

## The Compassion Technique<sup>©</sup>

De Compassion Technique heeft vele toepassingen, maar de voornaamste doelen zijn:

- Uit een negatief gevoel te geraken en in een neutraal of positief gevoel wanneer je een conflict hebt met iemand of spanning voelt in de relatie.
- Om je zelf voor te bereiden vooraleer je een situatie betreedt die veel spanning m.b.t. andere personen met zich zou kunnen brengen.

De mogelijke resultaten zijn:

- Compassion, innerlijke vrede en balans ervaren.
- Minder emoties meedragen van een vroegere ervaring naar de toekomst.
- Terug oplossingen opmerken wanneer je vast zit.
- Vervullende conversaties en relaties hebben.
- Groeien als persoon.
- Je bewustzijn verhogen.
- Meer vrijheid ervaren.

De Compassion Technique is ontwikkeld om interpersoonlijke spanningen te transformeren.

Er zijn drie soorten spanningen waarmee mensen en organisaties te maken krijgen. Dit zijn enkele voorbeelden vanuit de werkomgeving:

- **Praktische, proces of organisatorische spanning:** het bestel- en verzendproces zijn niet optimaal op elkaar afgestemd, het ingeven van gegevens duurt lang omdat het manueel gebeurt, meetings lijken een eeuwigheid te duren omdat er geen structuur in zit, medewerkers worden vaak ziek omwille van een slecht functionerend airconditioning system, enz.
- **Persoonlijke spanning:** ik voel me niet in staat te doen wat van me verwacht wordt, ik heb een laag zelfbeeld, ik voel weerstand tegen verandering, ik haat spreken voor een groep mensen, enz.
- **Interpersoonlijke spanning:** ik kom niet overeen met een collega, manager, klant of leverancier, ik lig in conflict met hen of voel me niet comfortabel in hun gezelschap, ik voel me niet gezien, gerespecteerd of gewaardeerd door de CEO, enz.

Een patroon dat vaak optreedt is dat praktische en persoonlijke spanningen niet aangepakt worden en dat de spanning vervolgens interpersoonlijk wordt. Wanneer er spanning is tussen mensen, wordt het moeilijk om één van de twee andere spanningen juist aan te pakken. Het gevolg is dat deze spanningen worden genegeerd of slechts oppervlakkig worden opgelost.

Dat is waarom onze aandacht eerst gaat naar het transformeren van interpersoonlijke spanning met behulp van de Compassion Technique.

De Compassion Technique heeft meerdere dimensies.

- Het aantal mensen dat betrokken is.
  - Alleen
  - Met een partner of een coach
  - Met een groep
- Situaties
  - Je voelt spanning m.b.t. een andere persoon of hebt een conflict met hem of haar. Dit is meestal een situatie waarin je je tekortgedaan voelde, gefrustreerd of geïrriteerd raakte of op een andere manier last had van de acties of het gedrag van de andere persoon.
  - Situatie met een andere persoon waarbij deze zich als slachtoffer gedraagt of waarbij je het gevoel hebt dat je voor iemand moet zorgen of redden omdat die het zelf niet kan.
  - Bij zelfveroordeling of wanneer je je zelf erg bekritiseert.
- Format
  - Zonder begeleiding
    - Volgen van de stappen van de tekst (of video of audio) met vaste vragen.
    - Volgen van de stappen van de tekst (of video of audio) met kaartjes (vragen zijn willekeurig).
  - Met begeleiding
    - Live sessie.
    - Virtueel via Skype, Zoom, GoToWebinar of een andere technologie.

In dit document focussen we op deze dimensies:

- Aantal betrokken mensen: enkel jij zelf.
- Situatie: Je voelt spanning m.b.t. een andere persoon of hebt een conflict met hem of haar. Dit is meestal een situatie waarin je je tekortgedaan voelde, gefrustreerd of geïrriteerd raakte of op een andere manier last had van de acties of het gedrag van de andere persoon.
- Format: je volgt de stappen van de tekst (of video of audio) met vaste vragen.

