

Verklaring van de vragen van de Compassion Technique[©]

Het doel van deze vragen is om de coachee een stap achteruit te laten zetten.

Dit geeft meer rust en vrede en leidt vaak tot nieuwe inzichten en tot nieuwe ideeën om met de situatie of de andere persoon om te kunnen gaan.

Soms is het lezen van de vraag genoeg. Er is dan geen antwoord nodig. Het gevoel dat ontstaat, is dan voldoende.

Soms doet een vraag niet terzake of voelt de coachee er geen connectie mee. Dan is het OK om deze opzij te leggen.

Wat er soms echter gebeurt, is dat de coachee niet over de vraag wil nadenken of wil voelen wat er echt aan de hand is. Of soms hebben ze het antwoord al in een fractie van een seconde. Dat kan op hetzelfde patroon wijzen van geen connectie te willen maken met de vraag.

Daarom is mijn suggestie om de coachee tenminste 30 seconden met een vraag te laten zijn en te laten voelen wat er gebeurt. Dan kan hij of zij de kaart wegleggen als hij of zij dat wenst.

Er zijn geen juiste of foute antwoorden op de vragen. Soms leiden ze tot een nieuw inzicht, soms zijn ze een reminder van wat de coachee al weet en vaak ontstaat er een dieper begrip en compassion. Zelfs als er geen rationeel antwoord op de vraag is gekomen.

Wat de vragen in het algemeen doen, is zorgen voor “meer ruimte” tussen de coachee en de andere persoon. Eén van de redenen hiervoor is dat de coachee begint te begrijpen dat het in de meeste gevallen niet om een persoonlijke aanval op hen gaat en dat ze de trigger waren en niet de oorzaak. Het gevolg is dat er meer rust, vrede, begrip en compassion naar boven kan komen. En zelfs nieuwe inzichten en ideeën hoe anders met de situatie of de andere persoon om te gaan.

De vragen zijn er niet om het gedrag van de andere persoon goed te praten. Ze zijn opgesteld om de coachee terug naar zijn of haar centrum te laten gaan waar hij of zij zich kan verbinden met zijn of haar innerlijke kracht. Het gevolg is dat het veel gemakkelijker wordt om met andere mensen en situaties om te gaan.

Vraag: Wat was de trigger of aanleiding voor het gedrag van de andere persoon in deze situatie?

Soms zitten we zo verstrikt in de situatie of in onze eigen emoties dat we vergeten wat de oorspronkelijke trigger of aanleiding was.

Misschien hebben we het zelf groter gemaakt dan het was, misschien heeft de andere persoon het groter gemaakt dan het was.

Het zou kunnen dat de andere persoon of wijzelf andere situaties of spanningen bij deze situatie hebben betrokken.

Een stap terug zetten en kijken naar wat de echte trigger of aanleiding van de situatie was, helpt om opnieuw te focussen en deze situatie te mengen met andere situaties of emoties.

Vraag: Welke veronderstellingen maakte ik in deze situatie? En als ik nu naar deze veronderstellingen kijk, zijn ze echt waar?

Om zin te geven aan de enorme hoeveelheid informatie die continu op ons afkomt, dienen we veronderstellingen of aannames te maken.

Deze zijn echter meestal gebaseerd op onze eigen ervaringen en ons eigen verleden.

De kans is dus groot dat ze niet (helemaal) accuraat zijn wanneer er een spanning optreedt in een situatie.

Het afstand nemen en terugblikken zorgt dat er ruimte komt voor het idee dat er iets anders aan de hand was, zelfs als de coachee niet weet wat.

Vraag: Wat werd er NIET gezegd in deze situatie? Welke onderliggende spanning werd niet aangeraakt?

Vaak heeft de spanning meer betrekking op wat er vermeden wordt dan op wat er gezegd werd. Dan gaat het over de spreekwoordelijke olifant in de kamer die niemand wil benoemen.

Gewoon dit toegeven in onszelf zorgt vaak al voor meer rust.

