

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

## Stap voor stap uitleg voor facilitators

1. De coachee denkt aan één situatie en één persoon. Dit wordt niet uitgesproken. Dit is de insteek voor het proces. We doen één situatie per sessie. Als er meerdere situaties zijn, wordt de Compassion Technique meerdere keren gedaan.
2. In het proces checken we de voortgang door een cijfer erop te plakken. In deze stap bepalen we het begincijfer. 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 de coachee niet echt veel en kan hij of zij die wel aan. Laat dus een andere situatie kiezen als het getal 3 of lager is (of dubbelcheck of de coachee echt met deze situatie wil werken, soms wordt er slechts het getal 3 op geplakt, maar is het écht een situatie waar iemand verandering in wenst en waar iemand anders het getal 6 op zou geven). Vraag de coachee om het cijfer uit te spreken.
3. De visualisering is niet per se noodzakelijk, maar het helpt veel mensen wel. In deze stap kijken we naar de beginsituatie. Deze “verzacht” meestal doorheen de verschillende rondes. De coachee kan bv ervaren dat de andere persoon in het begin heel dichtbij staat en op het einde veraf. Dan is er meer ruimte voor beiden. Ook de plaats waar de andere persoon op het einde staat (voor, links, rechts, achter, schuin) kan comfortabeler aanvoelen. Wat er ook kan gebeuren is dat de gelaatsuitdrukkingen veel zachter worden. In de vragen zitten de zogenaamde “submodaliteiten” verweven. Sommige mensen hebben een voorkeur voor zien, anderen voor horen, voelen, ruiken of proeven. Voor degenen die het moeilijk hebben om een beeld te krijgen, helpt het meestal dat de andere submodaliteiten ook worden aangeboden. Als de coachee het écht moeilijk vindt om te visualiseren, kan je zeggen dat het niet noodzakelijk is. Je kan dan de checks doorheen de rondes ook weglaten. Soms kan het nodig zijn om bij zeer rationele personen eerst uit te leggen dat visualisaties iets is dat topsporters gebruiken om betere resultaten te halen. Zeg de coachee dat dit een intern proces is dat niet hoeft uitgesproken te worden.
4. Dit is de laatste stap van het bepalen van de beginsituatie. Een woord plakken op de spanning is al een eerste stap in het proces. Vaak is het de eerste keer dat iemand echt benoemt waar het over gaat. Vraag de coachee om het woord hardop uit te spreken. Eventueel help je om het juiste woord te vinden. Vraag of er eventueel nog een tweede woord, emotie of gevoel is. Als dat het geval is, vraag naar de spanning op een schaal van 0 tot 10 voor elk woord, emotie of gevoel. Je werkt dan met de spanning met het hoogste getal. Dit cijfer gaat in de volgende stappen normaal gezien naar beneden.

Soms kan het even hoger worden, maar meestal gaat het dan om een tweede emotie die naar boven komt. Bv. de begin emotie was boosheid met een intensiteit van 9 op 10. In ronde 2 kan de boosheid afnemen tot 5. In ronde 3 kan er verdriet naar boven komen met intensiteit 7. Als we enkel naar spanning kijken, dan lijkt het alsof die terug naar boven is gegaan. Als we kijken naar welke emotie, dan zien we dat boosheid waarschijnlijk nog verder is gezakt naar 4, maar dat er een nieuwe emotie (verdriet) is bijgekomen. Er wordt dan in de volgende ronde verder gewerkt met deze nieuwe emotie (verdriet). Wanneer dan de nieuwe emotie (verdriet) naar een 2 is gedaald, is meestal de originele emotie (boosheid) mee gedaald naar een cijfer van 3 of minder.

