

## ACT & zelf als context

Stel je voor dat je je leven als een theaterstuk ziet. Jij bent de acteur op het podium, maar je bent ook de toeschouwer in de zaal. Dit is een van de belangrijkste concepten van acceptance & commitment therapy (ACT), namelijk "zelf als context". Het klinkt misschien ingewikkeld, maar laten we het eens stap voor stap uitleggen.

Om "zelf als context" te begrijpen, is het handig om eerst het verschil te kennen tussen "zelf als inhoud" en "zelf als context". Zelf als inhoud is hoe je jezelf ziet in termen van je gedachten, gevoelens, herinneringen en fysieke sensaties. Bijvoorbeeld, als je denkt "Ik ben niet goed genoeg" of "Ik voel me verdrietig", dan ervaar je jezelf als de inhoud van die gedachten en gevoelens.

Zelf als context is een breder perspectief. Het gaat over jezelf zien als de ruimte waarin al die gedachten en gevoelens plaatsvinden. Het is alsof je jezelf observeert vanaf een afstandje, zonder oordeel. Je bent zowel de acteur op het podium als de toeschouwer in de zaal. Wanneer je jezelf alleen ziet als de inhoud van je gedachten en gevoelens, kun je makkelijk vastlopen. Negatieve gedachten zoals "Ik ben een mislukkeling" kunnen je dan helemaal in beslag nemen. Maar als je jezelf ziet in de context, kun je deze gedachten en gevoelens observeren zonder erin verstrikt te raken. Je herkent dat je méér bent dan alleen je gedachten en gevoelens.

Een voorbeeld kan het nog wat verduidelijken aan de hand van een bioscoopbezoek. Je zit in een bioscoop en kijkt naar een film. De film staat symbool voor je gedachten en gevoelens. Soms is de film spannend, soms verdrietig, en soms heel vrolijk.

Zelf als inhoud: je bent volledig ondergedompeld in de film. Als het hoofdpersonage zich verdrietig voelt, voel jij je ook verdrietig. Je vergeet dat je eigenlijk veilig in een stoel zit en gewoon naar een film kijkt.

Zelf als context: je herinnert jezelf eraan dat je in een bioscoop zit. Je kijkt naar de film, je voelt de emoties, maar je weet dat je meer bent dan de film. Je bent de persoon die de film bekijkt, niet de film zelf.

Hier zijn enkele tips om "zelf als context" toe te passen in je dagelijkse leven:

1. Observeer je gedachten en gevoelens: neem af en toe een stapje terug en observeer je gedachten en gevoelens zonder oordeel. Zie ze als voorbijgaande gebeurtenissen, net zoals wolken die langs de lucht drijven.
2. Gebruik mindfulness: mindfulness-oefeningen kunnen je helpen om in het huidige moment te blijven en je gedachten en gevoelens te observeren zonder erin verstrikt te raken.

3. Herinner jezelf aan je waarden: focus op wat echt belangrijk voor je is in plaats van op tijdelijke emoties. Dit helpt je om betekenisvolle keuzes te maken, zelfs als je je overweldigd voelt door negatieve gedachten.
4. Gebruik metaforen en verbeelding: visualiseer jezelf als een toeschouwer in een theater, als de lucht waarin de wolken van gedachten en gevoelens voorbijdrijven of als een schaakbord waarop je gedachten en gevoelens de stukken zijn. Dit helpt je om een breder perspectief te behouden.

Zelf als context is een krachtig concept uit ACT dat je helpt om een gezonder en flexibeler perspectief op jezelf en je emoties te krijgen. Door jezelf te zien als de context waarin je gedachten en gevoelens plaatsvinden, kun je beter omgaan met stress, angst en andere uitdagingen. Je leert dat je meer bent dan je gedachten en gevoelens; je bent de ruimte waarin ze allemaal bestaan. Probeer het eens uit en zie hoe het je kan helpen om een meer betekenisvol en vervullend leven te leiden!