Wat er vaak gebeurt, is dat we zien dat er niet echt een spanning bestaat tussen onszelf en de andere persoon, maar dat de onderliggende spanning een manier zoekt om gezien te worden zodat het getransformeerd kan worden.

Vraag: Wat is de onderliggende behoefte van de andere persoon, achter het gedrag?

Mensen spreken vaak niet op een directe, rechtlijnige manier uit wat ze nodig hebben.

De reden kan zijn dat ze bang zijn dat hun verzoek zal worden afgewezen. Veel mensen maken ook geen onderscheid tussen een verzoek dat wordt afgewezen en een persoonlijke afwijzing.

Met andere woorden, door hun indirecte communicatie vermijden ze om persoonlijk afgewezen te worden.

In andere gevallen weten ze niet wat hun echte behoefte is. Ze voelen dat ze iets nodig hebben, maar hebben dit (nog) niet helder. Of ze denken dat ze iets nodig hebben, maar in wezen gaat het om iets anders.

Een voorbeeld: dominant gedrag is vaak een manier om een gekwetst innerlijk kind te beschermen. De onderliggende behoefte is om geliefd te zijn of worden.

Vraag: Kan ik het verschil zien tussen wie de persoon is en het gedrag dat hij of zij vertoont?

Vaak zien we iemands gedrag en wie zij zijn als één beeld.

Dit leidt tot uitspraken zoals: "Fred is een gemeen persoon."

Deze vraag nodigt ons uit om een onderscheid te maken tussen het gedrag (Fred gedroeg zich gemeen in die specifieke situatie) en wie de persoon werkelijk is (Fred is een mens met kwaliteiten en schaduwkanten).

Wanneer we problemen aanpakken door het gedrag te benoemen zonder iemands identiteit er bij te betrekken, kunnen ze veel sneller worden opgelost.

Vraag: Wat wens ik de andere persoon toe?

Deze vraag is bedoeld om een soort van shock effect te veroorzaken 😊.

Wanneer we spanning ervaren met betrekking tot een andere persoon, hebben we meestal negatieve gevoelens ten opzichte van deze persoon. We willen dat hij of zij verandert en zich anders gedraagt naar ons.

Deze vraag nodigt uit om een bocht van 180 graden te maken. De vraag nodigt ook uit om in onszelf te gaan om daar met positieve en liefdevolle gevoelens verbinding te maken. We projecteren die vervolgens op de andere persoon. Wat belangrijk is, is dat we die eerst in onszelf dienden te vinden. Dit helpt om ons beter te voelen en opnieuw connectie te maken met ons eigen centrum en onze eigen innerlijke kracht.

Vraag: Waarom was het gedrag van de andere persoon in die situatie de beste manier om voor zichzelf te zorgen?

Wanneer we spanning ervaren, voelen we ons vaak aangevallen door de andere persoon. We maken dus de associatie dat ze er op uit zijn om ons te benadelen.

Deze vraag nodigt ons uit om de situatie minder persoonlijk te maken. Ze nodigt ons uit om naar de situatie te kijken alsof we een toevallige voorbijganger waren die als een (neutrale) toeschouwer naar de situatie kijkt.

Deze vraag nodigt ons uit om de andere persoon als een mens te zien die pijn, afwijzing, frustratie en irritatie heeft ervaren, net zoals elke andere mens. De vraag nodigt ons uit om te kijken naar ons gemeenschappelijk mens zijn.

Vraag: Hoe zou ik reageren als ik wist dat de andere persoon slecht nieuws had gekregen die ochtend (ziek kind, ouder gestorven, ontslag gekregen,...)?

Deze vraag nodigt ons uit om de situatie te herkaderen. Ze nodigt ons uit om de andere persoon als een mens te zien die pijn, afwijzing, frustratie en irritatie heeft ervaren, net zoals elke andere mens. De vraag nodigt ons uit om te kijken naar ons gemeenschappelijk mens zijn.

Ze nodigt ook uit om de situatie minder persoonlijk te nemen. Ze nodigt ons uit om ons gezichtspunt te veranderen: van iemand die ons aanvalt naar iemand die niet weet hoe met zijn of haar eigen (innerlijke) spanningen om te gaan.