5. Dit is de stap om de coachee te helpen centeren. Deze stap kan je sowieso na het beëindigen van de Compassion Technique meegeven als gemakkelijke stress release of center oefening. Daarvoor heeft de coachee geen instructies of begeleiding nodig.
  - a. Doe de Whole Brain Position (of Hele Brein Positie) even voor. Dat is vaak gemakkelijker dan het uit te leggen.
  - b. Het kan vreemd voelen voor de coachee om dit te doen. In dat geval kan je uitleggen waarom we dit doen (eventueel kan je dat ook achteraf doen). De reden van het toepassen van de Whole Brain Position is dat stress of spanning kan leiden tot het (gedeeltelijk) blokkeren van een deel in de hersenen. Met de Whole Brain Position krijgen we terug toegang tot ons hele brein.
  - c. Dus wanneer we spanning ervaren, wordt een deel van ons brein op pauze gezet of bij wijze van spreken afgekoppeld. Met andere woorden, we hebben dan niet meer de beschikking over onze hele breincapaciteit om met een situatie om te gaan en dat overweldigt ons vaak nog meer. Hoe toont zich dit?
    - i. Voorbeeld 1: we gaan enkel in “voel” modus. We hebben dan geen toegang meer tot praktische oplossingen. Voor anderen lijkt het alsof we rondlopen zoals een kip zonder kop. We lopen vast in emoties. Deze disconnectie gebeurt vaak bij vrouwen.
    - ii. Voorbeeld 2: we gaan enkel in “rationele” modus. We hebben geen toegang meer tot onze emotionele kant. Voor anderen voelt dit vaak koud en afstandelijk aan. Deze disconnectie gebeurt vaak bij mannen.
  - d. De actie van de ledematen over de centrale meridiaan van het lichaam te kruisen gedurende de Whole Brain Position verbindt de verschillende delen van het brein.
  - e. In- en uitademen helpt om rustiger te worden. Doe het eventueel mee, zeker als je merkt dat de andere persoon slechts heel oppervlakkig in- en uit ademt.
  - f. Het visualiseren van het gouden balletje en het indalen helpt om verder rustig te worden en om de focus op de verticale lijn te leggen waardoor iemand meer gecenterd geraakt. De gouden kleur is om gevoelsmatig de belangrijkheid er van mee te geven. Het stoppen bij het hart en daar even stilstaan is voor mensen (vooral mannen) die de woorden “contact maken met je hart” moeilijk vinden.
  - g. De tijd hiervoor kan je ook zelf mee bepalen. Wanneer je zelf voelt dat de coachee rustig genoeg is, kan je aangeven de ogen terug te openen.

6. Nadat de coachee gecenterd is door de vorige stap, komt er meer ruimte om naar neutraliteit en compassion te gaan. Dit is een intern proces waarbij de coachee de antwoorden op de vragen niet uitspreekt. Vraag de coachee wel de vraag hardop te lezen. Dit helpt enerzijds je eigen betrokkenheid te vergroten en anderzijds coachees die meer auditief dan visueel zijn om een antwoord te vinden.

Het trekken van kaartjes met vragen heeft verschillende aspecten:

- a. Het laten schudden van de kaartjes door de coachee helpt om deze het gevoel te geven dat deze sessie speciaal voor hem of haar is en dat er geen vaste volgorde in de kaartjes zit.
- b. In veel methodes wordt de mind, het verstand, de ratio of het ego buitenspel gezet. Wat er dan soms gebeurt, is dat het in opstand komt en de methode of de begeleider in vraag gaat stellen. Door de vragen betrekken we dit deel juist en zorgen we dat het mee deel van de oplossing wordt.
- c. Er is geen juist of fout antwoord op een vraag. Het gaat om wat de vraag met de coachee doet. Het effect is dat er meer compassion komt, of tenminste een neutraliteit. De ander wordt minder als een dader ervaren en zelf krijgt de coachee meer kracht. Vaak komen er ideeën om anders met de situatie of met de persoon om te gaan.
- d. De vragen hebben verschillende effecten bij verschillende mensen. Soms weet iemand direct rationeel een antwoord op een vraag, soms duurt het even. Soms komt er geen rationeel antwoord, maar voelt de coachee wel iets veranderen, fysiek, emotioneel of mentaal. Soms merkt de coachee het belang van de vraag, maar komt er nog geen antwoord. Dan wordt er een zaadje geplant dat later zal uitkomen. Vaak gebeurt het dat de coachee dit wil opschrijven. Moedig dat aan. Soms komt er ook geen antwoord op een vraag of is er geen verbinding met de vraag. Dat is ook OK.
- e. Laat iemand minstens een halve minuut met een vraag zijn. Ook als er direct een antwoord komt, is het goed om iets langer met een vraag door te brengen om eventueel nog extra antwoorden of nuances naar boven te laten komen. Vaak komt het directe antwoord vanuit de ratio en krijgt het gevoel of het hart geen kans om ook een bijdrage te doen. Als de coachee te hard tegensputtert, volg dan je eigen intuïtie om de coachee toch nog langer bij de vraag te laten zijn of naar de volgende vraag over te gaan. Het is niet de bedoeling dat er wrijving komt tussen jou en de coachee. Het resultaat van niet lang genoeg bij een vraag stil te staan, kan zijn dat er meer vragen (rondes) nodig zijn om de spanning te doen dalen. Dit is niet erg, vertrouw het proces.
- f. De reden dat er drie vragen per ronde zijn, is om te garanderen dat er minstens één vraag iets heeft gedaan bij de andere persoon.
- g. Het laten trekken van kaartjes door de coachee zelf heeft twee redenen:
  - i. De volgorde verandert steeds, dit houdt zowel de coachee als de begeleider scherp doordat er geen ingesleten patronen ontstaan.
  - ii. De coachee doet het zelf. Hij of zij is niet afhankelijk van de begeleider. Het opnemen van de eigen kracht wordt hiermee bevorderd. Of

tenminste het zich afhankelijk maken van begeleiders wordt hiermee ontraden of vermeden.

