

Oefening: je rollen en je essentie

Deze oefening past binnen ACT onder de vaardigheid 'zelf als context' en binnen de triflex onder de zuil 'aanwezig zijn'.

Uitleg

We hebben allemaal een form identity – de rollen, verhalen en gedachten die ons vormen. Daarnaast is er de essence identity – ons diepere bewustzijn, de waarnemer achter alle ervaringen. In het Nederlands zou je vrij kunnen vertalen naar 'je rollen en je essentie'. Deze oefening helpt je om het verschil te ervaren en meer keuzevrijheid te vinden in hoe je met jezelf omgaat.

Stap-voor-stap oefening: twee stoelen

Zet twee stoelen neer. Eén staat voor form identity, de ander voor essence identity.

- Stoel 1 – Form Identity: ga zitten en zeg: "Ik ben [naam], ik ben [beroep], ik ben iemand die ...". Voel hoe dit is, merk spanning of druk op.
- Stoel 2 – Essence Identity: ga zitten en zeg: "Ik ben degene die dit alles waarneemt, zonder labels of rollen". Blijf stil en voel wat er overblijft als je loslaat.
- Reflectie: Vergelijk beide ervaringen. Wat merk je? Waar voel je ruimte of vrijheid?

Metafoor

Je form identity is als je kleding: zichtbaar, veranderlijk, afhankelijk van de situatie. Je essence identity is als je huid: altijd aanwezig, je kunt er niet buiten.

Tip

Gebruik deze oefening bij stress of twijfel om weer contact te maken met je kern. Beide identiteiten zijn waardevol – maar door te herkennen dat je méér bent dan je rollen, ontstaat keuzevrijheid.