Vraag: Wat als deze persoon (onbewust) iets beschermd dat waardevol voor hem of haar was? En wat zou dat kunnen zijn?

In de sport is er een gezegde: “Aanval is de beste verdediging”. Met andere woorden, om niet aangevallen te worden, dient men eerst aan te vallen.

Wanneer we ons perspectief ten opzichte van de andere persoon veranderen van een aanvaller naar iemand die niet echt wil aanvallen, maar geen andere manier kent om zichzelf te verdedigen, kunnen we hen meer laten zijn.

We kunnen dan ook voelen dat het niets persoonlijk is.

Vraag: Wat verwerp ik in de relatie met de andere persoon?

Wanneer er een spanning is tussen mensen, kan de trigger of aanleiding zijn dat er iets wordt verworpen binnen de relatie met de ander of met onszelf.

Het is dan iets dat er niet mag zijn.

Voorbeelden:

- Op het werk is er vaak enkel plaats voor rationeel denken. Intuïtie wordt vaak afgewezen.
- We hebben allemaal een innerlijk kind. Soms is dat speels en vrolijk, soms is het verdrietig en gekwetst. Wanneer we iemand's innerlijk kind afwijzen, wijzen we vaak ook ons eigen innerlijk kind af.

Vraag: Welk ander pad naar geluk dan het mijne volgt deze persoon?

Elke persoon heeft een uniek pad in het leven. Zelfs tweelingen hebben andere ervaringen, wat van hen unieke mensen maakt.

Op dit pad van het leven zoeken we allemaal naar geluk. Dit betekent echter niet dat “geluk” hetzelfde betekent voor ieder van ons.

Sommige mensen volgen het pad van materiële overvloed. Anderen verlangen een diepe spirituele connectie.

Dit kan onderweg ook veranderen. De man die geld aan het verzamelen was, maar bijna stief door een hart aanval, zou zijn fortuin kunnen wegschenken en een priester worden.

Of de vrouw die heel de dag door mediteerde, beseftte plots dat ze haar lichaam verwaarloosde en werd als gevolg van haar ontdekkingstocht een diëtiste.

Het is voor discussie vatbaar of deze voorbeelden 100% gerelateerd zijn aan het “pad naar geluk” of meer aan het pad van het leven in het algemeen. Dat gezegd zijnde, hebben de woorden “pad naar geluk” in de vraag op het kaartje een groter “shock effect” om het perspectief op de situatie te veranderen. Vandaar dat deze gebruikt worden.

Vraag: Wat zou er gebeuren als ik mijn mening of oordeel m.b.t. deze situatie zou uitstellen?

Een mening of een oordeel hebben is onderdeel van de menselijke ervaring.

Je kan je echter de vraag stellen: is dit waar of niet?

Meningen en oordelen worden gecreëerd vanuit ervaringen gedurende ons unieke leven. Ze hebben slechts betrekking op een heel klein deel van de totale menselijke beleving.

Deze vraag nodigt ons uit om een stap terug te zetten. Ze dwingt ons niet om onze meningen of oordelen te veranderen of op te geven. Ze nodigt uit om ruimte te maken voor andere percepties en andere mogelijkheden.

Vraag: Wat heb IK bewust of onbewust gedaan dat mee tot deze situatie heeft geleid?

Deze vraag nodigt ons uit om de focus weg te halen van de spanning, de situatie of de andere persoon.

Ze nodigt ons uit om te kijken naar ons eigen aandeel.

Misschien was het iets dat we zeiden of de manier waarop we onze mening verkondigden.

Misschien deden we helemaal niets aanstootgevend. Misschien deden we helemaal niets. En misschien was dat de trigger voor de andere persoon: ze voelden geen betrokkenheid van onze kant.

Het verleggen van de focus naar onszelf en onderzoeken wat ons aandeel zou kunnen zijn, brengt vaak al wat rust, zelfs als we geen antwoorden krijgen.

