

Zelf als context binnen ACT

Wat betekent 'zelf als context'?

- **Definitie**

- 'Zelf als context' is het deel van jou dat *kijkt* naar je ervaringen, in plaats van het deel dat *denkt* of *voelt*.
- Het maakt onderscheid tussen het **Denkende Zelf** (je gedachten, oordelen, verhalen over wie je bent) en het **Observerende Zelf** (het bewustzijn dat opmerkt dat je denkt).
- Dit deel van jou kan niet gekwetst of beschadigd worden door gedachten of emoties, net zoals een spiegel niet beschadigd raakt door de beelden die erin weerkaatst worden.
- Het is de veilige plek in jezelf van waaruit je alles kunt observeren zonder erdoor overspoeld te raken.

- **Doel van zelf als context**

- Loskomen van rigide zelfbeelden (zoals "Ik ben depressief", "Ik ben saai", "Ik ben kapot"). Je *hebt* deze gevoelens, maar je *bent* ze niet.
- Het bieden van een stabiel ankerpunt tijdens emotionele stormen. Terwijl je inhoud (gevoelens/gedachten) continu verandert, blijft je bewustzijn (context) constant.
- Het vergemakkelijken van acceptatie en defusie, omdat je beseft dat de 'waarnemer' veilig is.

- **Metaforen voor zelf als context**

- **De lucht en het weer:** Je gedachten en gevoelens zijn het weer (storm, regen, zonneschijn). Het weer verandert voortdurend en kan heftig zijn. Jij bent de lucht. De lucht biedt ruimte aan al het weer, maar wordt er nooit door beschadigd. Hoe hard het ook stormt, de lucht blijft altijd aanwezig, wijds en onaangetast.
- **Het schaakbord:** Je gedachten en gevoelens zijn de schaakstukken (witte stukken zijn 'goed', zwarte stukken zijn 'slecht/angst'). Ze vechten eindeloos met elkaar. Als jij probeert één kant te laten winnen, zit je midden in de strijd. Maar jij bent niet de stukken; jij bent het schaakbord.

Het bord doet niet mee aan het gevecht, maar biedt er ruimte aan. Zonder bord is er geen spel mogelijk.

Hoe zet je zelf als context in?

Stap 1: Het onderscheid maken

- Merk op dat er twee processen gaande zijn: het *denken* en het *horen* van de gedachte.
- Realiseer je: als ik mijn gedachten kan horen, dan kan ik niet mijn gedachten zijn. Ik ben degene die luistert.

Stap 2: Zoeken naar de constante

- Kijk terug naar je verleden. Je lichaam is veranderd, je gedachten zijn anders, je rollen zijn anders.
- Wat is hetzelfde gebleven? Dat is het 'ik' dat erbij was toen je 5 was, toen je 15 was, en nu. Dat 'ik' is het perspectief van waaruit je kijkt.

Stap 3: Uitzoomen

- Wanneer je vastzit in een pijnlijk verhaal over jezelf ("Ik ben niet goed genoeg"), zoom dan uit naar de waarnemer.
- "Ik zie dat ik nu een verhaal heb over 'niet goed genoeg zijn'."

Stap 4: Veiligheid ervaren

- Gebruik dit perspectief als een veilige haven.
- Weet dat wat er ook gebeurt in je lichaam of hoofd, de 'jij' die observeert intact blijft.

Drie oefeningen om zelf als context te ervaren

Oefening 1: De continue 'Jij'

1. Sluit je ogen en haal een herinnering op van toen je jong was (bijv. 6 of 7 jaar). Kijk door de ogen van dat kind naar de wereld.
2. Haal nu een herinnering op uit je tienertijd. Kijk door de ogen van die tiener.
3. Kom terug naar het nu. Kijk door je huidige ogen.
4. Merk op dat hoewel je lichaam, je kennis en je omgeving totaal veranderd zijn, de *degene die kijkt* (het bewustzijn) hetzelfde voelt. Dat is je Observerende Zelf.

Oefening 2: Ik merk op dat... *Een variatie op een defusie-oefening, maar nu gericht op het 'ik'.*

1. Kijk naar je gedachtenstroom.
2. Zeg tegen jezelf: "Ik merk op dat ik een gedachte heb over..."
3. Zeg dan: "Ik merk op dat ik een gevoel heb van..."
4. En ga een stapje verder (meta-niveau): "Ik merk op dat ik opmerk."
5. Voel even wie die "ik" is die aan het opmerken is.

Oefening 3: De lucht-meditatie

1. Ga rustig zitten. Stel je voor dat je geest de blauwe lucht is.
2. Laat wolken (gedachten), vogels (geluiden) en stormen (emoties) voorbijkomen.
3. Probeer ze niet weg te jagen en probeer ze niet vast te houden. Laat ze door de lucht bewegen.
4. Focus je op het zijn van de *ruimte* waarbinnen dit gebeurt, in plaats van de dingen die gebeuren.
5. Voel de rust van de uitgestrekte lucht, ongeacht het weer.