ZELFBEELD

Referentiepunten van de zelfervaring

( Sociaal panorama Consulenten opleiding 2019 ) p.17

Bij het werken met de zelfervaring oriënteren we ons op de positie van het zelfgevoel en de locatie van het zelfbeeld. Ook kijken we naar de verbinding tussen gevoel en beeld.

Binnen het kader van een training is het leerzaam om vanuit het actuele, in de context ervaren zelf, een aantal varianten te proberen.

Het is boeiend om met de locatie van het zelfgevoel te experimenteren. De vader van het moderne acteren Stanislawski, gebruikte dat om radicaal van rol te veranderen.

Na iedere stap van de volgende groepsoefening vragen wie het prettig of onprettig vind en waarom?

1. Stel de locatie van het actuele **zelfbeeld** vast en plaats op die plek een markering op de vloer.
2. Laat de groepsleden het actuele **zelfbeeld** naar ongeveer 30 meter afstand brengen en 30 centimeter groot maken. Benoem dit als ***ver weg en klein***.
3. Laat dit ver weg en kleine **zelfbeeld** tot op 50 centimeter dichtbij halen en dan 10% groter dan ware grootte maken en met stralend zonlicht belichten. Benoem dit als ***dichtbij, groot en stralend***.
4. Laat dit dichtbije, **grote en stralende** **zelfbeeld** in het lichaam naar binnen halen, zodat het ermee samenvalt. Benoem dit als ***in je zelf gekeerd.***
5. Laat het in je zelf gekeerde **zelfbeeld** naar 5 meter afstand brengen en dan 2½ maal ware grootte en stralend maken. Benoem dit als ***het soevereine zelf.***
6. Laat in gedachte 5 tot 7 personen, vrienden uitkiezen die als persoonlijke steungroep zouden kunnen dienen. Laat deze in gedachte achter de persoon plaatsnemen en deze steunend aanraken en toespreken. Benoem dit als ***met ondersteuning. ( en cheer-leaders )***

**Het steegje**

Twee deelnemers staan tegenover elkaar, op gelijke afstand van twee tegenover elkaar staande stoelen. Tussen deze stoelen is een ruimte van 30 centimeter vrijgelaten.

De twee deelnemers kiezen ieder, zonder overleg, een vorm van zelfbeeld, al dan niet met ondersteuning. Ze maken dat beeld actueel en signaleren dan naar elkaar dat ze klaar zijn.

Dan wandelen ze elkaar tegemoet en passeren elkaar zonder te spreken in het steegje tussen de twee stoelen.

Ze herhalen dat 3 of 4 maal, met verschillende zelfbeeld configuraties. Daarna bespreken ze wat hun ervaringen bij de ontmoetingen waren.