Vraag: Op welke manier is het gedrag van de andere persoon een bescherming voor pijn uit het verleden?

We zijn allemaal mensen die kleine of grote kwetsuren in ons leven hebben opgelopen.

Soms kan een klein voorval uit onze kindertijd onaangenaam gedrag naar anderen veroorzaken voor de rest van ons leven.

Bijvoorbeeld: toen Marc niet op het gewoonlijke uur werd opgepikt in de peutertuin omdat zijn moeder vast zat in een monsterfile, kan dit een angst om in de steek gelaten te worden hebben veroorzaakt. Dit kan zich later uiten in zijn leven door geen diepgaande connecties met anderen te maken, zowel in zijn professionele als privé leven. De onderliggende angst is dat mensen waarmee hij een sterke band heeft hem in de steek zullen laten. Andere mensen kunnen dit interpreteren als een tekort aan inzet of betrokkenheid. Als gevolg willen collega's hem niet in hun team of haken vrouwen na een paar dates af (wat dan een self-fulfilling prophecy creëert dan mensen hem in de steek laten).

Deze vraag nodigt ons uit om onze perceptie met betrekking tot de situatie te veranderen en de andere persoon te beschouwen als een mens die kwetsuren heeft opgelopen, net zoals alle andere mensen. En dat dit beschermend gedrag en patronen heeft gecreëerd om zo niet de oorspronkelijke pijn opnieuw te moeten beleven.

Vraag: Heb ik duidelijk mijn behoeften of grenzen aangegeven of ging ik er van uit dat de andere persoon die wel kende?

De meeste mensen blinken er in uit om hun werkelijke behoeften te verbergen of hun grenzen niet aan te geven.

De reden is dat ze bang zijn dat hun behoeften niet ingevuld zullen worden of dat mensen hen zullen afwijzen omdat ze niet flexibel genoeg zijn.

Eén van de grootste redenen die tot dit patroon leiden is gesitueerd in de jonge kindertijd. Wanneer we een baby of klein kind zijn, zijn we afhankelijk van anderen mensen (meestal onze ouders) om te overleven. Gedurende die tijd leren de meesten onder ons zich aan te passen. Vaak betekent dit aanpassen aan de patronen van onze ouders die vaak anders zijn dan wat we zelf nodig hebben.

Wanneer we opgroeien en vooral wanneer we volwassen zijn, kunnen we voor onszelf zorgen. We kunnen naar onze eigen behoeften luisteren en onze grenzen ontdekken.

Deze vraag nodigt ons uit om te reflecteren wat juist is voor ons en dit op een vriendelijke doch besliste manier mee te delen. Het gaat niet meer over aanpassen, maar ook niet over de andere persoon de schuld geven dat onze behoeften niet werden bevredigd.

Het gaat over het terug verbinding maken met onze eigen centrum.

Deze vraag herinnert er ons ook aan dat we allemaal een ander pad in het leven hebben, met andere ervaringen en verlangens. De levens van de andere mensen zijn anders, dus we mogen er niet van uit gaan dat zij weten wat wij nodig hebben. We mogen er ook niet van uit gaan dat zij onze gedachten kunnen lezen.

Vraag: Heb ik ECHT geluisterd of heb ik veronderstellingen gemaakt?

De meeste mensen zijn zo hard bezig met wat ze gaan zeggen dat ze niet genoeg aandacht hebben voor wat de andere persoon aan het vertellen is.

Daarnaast gaan ze er van uit dat ze al weten waar het over gaat of wat de juiste manier is om met een situatie om te gaan.

Daarbovenop zijn de meeste mensen niet echt goed in het uitspreken van wat ze nodig hebben.

Wanneer deze drie aspecten samenkomen (wat zeer vaak gebeurt!), krijgen we een ideaal recept voor spanning.

In essentie ontstaat hier de spanning omdat beide partijen niet echt aanwezig waren.

Deze vraag nodigt ons uit om te kijken of dit patroon speelde en wat ons eigen aandeel hierin was.

