

HOOFDSTUK 6 De oriëntatiereactie

Wat valt je op?

Doel: ontdekken waar je blik naartoe getrokken wordt - wat merk je op, waar oriënteer je je op - en te bedenken welke eerdere ervaringen ertoe geleid kunnen hebben dat je daar je aandacht op richt.

Instructies: bekijk de afbeelding hieronder. Omcirkel zonder al te veel na te denken over wat je ziet drie dingen die je opvallen.



1 Wat valt je op aan de drie dingen die je hebt omcirkeld? (Bijvoorbeeld: ik heb alleen maar mensen omcirkeld die het fijn hebben; ik heb alleen voorwerpen en dieren omcirkeld, en geen mensen; ik heb alleen mensen omcirkeld die in hun eentje zijn; ik heb alleen mensen omcirkeld die ongelukkig lijken.)

2 Wat gebeurt er in je lichaam terwijl je denkt aan de dingen die je hebt omcirkeld?

3 Beschrijf het soort dingen die je hebt omcirkeld. Duiden ze op relatieproblemen of op het feit dat er erge dingen zullen gebeuren? Dat het leven goed en de wereld veilig is? Bevestigen ze negatieve gedachten en angsten, of juist positieve verwachtingen?

4 Reflecteer op de reden waarom je bepaalde dingen/aanduidingen hebt omcirkeld. Herinneren ze je aan ervaringen die je zelf in je leven of in je relaties met familie of vrienden hebt gehad? Of zijn het dingen die je graag zou willen ervaren?

5 Bekijk de afbeelding opnieuw en stel vast welke dingen/aanduidingen je niet omcirkeld hebt. Reflecteer op de reden waarom je ze niet hebt omcirkeld. Zitten er dingen/aanduidingen tussen waar je in de toekomst graag meer aandacht aan zou willen besteden?

HOOFDSTUK 6 De oriëntatiereactie

Je oriëntatiegewoontes waarnemen en volgen

Doel: je oriëntatiegewoontes opmerken, reflecteren op het effect van deze gewoontes op je ervaring en bepalen of er gewoontes tussen zitten die je zou willen veranderen.

Instructies: probeer je in de komende week zo veel mogelijk bewust te zijn van de dingen waarop je je oriënteert. Zet aan het einde van elke dag een vinkje naast de omschrijving van stimuli waar je gedurende die dag aandacht aan hebt gegeven, voor zover je je dat nog kunt herinneren. In de lege regels kun je andere dingen toevoegen waarop je je hebt georiënteerd en die nog niet zijn genoemd in de voorgedrukte tekst. Beantwoord aan het einde van de week de vragen onderaan de bladzijde.

Tekenen van mogelijk gevaar (bijvoorbeeld mensen, geluiden, dingen die dreigend lijken)	Tekenen van relationele conflicten met familie, vrienden, collega's
Natuur (bijvoorbeeld regen, zonneschijn, bomen, de maan, sterren, bloemen)	Voorwerpen (bijvoorbeeld meubels, gebouwen, auto's, telefoons, computers of andere apparaten)
Geluiden (bijvoorbeeld aangenaam, onaangenaam, ongebruikelijk, muziek, stemmen, gelach)	Kunst, een mooi landschap, kleuren, ontwerpen, architectuur
Mensen die er aardig uitzien	Tekenen van positieve relaties met familie, vrienden, collega's
Lof of complimenten	Kritiek of negatieve opmerkingen
Hoe mensen kijken, zich gedragen, bewegen, een houding aannemen	Dieren (bijvoorbeeld huisdieren, vogels, eekhoorns)
De gezichten, ogen, uitdrukkingen van mensen	Mensen die je aantrekkelijk vindt

1 Welke van de dingen waarop je je oriënteerde, gaven je een goed of veilig gevoel? Als je denkt aan de dingen die je een goed of veilig gevoel geven, wat gebeurt er dan in je lichaam?

