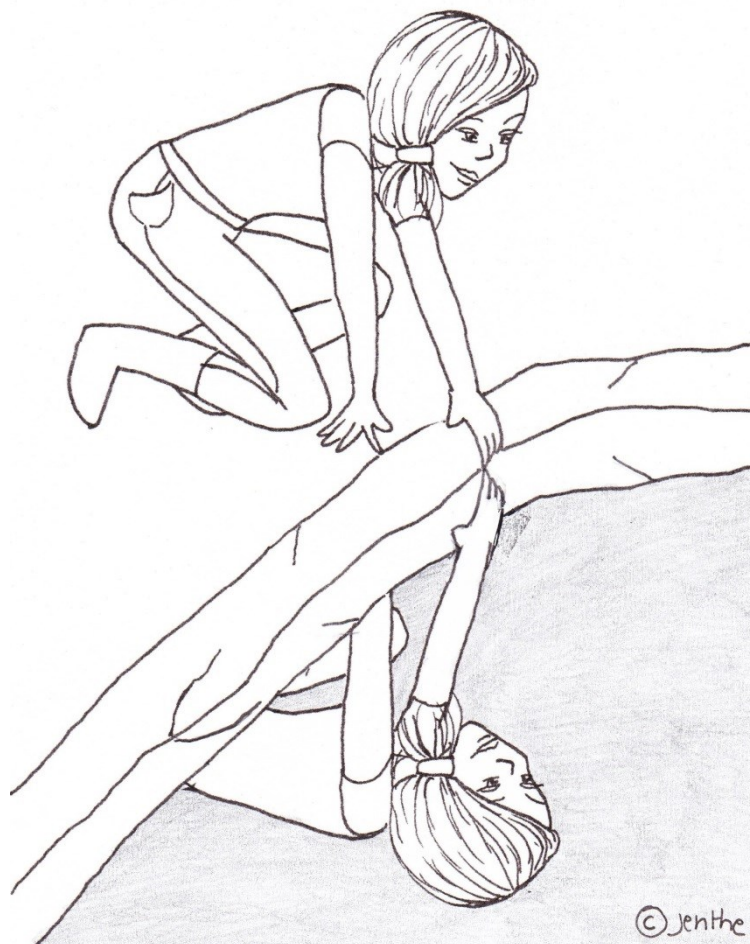


Observeer jezelf



Observeer jezelf

| | | |
|---|---|---|
| Uitvoering <ul style="list-style-type: none">- Klassikaal✓ Kleine groep✓ Individueel | <ul style="list-style-type: none">✓ Begeleid- Huiswerkopdracht✓ Duur: 45 min./45 min. | Middelen <ul style="list-style-type: none">✓ Werkblad |
| CDDQ schalen <ul style="list-style-type: none">- Gebrek aan motivatie- Niet kunnen beslissen✓ Belemmerende overtuigingen | <ul style="list-style-type: none">- Welke stappen zetten✓ Jezelf onvoldoende kennen- Gebrek aan info tav studies- Moeilijk goede info vinden | <ul style="list-style-type: none">- Onbetrouwbare informatie✓ Innerlijke tegenstrijdigheden- Externe tegenstrijdigheden- Niet CDDQ specifiek |
| ACT categorie <ul style="list-style-type: none">- Acceptatie✓ Hier en nu- Waarden | <ul style="list-style-type: none">- Betrokken actie✓ Zelf als context- Defusie- Niet ACT specifiek | Moeilijkheidsgraad voor begeleider <ul style="list-style-type: none">- Direct toepasbaar✓ Oefening✓ Scholing |

Doel

De leerling ervaart een observerend zelf, dat niet samenvalt met de eigen zelfbeelden, maar dat vanaf een mentale afstand kijkt naar die zelfbeelden. Het zelfbeeld van de leerling wordt hierdoor flexibeler.

Toelichting

De leerling gaat beseffen dat zelfbeelden vaak tegenstrijdig zijn en doorgaans geen algemeen geldige beschrijvingen van de eigen persoon geven. Hun geldigheid hangt immers af van de context. Een flexibel zelfbeeld helpt om meer open te staan, ook voor onverwachte ervaringen. Uiteindelijk bevordert dit het aanpassingsvermogen in de loopbaan.

Instructie

Neem kort het doel van de tool met de leerling door. Zeg bijvoorbeeld:

“Mensen zitten nogal eens vast aan bepaalde overtuigingen over zichzelf. Met deze oefening kun je op een andere manier naar jezelf kijken. En misschien zul je merken dat bepaalde dingen die je over jezelf dacht, helemaal niet zo zeker zijn.”