Vraag: Als de andere persoon kritiek uit, gaat het dan om:

a) Een verlangen naar schoonheid, harmonie of verbetering van de situatie

b) Het afblazen van opgehoopte stress

Wanneer we kritiek horen, dan gebeurt er het volgende bij de meeste mensen:

- Ze ervaren de andere persoon als negatief en ongewenst
- Ze voelen zich persoonlijk aangevallen
- Meestal beiden

Deze vraag nodigt ons uit om onze perceptie op beide vlakken te veranderen.

Ten eerste nodigt ze ons uit om te overwegen dat de andere persoon zichzelf niet helder uitdrukt (omdat ze dat niet geleerd hebben). Misschien is er een zeer positieve intentie verborgen onder hun kritiek. Wellicht zit die zo diep dat ze die zelf vergeten zijn.

Ten tweede nodigt de vraag ons uit om kritiek minder persoonlijk op te vatten.

Vraag: Heeft de spanning tussen de andere persoon en mij met ons te maken? Of gaat het om andere mensen of praktische zaken uit het heden of verleden?

Eén van mijn favoriete uitdrukkingen is: “Je bent de trigger, niet de oorzaak.”

Voor de meeste mensen geldt dat de negatieve gevoelens die ze hebben wanneer ze spanning ervaren met iemand anders, een herinnering zijn aan een gebeurtenis uit het verleden. Sommige psychologen zeggen zelfs dat de meerderheid van onze pijnen en kwetsuren uit onze kindertijd stamt.

In de loop van ons leven, worden die oorspronkelijke pijnen getriggerd door andere personen.

Deze vraag nodigt ons uit om helder naar de situatie te kijken. Gaat het echt om de andere persoon en ons? Of is het een herinnering aan een gebeurtenis uit het verleden? Of is het gelijkaardig aan een situatie met een nog andere persoon waar de oorspronkelijke pijn is ontstaan?

Meestal is de spanning een wegwijzer naar een gebeurtenis uit het verleden. Wanneer we bereid zijn om er op die manier naar te kijken, kunnen we het verwelkomen als een toegangspoort om de oorspronkelijke pijn te helen. En dan kunnen we dankbaar zijn dat de persoon waarmee we spanning ervoeren ons heeft geholpen om deze toegangspoort te vinden.

Vraag: Was ik met mijn volle aandacht bij de situatie?

Het brein van de meeste mensen is overactief. Gedachten en herinneringen vliegen door onze geest. Daarbovenop vechten sms berichten, social media pings en e-mail alerts om onze aandacht.

Het resultaat is dat er niet veel situaties meer zijn waar we met onze volledige aandacht aanwezig zijn.

Het gevolg is dat we gewoonlijk geen objectieve kijk op de situatie hebben.

Een ander gevolg kan zijn dat de andere persoon voelde dat je niet helemaal aanwezig was, wat tot irritatie of frustratie leidde. Op jouw beurt pikte je dan waarschijnlijk die energie weer op en werd ook geïrriteerd. En zo werd de spiraal van het opbouwen van spanning in gang gezet.

Deze vraag nodigt ons uit om terug te kijken en verantwoordelijkheid te nemen met betrekking tot ons eigen aandeel.

Vraag: Ken ik de échte behoeften en grenzen van de andere persoon in deze situatie?

De meeste mensen blinken er in uit om hun werkelijke behoeften te verbergen of hun grenzen niet aan te geven.

De reden is dat ze bang zijn dat hun behoeften niet ingevuld zullen worden of dat mensen hen zullen afwijzen omdat ze niet flexibel genoeg zijn.

Deze vraag nodigt ons uit om de situatie te herbekijken. Was er een onderliggende behoefte of verlangen die niet werd uitgesproken door de andere persoon? Is de andere persoon zijn of haar grenzen gegaan uit angst om afgewezen te worden?

Deze vraag nodigt ons ook uit om terug te kijken en te zien of we (onbewust) zijn of haar behoeften hebben genegeerd of zijn of haar grenzen hebben overschreden door ons gedrag.