2 Welke van de dingen waarop je je oriënteerde, gaven je een slecht of onveilig gevoel? Als je denkt aan de dingen die je een slecht of onveilig gevoel geven, wat gebeurt er dan in je lichaam?

3 Waar zou je meer aandacht aan willen geven? Welke invloed denk je dat dat zou hebben op je lichaam?

HOOFDSTUK 6 De oriëntatiereactie

Kiezen waarop je je wilt oriënteren

Doel: doelbewust kiezen waarop je je wilt oriënteren in plaats van je gewoontes te laten bepalen wat je opmerkt.

Instructies: plan een korte wandeling waarbij je kunt bestuderen wat je oriëntatiegewoontes zijn. Beantwoord de eerste vraag voordat je aan de wandeling begint. Beantwoord de rest van de vragen na afloop van de wandeling.

Voor de wandeling

1 Beschrijf waar je je graag op wilt oriënteren tijdens de wandeling (*bijvoorbeeld: dingen die je een goed gevoel geven, zoals een mooie omgeving, interessante geluiden of vriendelijke gezichten*).

Na de wandeling

2 Maak een lijstje van alle stimuli waarop je je tijdens de wandeling hebt georiënteerd.

3 Om meer inzicht te krijgen in het soort dingen waarop je je oriënteert, verdeel je de dingen op de gemaakte lijst in categorieën. Omcirkel hieronder de categorieën die van toepassing zijn op de dingen waarop je je hebt georiënteerd, of voeg een eigen categorie toe die nog niet is genoemd in de voorgedrukte tekst.

Mogelijke tekenen van gevaar	Mensen	Dieren
Dingen die me een slecht gevoel geven	Natuur	Onaangename geluiden
Mensen tot wie ik me aangetrokken voel	De manier waarop mensen zich kleden	Aangename geluiden
Dingen die me aan het verleden doen denken	Vriendelijke gezichten	(Echt)paren
Dingen die me een goed gevoel geven	Gebouwen, huizen	Kinderen
Auto's, motoren en fietsen	Mensen die aan het sporten zijn	Kunst of kunstzinnige voorwerpen

4 Bedenk of het je is gelukt om je te oriënteren op de dingen die je je had voorgenomen vóór de wandeling. Beschrijf waarom je moeite had (als dat het geval was) om je op die dingen te oriënteren (*bijvoorbeeld: ik voelde me gejaagd en keek alleen maar recht vooruit; ik was alert op gevaar en lette helemaal niet op de mooie omgeving; ik was zo bezig met denken dat ik niet meer opmerkte wat er om me heen gebeurde*).

Let op: was je niet in staat je te oriënteren op de dingen die je wilde opmerken, bespreek dat dan met je therapeut.

Vroegkinderlijke gehechtheid en oriëntatie

Doel: je bewust worden van je gewoontes om je te oriënteren op mensen of situaties die doen denken aan wat je in je vroegkinderlijke gehechtheidsrelaties hebt geleerd, en onderzoeken hoe deze gewoontes in het heden van invloed zijn op je lichaam.

Instructies: denk aan een moment of periode in je jeugd toen je tijd doorbracht met je familie (bijvoorbeeld: samen aan tafel zitten voor het avondeten, op vakantie gaan of een spelletje spelen).
Volg de instructies hieronder.

