

### Metafoor: De helikopterview.

Iedereen bekijkt de wereld vanuit zijn eigen gezichtspunt. Je zou jezelf kunnen vergelijken met een videocamera, die zowel je binnenwereld (gedachten, gevoelens & lichamelijke ervaringen) als de buitenwereld filmt. Het nadeel van dit gezichtspunt, is dat we onszelf als persoon niet kunnen zien functioneren; je kunt als camera namelijk niet jezelf filmen (*zoals je ook niet met je fotocamera, een foto kan maken van diezelfde camera*). Dit gezichtspunt zorgt ervoor dat we heel druk bezig blijven met alles wat er in, en rondom ons gebeurt (en we hier onszelf snel in kunnen verliezen).

We zouden dus graag een alternatief perspectief kunnen innemen; we willen onszelf van een afstandje kunnen bekijken om zo niet zo snel verstrikt te raken in onze eigen ervaringen en de prikkels van onze omgeving. Je wilt jezelf als het ware als een nieuwshelikopter van een afstandje kunnen observeren; zien wat jijzelf als persoon aan het doen bent en wat je allemaal bezig houdt. Je kan in deze positie bijvoorbeeld opmerken, dat het erg vol is in je hoofd, je druk in de weer bent en geen pauzes neemt. Dit zal heel moeilijk te zien zijn vanuit je eigen gezichtspunt (je kunt dan jezelf niet bezig zien zijn), terwijl je dit tijdens de helikopterview wel direct zal opvallen.