## Vorbereiding

- Pen en papier om eventueel inzichten op te schrijven of andere notities te nemen.

## Stappen van de Compassion Technique<sup>©</sup>

Opmerking: dit kan een lang proces kijken, maar dat is omdat er vier rondes van vragen en evaluaties zijn ingebouwd die gebruikt kunnen worden indien nodig. Het proces bestaat uit slechts 10 stappen.

1. Herinner je een recente situatie op het werk of privé waarbij één andere persoon betrokken was en je veel spanning voelde. Je voelde jezelf tekortgedaan, gefrustreerd, kwaad of erg geïrriteerd door het gedrag van de andere persoon. Dit kan een collega, baas, medewerker, klant, leveranciers of business partner zijn. Of je (ex-)partner, kind, ouder, familielid, buur, lid van de hobbyvereniging, ...
2. Geef de spanning een cijfer van 0 tot 10 waarbij 0 helemaal geen spanning is en 10 dat je totaal overweldigd wordt door de spanning. *Nota: het is enkel zinvol om dit te doen voor situaties waarbij het getal hoger is dan 3. Als het 3 of lager is, doet deze situatie je niet echt veel en kan je die wel aan. Kies dus een andere situatie als het getal 3 of lager is.*
3. Doe je ogen toe. Visualiseer de andere persoon. Voor sommige mensen komt er een beeld, andere voelen of horen dit eerder.
  - a. Waar staat de andere persoon? Voor je, achter je, links, rechts, schuin? Hoe ver staat deze persoon van je af en waar ergens rondom jou staat hij of zij? Wat zie je, hoor je, voel je, ruik je of proef je?
  - b. Hoe groot is hij of zij? En hoe groot ben jij?
  - c. Als je dit kan waarnemen: hoe is zijn of haar gelaatsuitdrukking? Boos, gefrustreerd, neutraal, blij,...? Hoe is jouw gelaatsuitdrukking?
  - d. Open je ogen wanneer je dit beeld hebt.
4. Benoem de spanning. Welk woord zou je er op plakken? Eventueel welke emotie of welk gevoel? Wat is het overheersende gevoel en emotie bij jou? Is er één gevoel of zijn er meerdere? Indien er meerdere zijn: benoem elke spanning en geef elke spanning een cijfer van 0 tot 10. Kies het gevoel waarbij je de meeste spanning ervaart.
5. Zit op een stoel.
  - a. Zit in Hele Brein Positie (Whole Brain Position). *Nota: zie de tekening van de Hele Brein Positie achter de laatste stap zodat je er een beeld van hebt.* Dit zijn de instructies: kruis je enkels, rechts over links en plaats je voeten onder je stoel zodat ze de grond raken. Houd je armen gestrekt voor je, parallel met de grond en met de handpalmen naar buiten. Kruis je polsen, links over