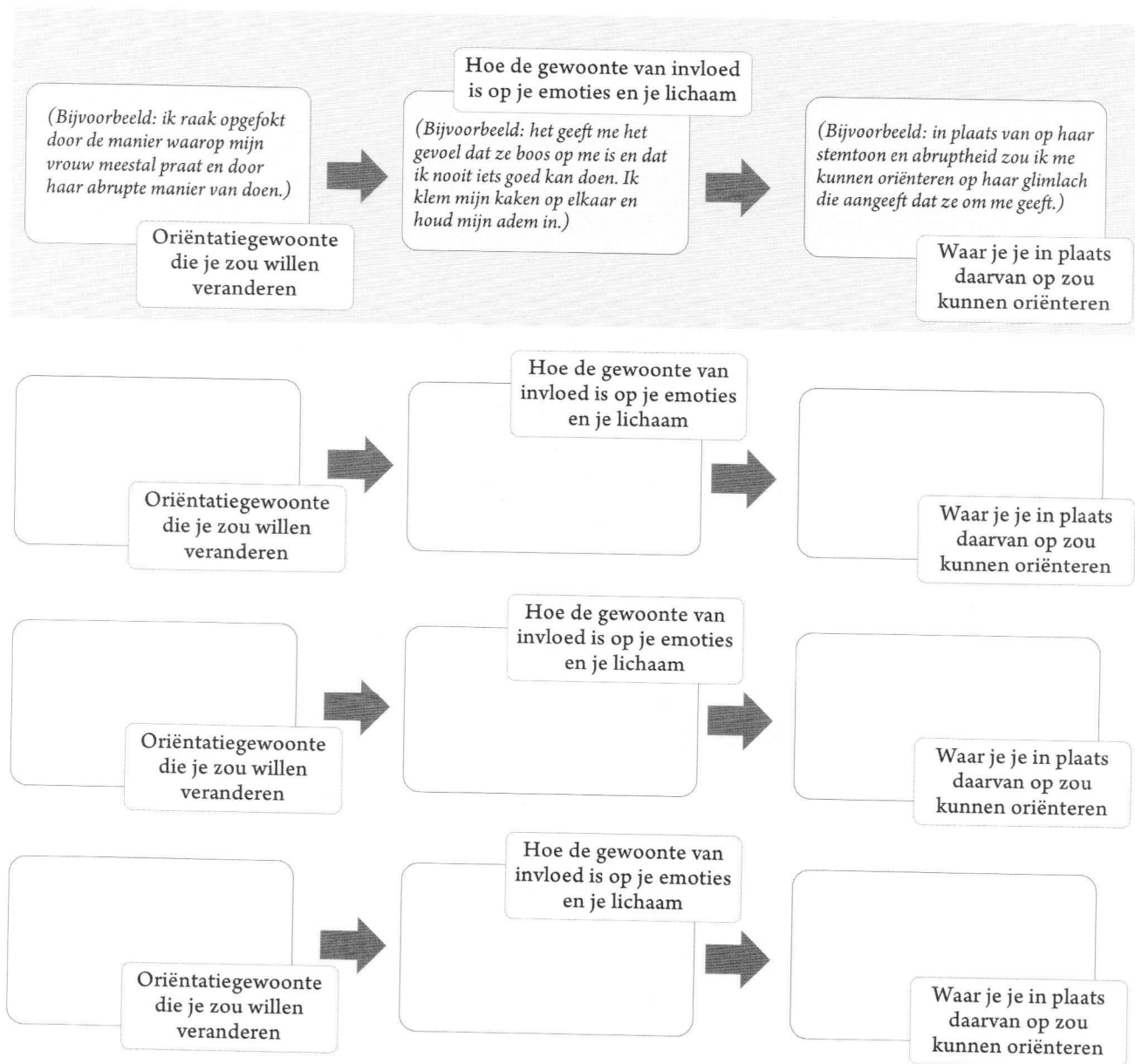


HOOFDSTUK 6 De oriëntatiereactie

Je oriëntatiegewoontes wijzigen

Doel: de huidige oriëntatiegewoontes beschrijven die bijdragen aan je slechte of onveilige gevoel en dan besluiten om je aandacht op iets te richten wat je juist een goed of veilig gevoel geeft.

Instructies: kies drie oriëntatiegewoontes die je zou willen veranderen. Beschrijf wat voor gevoel ze je geven. Beschrijf dan waarop je je in plaats daarvan zou kunnen oriënteren om te oefenen met het veranderen van je gewoontes.



Wat is het effect van het veranderen van deze oriëntatiegewoontes op je ervaringen en interacties met anderen?