

Spiekbrieven Zelf als Context

Snel overzicht van de 6 interactieve tools in de ACT Werkplaats

De essentie van Zelf als Context

Dit is misschien wel het meest abstracte, maar ook het meest bevrijdende onderdeel van ACT. Het gaat over het verschil tussen de *inhoud* (je gedachten, gevoelens, lichaam) en de *drager* (het bewustzijn dat deze dingen opmerkt). We noemen dit ook wel het **Observerende Zelf**: de veilige haven die nooit beschadigd kan raken.

1. De Lucht en het Weer

- **Wanneer:** Als een cliënt overspoeld wordt door emoties en denkt: *"Dit gevoel maakt me kapot"*.
- **Hoe:** Een visualisatie-tool. Je leert zien dat jij de blauwe lucht bent en je gevoelens het weer (storm, regen, zon).
- **Effect:** Stabiliteit. Het weer kan de lucht niet beschadigen. Hoe hevig de storm ook is, er is ruimte voor.

2. Het Schaakbord

- **Wanneer:** Bij cliënten die voortdurend in gevecht zijn met zichzelf ("Ik moet positiever denken", "Ik mag niet bang zijn").
- **Hoe:** De metafoor van het bord. Witte stukken (fijn) vechten tegen zwarte stukken (pijn). De cliënt leert dat hij niet de speler is, maar het *bord*.
- **Effect:** Staken van de strijd. Het bord hoeft niet te winnen of te verliezen; het bord *draagt* het spel alleen maar.

3. De Filmzaal

- **Wanneer:** Als een cliënt volledig is gefuseerd met zijn levensverhaal of drama.
- **Hoe:** Neem plaats in de bioscoopstoel. Kijk naar je gedachten alsof het een film op het doek is.
- **Effect:** Creëert afstand. De cruciale vraag is niet: *"Is de film leuk?"*, maar: *"Wie zit er eigenlijk te kijken?"*.

4. De Spiegel (Conflict als Leermeester)

- **Wanneer:** Als een cliënt sterk oordeelt over anderen of vastloopt in conflicten.
- **Hoe:** Wat je raakt in een ander, zegt iets over jou. Kijk in de spiegel: wat wordt er in jou aangeraakt?
- **Effect:** Van projectie naar introspectie. Je leert observeren wat er gebeurt *binnenin* jezelf, zonder dat je samenvalt met die reactie.

5. Het Foto-Album

- **Wanneer:** Om de continuïteit van het 'Zelf' te ervaren (bijv. bij identiteitsproblemen of ouder worden).
- **Hoe:** Een tijdreis langs je kind-zijn, puberteit en het nu. Je lichaam veranderde, je mening veranderde. Wat is hetzelfde gebleven?
- **Effect:** Het ervaren van de 'Constance Waarnemer'. De 'Ik' die nu leest, is dezelfde 'Ik' die vroeger buiten speelde.

6. De Tijdreiziger

- **Wanneer:** Bij tunnelvisie. Als een probleem in het *Hier-en-Nu* allesoverheersend lijkt.
- **Hoe:** Haal advies bij je 80-jarige zelf (Toekomstig Zelf). Hoe kijkt die terug op dit probleem?
- **Effect:** Relativering door *Deictic Framing* (perspectiefwisseling in tijd). Het probleem wordt een hoofdstuk, in plaats van het hele boek.

Tip voor in de sessie

Zelf als Context is geen *gedachte* die je kunt snappen, maar een *ervaring* die je moet voelen. Gebruik taalgebruik als: "*Merk eens op wie dit opmerkt...*" of "*Kun je een stapje naar achteren doen en naar jezelf kijken terwijl je dit vertelt?*"