- rechts en laat je vingers van beide handen in elkaar grijpen. Leg je handen nu in je schoot of rol ze verder door zodat ze op je borst rusten.
- b. Doe je ogen toe.
  - c. Adem drie keer diep in en uit.
  - d. Beeld je een klein gouden balletje in boven je hoofd. Beeld je in dat die door je kruin indaalt in je hoofd, in het midden. Beeld je in dat die verder indaalt, achter je ogen door, achter je neus en mond door, door je keel verder naar beneden naar je borst, tot in je hartstreek. Houd het balletje daar en houd je aandacht daar.
  - e. Blijf zo gedurende een minuut zitten of tot je je relaxed voelt of tot je ogen automatisch open gaan. Dan kan je je armen en benen terug in neutrale positie zetten.
6. Denk terug aan de situatie en beantwoord in stilte deze vragen (of je kan hen opschrijven als je dat wenst). Sluit je ogen en wees gedurende een halve minuut aanwezig bij een vraag, zelfs als het antwoord direct komt. Reflecteer en voel of er nog iets anders naar boven komt. *Soms kunnen er rationele antwoorden komen, soms enkel een gevoel, soms niets. Alles is OK. Als er niets komt, leg dan het kaartje opzij en ga gewoon verder.*
- a. “Wat was de trigger voor het gedrag van de andere persoon in deze situatie?”
  - b. “Waarom was het gedrag van de andere persoon in die situatie de beste manier om voor zichzelf te zorgen?”
  - c. “Hoe zou ik reageren als ik wist dat de andere persoon slecht nieuws had gekregen die ochtend (ziek kind, ouder overleden, ontslag gekregen, ...)?”
7. Sta stil bij je antwoorden. Check bij jezelf of je inzichten gekregen in de andere persoon, in jezelf of in jullie relatie. Schrijf de antwoorden, inzichten of vragen indien gewenst op.
8. Sluit je ogen. Visualiseer opnieuw de andere persoon en kijk of er verschillen zijn ten opzichte van de vorige visualisatie.
- a. Waar staat de andere persoon? Voor je, achter je, links, rechts, schuin? Hoe ver staat deze persoon van je af en waar ergens rondom jou staat hij of zij? Wat zie je, hoor je, voel je, ruik je of proef je?
  - b. Hoe groot is hij of zij? En hoe groot ben jij?
  - c. Als je dit kan waarnemen: hoe is zijn of haar gelaatsuitdrukking? Hoe is jouw gelaatsuitdrukking?
  - d. Open je ogen wanneer je dit beeld hebt.

9. Ga terug naar je initiële emotie. Beoordeel dit terug met een cijfer tussen 0 en 10.
  - a. Is het cijfer hetzelfde, meer of minder?
  - b. Als het gelijk is aan of kleiner is dan 3, ga naar stap 22.
  
10. Denk terug aan de situatie en beantwoord in stilte deze vragen (of je kan hen opschrijven als je dat wenst).
  - a. “Welke veronderstellingen, assumpties of aannames maakte ik in deze situatie? En als ik er nu terug naar kijk, zijn die echt waar?”
  - b. “Wat is de onderliggende behoefte van de andere persoon, achter het gedrag?”
  - c. “Wat wens ik de andere persoon toe?”
  
11. Sta stil bij je antwoorden. Check bij jezelf of je inzichten gekregen in de andere persoon, in jezelf of in jullie relatie. Schrijf de antwoorden, inzichten of vragen indien gewenst op.
  
12. Sluit je ogen. Visualiseer opnieuw de andere persoon en kijk of er verschillen zijn ten opzichte van de vorige visualisatie.
  - a. Waar staat de andere persoon? Voor je, achter je, links, rechts, schuin? Hoe ver staat deze persoon van je af en waar ergens rondom jou staat hij of zij? Wat zie je, hoor je, voel je, ruik je of proef je?
  - b. Hoe groot is hij of zij? En hoe groot ben jij?
  - c. Als je dit kan waarnemen: hoe is zijn of haar gelaatsuitdrukking? Hoe is jouw gelaatsuitdrukking?
  - d. Open je ogen wanneer je dit beeld hebt.
  
13. Ga terug naar je initiële emotie. Beoordeel dit terug met een cijfer tussen 0 en 10.
  - a. Is het cijfer hetzelfde, meer of minder?
  - b. Als het gelijk is aan of kleiner is dan 3, ga naar stap 22.
  
14. Denk terug aan de situatie en beantwoord in stilte deze vragen (of je kan hen opschrijven als je dat wenst).
  - a. “Wat werd er NIET gezegd in deze situatie? Welke onderliggende spanning werd niet aangeraakt?”
  - b. “Wat zou er gebeuren als ik mijn mening of oordeel met betrekking tot deze situatie zou uitstellen?”
  - c. “Heb ik duidelijk mijn grenzen aangegeven of ging ik er van uit dat de andere persoon die wel kende?”

15. Sta stil bij je antwoorden. Check bij jezelf of je inzichten gekregen in de andere persoon, in jezelf of in jullie relatie. Schrijf de antwoorden, inzichten of vragen indien gewenst op.
  