- h. Achter elke vraag zit er een heel kader. De valkuil voor de begeleider is om dit te willen duiden. Doe dit niet. Laat de vragen gewoon hun werk doen, ook als je merkt dat de coachee het niet (helemaal) begrijpt. Vertrouw op het proces. Laat een nieuwe vraag trekken als de vraag écht niet begrepen wordt.
  - i. De beantwoorde vragen worden opzij gelegd en niet terug in de set gestopt om zo elke keer terug “verrast” te kunnen worden.
7. Laat de coachee even stilstaan bij wat er gebeurd is. Geef hem of haar de kans om een inzicht of idee op te schrijven.
8. Dit is een tussentijdse check. Het is niet echt nodig, maar het helpt veel mensen om meer te geloven wat er gebeurt dan enkel het zeggen van een getal.
9. Check het getal.
- a. Zoals in stap 4 beschreven, gaat dit normaal gezien naar beneden. Normaal gezien is het getal tot 3 of minder gezakt na maximaal 4 rondes. Als dat niet het geval is (bv. 5), vraag dan hoe de coachee zich voelt en of de coachee de situatie en de andere persoon anders ervaart. Vraag of de coachee of dit genoeg is. Soms is dit het geval. Soms is een 5 al zo’n verademing en verschil dat het voor nu OK is voor de coachee. Vaak zijn er nieuwe inzichten gekomen hoe met de situatie en/of de andere persoon om te gaan. Dit kan genoeg zijn. In andere gevallen is het goed om nog een extra stap te doen. Wat kan helpen, is deze visualisatie:
    - i. “Visualiseer de andere persoon terug. Zet deze op een afstand die comfortabel is voor jou. Focus nu op het gouden balletje ter hoogte van je hart. Maak dit groter. Maak dit zo groot tot het een bal is of een ei waar je helemaal in past. Voel de kracht dat dit je geeft. Kijk nu naar de andere persoon. Zie dat deze persoon ook een gouden balletje ter hoogte van het hart heeft. Misschien moet je even zoeken en goed kijken omdat dit bedekt is met andere zaken zoals zorgen of emoties. Maar als je goed kijkt, dan zie je het gouden balletje. Laat dat groter worden zodat de andere persoon ook helemaal wordt omgeven door een gouden bal of ei. Zeg in jezelf: ik sta in mijn kracht. Jij staat in jouw kracht. Jij was de trigger van mijn gevoel, niet de oorzaak. Ik wens mezelf toe dat ik volledig in mijn liefdevolle kracht sta. Ik wens jou toe dat jij volledig in jouw liefdevolle kracht staat.” *Wacht even en geef de tijd om dit te laten gebeuren. En zeg dan: “Wanneer het voor jou klaar is, mag je je ogen openen.”*
  - b. Zoals in stap 4 aangegeven, kunnen er meerdere spanningen zijn in het begin of kunnen die na een aantal stappen ontstaan. Check dit zeker als dit in het begin al duidelijk was. Ook als je zelf aanvoelt dat er wel eens een andere spanning of

“negatieve” emotie naar boven zou kunnen zijn gekomen, is het goed om dat te checken.

10. Einde: Hele Brein Positie (Whole Brain Position).

- a. Doe de Whole Brain Position terug even voor.
- b. Vraag expliciet om het nieuwe gevoel te beschrijven. Laat de coachee dit tegen je zeggen. Meestal is dit een gevoel dat verwant is met rust, begrip, vrede, innerlijke balans. Help eventueel de coachee om het juiste woord te vinden. Het belangrijkste is echter dat de coachee dit voelt. Benadruk de connectie te maken met dit nieuwe innerlijke gevoel m.b.t. de situatie en de andere persoon. Geef hier voldoende tijd voor.
- c. Het zetten van de vingertoppen dient om zoals in NLP (Neuro Linguistisch Programmeren) het nieuwe gevoel te verankeren.

Tekening Hele Brein Positie

