

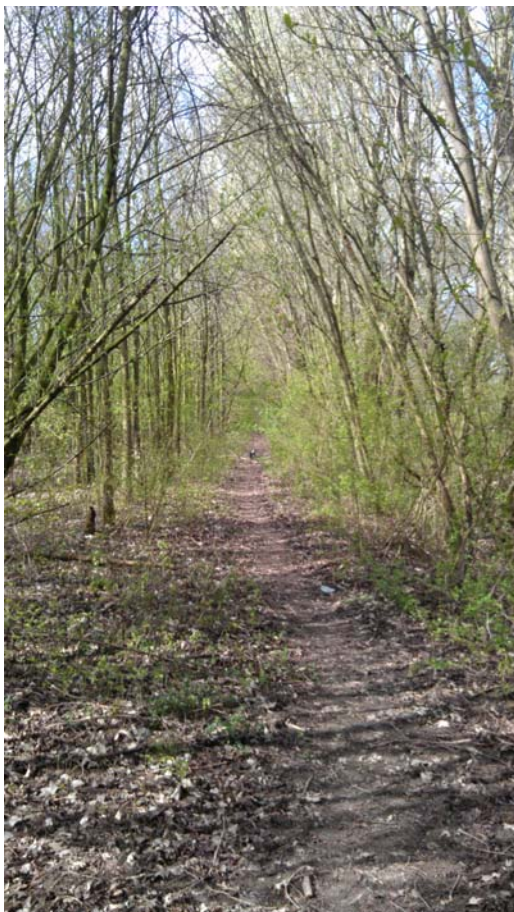
Oefening: Jezelf van een afstand bekijken.

Wij mensen zijn erg gewend om de omgeving in ons op te nemen. Waar we echter veel minder goed in zijn, is naar onszelf kijken. En dit is erg zonde, omdat we zo een hoop informatie over onszelf missen.

Je zou het kunnen vergelijken met een toerist die zijn hele vakantie door de lens van zijn fotocamera ziet. Hij is zo druk bezig met het registreren van alles wat er gebeurt, dat hij zichzelf als persoon achter de camera helemaal vergeet. Hij verliest zichzelf helemaal in de bezigheid. Op het einde van de vakantie komt hij er wellicht achter dat hij eigenlijk helemaal niet alles heeft gedaan wat hij had willen doen, en dat hij na afloop van de vakantie nog vermoediger is van al dat gefotografeer dan toen de vakantie begon.

Wat je graag zou willen doen, is leren dat stapje terug te doen en jezelf van afstand bezig te zien. Je kunt hierdoor ook veel beter bepalen of je nog wel goed bezig bent. Om in de lijn van de fotografie te blijven, zou je de volgende oefening kunnen doen om te leren wat meer afstand te nemen van jezelf. Probeer komende week dagelijks een foto te maken van je omgeving, en maak vervolgens een tweede foto van een gezichtspunt iets achter je zodat jijzelf ook op de foto komt te staan. Bekijk daarna beide foto's. In de eerste kijk je door je eigen ogen opnieuw naar de omgeving. In de tweede foto zie je jezelf in interactie met deze omgeving. Het verschil tussen de foto's is dus het gezichtspunt, het perspectief. In de eerste zit je in jezelf, in de tweede neem je wat afstand van jezelf.

Foto 1: Natuur.



Vanuit je eigen gezichtspunt.

Foto 2: Ik en Natuur.



Van afstand naar jezelf kijken.

N.B. Een zelftimer kan ook handig zijn...