

De camera-oefening: in de metapositie stappen

Doel

Leren om op een milde, observerende manier naar jezelf te kijken — zonder te oordelen of te verklaren. Je traint zo het vermogen om niet ín de ervaring te verdwijnen, maar er bewust bij aanwezig te zijn.

Uitleg

Stel je voor dat er een onzichtbare camera in de ruimte hangt. Die camera registreert wat er gebeurt, zonder oordeel, zonder commentaar. Ze ziet alleen wat er feitelijk is: houdingen, gebaren, toon, gezichtsuitdrukking.

Jij mag nu even kijken door de lens van die camera. Je bent niet meer de acteur in het verhaal, maar de observator die het geheel waarneemt.

Oefenstappen

1. Sluit even je ogen en adem rustig in en uit.
2. Breng een recente situatie in gedachten waarin je spanning, twijfel of frustratie voelde.
3. Zie het voor je alsof het op een scherm speelt.
Jij kijkt nu als een camera naar “de jij” in die situatie.
4. Observeer rustig:
 - Wat doet die persoon met zijn lichaam?
 - Hoe beweegt of ademt hij?
 - Wat lijkt er door hem heen te gaan?
 - Wat zie je zonder oordeel?
5. Blijf in de metapositie en merk:
 - Wat gebeurt er in jou als je zo kijkt?
 - Wordt er iets zachter, ruimer, milder?

Reflectievragen

- Wat zie je dat je eerder niet zag toen je *erin zat*?
- Als je vanuit deze metapositie iets zou willen meegeven aan die ‘jij’, wat zou dat zijn?
- Wat gebeurt er in je lichaam als je die afstand inneemt?

Variant voor gebruik in sessie

Je kunt twee stoelen gebruiken:

- Stoel 1 = jij zoals je in de situatie zat
- Stoel 2 = de camera-positie, de metapositie

Laat de cliënt van stoel wisselen en beschrijven wat hij *ziet* vanaf de camera-stoel. Vaak komt er dan vanzelf meer compassie, overzicht of humor in het verhaal.

Afronding

Vanuit de metapositie kijk je niet om te oordelen, maar om te begrijpen. Je leert jezelf zien zoals een camera dat zou doen: helder, rustig, zonder commentaar; en juist daardoor ontstaat inzicht en keuzevrijheid.