Laat de leerling de korte vragenlijst invullen (zie Werkblad). Geef bijvoorbeeld de volgende uitleg:

“We gebruiken voortdurend woorden om onszelf te beschrijven. We denken vaak in positieve termen (bijvoorbeeld eerlijk, sterk, goede leerling) en in negatieve termen over onszelf (bijvoorbeeld lui, traag, humeurig). Schrijf hieronder woorden die jij vaak over jezelf gebruikt. Links de negatieve en rechts de positieve aanduidingen.”

Als de leerling hiermee klaar is, geef dan de volgende instructies:

1. *“Ga er ontspannen bij zitten en sluit je ogen.... Richt je aandacht op je ademhaling. Merk op hoe de lucht je neus binnenkomt en ook weer verlaat. Je hoeft niets aan je ademhaling te veranderen, alleen maar te observeren hoe je ademhaling verloopt.... Als je met je gedachten afdwaalt, breng die dan weer terug naar je ademhaling.”*

Laat de leerling ongeveer 3 minuten hiermee doorgaan.

2. *“Neem nu het eerste ingevulde zinnetje 'Op mijn slechtst ben ik... ' in gedachten... Denk eens aan een specifiek moment dat je op deze wijze 'op je slechtst' was. Laten we dit even je 'slechte zelf'*

noemen... Welke houding van jou hoort hierbij? Kun je met een houding of met een gebaar uitbeelden hoe je dan voelt?.”

3. Laat de leerling nu de aandacht richten op het observerende zelf. Zeg bijvoorbeeld: “Oké, dat ben jij op z'n slechtst. Merk nu op dat er iemand is die naar dat 'slechte zelf' kijkt. Jij kunt dat slechte zelf - en alles wat het doet - zien. Het jij dat op die manier kan kijken, noemen we het observerende zelf. Kun je dat merken, dat je op die manier kan observeren? Je gedachten en gevoelens veranderen voortdurend. En toch is daar dat jij, dat kan kijken naar al die gedachten en gevoelens. Kijk eens met deze ogen naar de houding die je net aannam bij jou 'op je slechtst'. Loop in gedachten eens om jezelf in die houding heen en bekijk jezelf van alle kanten. Wat zie je? Je hoeft het niet allemaal te begrijpen, maar ervaar het gewoon. Kijk alleen maar of je je bewust kan zijn van dit observerende zelf, dat dat 'slechte zelf' observeert. Lukt dat?... Laten we het eens proberen met een ander label.”

4. Herhaal stap 2 en 3, maar nu met het eerste positieve label. Spreek nu over 'beste zelf' in plaats van 'slechte zelf'.

5. Herhaal stap 2 en 3 met afwisselend positieve en negatieve labels, totdat de bedoeling duidelijk is overgekomen.

6. Bespreek samen de ervaringen met deze tool. Belangrijk is het niet te verbaal of intellectueel te maken. Het gaat om de ervaring van het observerende zelf, niet om het concept of het begrijpen ervan. Zag de leerling dat er een verschil is tussen het observerende zelf en de slechtste en beste zelden?

7. Indien er tijd en ruimte is, kunnen nog enkele andere stappen genomen worden. Je kunt ingaan op de functie die de negatieve labels hebben. Helpen ze de leerling op de een of andere manier? Het label 'verlegenheid' kan bijvoorbeeld de functie hebben om enge situaties uit de weg te gaan. Omgekeerd kan ook een positief label in sommige situaties nadelig hebben. Veel durven kan een leerling er bijvoorbeeld toe brengen om te grote risico's te nemen. Help de leerling beseffen dat zelfbeelden vaak tegenstrijdig zijn en geen algemeen geldige beschrijvingen van de eigen persoon geven. Hun geldigheid hangt immers af van de context. Laat de leerling niet geloven wat je daarover vertelt, maar stimuleer dat hij het zelf gaat ervaren.

Achtergrond

Volgens de Amerikaanse zelfkennisexpert en hoogleraar Timothy Wilson (2005) leren we meer over onszelf door onszelf te observeren dan door te reflecteren. De tool 'Observeer jezelf' is ontleend aan Ciarrochi en Bailey (2008). De tool start met het geven van aandacht aan de ademhaling. De adem biedt een verbindende schakel tussen binnen- en buitenwereld, het vrijwillige en onvrijwillige en het bewuste en onbewuste. Aandacht geven aan de ademhaling bevordert integrerende processen in de hersenen (Siegel, 2009).

Literatuur

Ciarrochi, J., & Bailey, A. (2008). *A CBT-Practitioner's Guide to ACT: How to Bridge the Gap Between Cognitive Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland: New Harbinger.

Siegel, D. J. (2009). Mindful Awareness, Mindsight, and Neural Integration. *The Humanistic Psychologist*, 37(2), 137-158.

Wilson, T. (2005). *Vreemden voor onszelf: Waarom we niet weten wie we zijn*. Amsterdam/Antwerpen: Contact.