16. Sluit je ogen. Visualiseer opnieuw de andere persoon en kijk of er verschillen zijn ten opzichte van de vorige visualisatie.
  - a. Waar staat de andere persoon? Voor je, achter je, links, rechts, schuin? Hoe ver staat deze persoon van je af en waar ergens rondom jou staat hij of zij? Wat zie je, hoor je, voel je, ruik je of proef je?
  - b. Hoe groot is hij of zij? En hoe groot ben jij?
  - c. Als je dit kan waarnemen: hoe is zijn of haar gelaatsuitdrukking? Hoe is jouw gelaatsuitdrukking?
  - d. Open je ogen wanneer je dit beeld hebt.
  
17. Ga terug naar je initiële emotie. Beoordeel dit terug met een cijfer tussen 0 en 10.
  - a. Is het cijfer hetzelfde, meer of minder?
  - b. Als het gelijk is aan of kleiner is dan 3, ga naar stap 22.
  
18. Denk terug aan de situatie en beantwoord in stilte deze vragen (of je kan hen opschrijven als je dat wenst).
  - a. "Kan ik het verschil zien tussen wie de persoon is en het gedrag dat hij of zij vertoont?"
  - b. "Wat als deze persoon, bewust of onbewust, iets beschermd dat waardevol voor hem of haar was? En wat zou dat kunnen zijn?"
  - c. "Welk ander pad naar geluk dan het mijne volgt deze persoon?"
  
19. Sta stil bij je antwoorden. Check bij jezelf of je inzichten gekregen in de andere persoon, in jezelf of in jullie relatie. Schrijf de antwoorden, inzichten of vragen indien gewenst op.
  
20. Sluit je ogen. Visualiseer opnieuw de andere persoon en kijk of er verschillen zijn ten opzichte van de vorige visualisatie.
  - a. Waar staat de andere persoon? Voor je, achter je, links, rechts, schuin? Hoe ver staat deze persoon van je af en waar ergens rondom jou staat hij of zij? Wat zie je, hoor je, voel je, ruik je of proef je?
  - b. Hoe groot is hij of zij? En hoe groot ben jij?
  - c. Als je dit kan waarnemen: hoe is zijn of haar gelaatsuitdrukking? Hoe is jouw gelaatsuitdrukking?
  - d. Open je ogen wanneer je dit beeld hebt.

21. Ga terug naar je initiële emotie. Beoordeel dit terug met een cijfer tussen 0 en 10.
  - a. Is het cijfer hetzelfde, meer of minder?
  - b. Als het gelijk is aan of kleiner is dan 3, ga naar stap 22.
  
22. Ga terug in de Hele Brein Positie (Whole Brain Position) zitten.
  - a. Sluit je ogen. Kruis je enkels, rechts over links en plaats je voeten onder je stoel zodat ze de grond raken. Houd je armen gestrekt voor je, parallel met de grond en met de handpalmen naar buiten. Kruis je polsen, links over rechts en laat je vingers van beide handen in elkaar grijpen. Leg je handen nu in je schoot of rol ze verder door zodat ze op je borst rusten.
  - b. Wat is het gevoel dat in de plaats is gekomen van de initiële emotie?
  - c. Doorvoel dit nieuwe gevoel m.b.t. deze persoon in die situatie.
  - d. Wanneer je dit gevoel helemaal doorvoeld hebt, haal je je enkels uit elkaar.
  - e. Haal je polsen uit elkaar en zet je vingertoppen tegen elkaar (linkerduim tegen rechterduim, linkerwijsvinger tegen rechterwijsvinger, enz.). Druk deze tegen elkaar gedurende 10 seconden terwijl je contact hebt met dit nieuwe gevoel.
  - f. Terwijl je je vingertoppen tegen elkaar blijft drukken en contact blijft hebben met dit nieuwe gevoel, open je je ogen. Kijk gedurende 10 seconden naar je vingertoppen en haal die dan uit elkaar.

Tekening Hele Brein Positie

