouw jongere zelf daar doormaakt. Misschien is jouw jongere zelf verdrietig of bang? Misschien voelt jouw jongere zelf zich alleen of boos? Waar voelt zij/hij dat in haar/zijn lijf?

Hoort jouw jongere zelf geluiden? Stemmen misschien of omgevingsgeluiden?

Hoe ruikt het daar?

Besef dat jouw jongere zelf zou willen dat zij/hij toen iemand om zich heen had gewild, zoals jij.

Ga ervan uit dat jij bent nu geworden ben, wie je nodig had gehad toen je jonger was.

Kijk vanuit het hier en nu met al jouw kracht en liefde naar jouw jongere zelf.

Haal een paar keer diep adem. Merk op dat jij het bent die jouw ademhaling kunt waarnemen.

Loop naar jouw jongere zelf toe. Kijk jouw jongere zelf aan. (5 tellen)

Vertel met een kalme vriendelijke zachte stem aan jouw jongere Jij dat je weet wat er gebeurd is, dat je weet wat zij/hij heeft meegemaakt en dat je weet hoeveel pijn zij/hij heeft. Vertel jouw jongere zelf dat zij/hij niemand nodig heeft om haar/hem te zeggen dat deze ervaring juist is of klopt, omdat jij weet dat het echt is. (5 tellen)

Wat heeft jouw jongere zelf echt nodig: liefde, vriendelijkheid, begrip, vergeving, verzorging, acceptatie?

Wat het ook is, geef het. Het is een imaginatie dus je kunt geven wat je wilt. Als de jongere jij niet weet wat hij of zij wil of niet weet of jij te vertrouwen bent, laat hem of haar weten dat dat OK is dat jij er bent om te helpen en dat je er altijd zult zijn om te helpen.

Vertel jouw jongere zelf dat jij er bent en dat je om haar/hem geeft, en dat je haar/hem gaat helpen om zich te herstellen van deze pijn om een vol, rijk en waardevol leven te kunnen leiden.

Ga door met het uitstralen van zorgzaamheid en vriendelijkheid richting je jongere Jij op elke manier die je kunt bedenken, door woorden, gebaren, daden.

Als je het gevoel krijgt dat jouw jongere Jij jouw zorg en vriendelijkheid toegelaten heeft, laat haar/hem dan zijn en breng je aandacht naar je ademhaling.

De tijd staat stil en het is enkel jouw jongere zelf en jij nu.

Jullie zien een helder licht. Iemand stapt uit het licht.

Het is jouw toekomstige zelf.

Jouw toekomstige zelf is trots op jouw jongere zelf en jou.

Jij bent trots op wie jij bent geworden, op jouw toekomstige zelf.

Merk op dat jij dit alles opmerkt. Dat deel van jou dat jouw jongere zelf en jouw toekomstige zelf opmerkt is er altijd en altijd al geweest. Sta hier rustig bij stil. (5 tellen)

Merk nu op dat je hier aanwezig bent, in deze ruimte, op dit moment van je leven.

Voel hoe je op de stoel zit. Voel je voeten op de grond.

Al je eraan toe bent, mag je je ogen openen.

Wat heb je ervaren tijdens deze oefening? Wat was nieuw? Wat was moeilijk? Wat betekent het voor je? Wat wil je hieruit meenemen? Wat is het meest positieve of waardevolle wat je deze oefening hebt geleerd of ervaren?