

INSTRUCTIES VOOR HET SCHRIJVEN VAN COMPASSIEVOLLE BRIEVEN

Deze oefening is bedoeld om ons te helpen het compassievolle zelf te ontwikkelen. We willen mentale patronen bouwen en versterken die ons helpen de moed te vinden om te werken met moeilijke ervaringen, om onszelf te accepteren en om een gevoel van rust te creëren, vrede met onszelf, dat we kunnen delen met anderen. Om compassievol te leren denken en je gedragen kan het soms helpen om een brief aan jezelf te schrijven. In deze oefening ga je schrijven over moeilijkheden, maar vanuit het perspectief van je compassievolle zelf. Je kunt een algemene brief aan jezelf schrijven, of je kunt de brief op maat maken om je te ondersteunen bij een specifieke moeilijke situatie.

- Pak om te beginnen pen en papier. Je kunt ook een speciaal schriftje of dagboek nemen.
- Neem een moment om op een kalmerende manier adem te halen. Sta jezelf toe om te vertragen en in contact te komen met je ervaring.
- Probeer nu het perspectief van je compassievolle zelf in te nemen. Maak contact met je compassievolle zelf, stel jezelf voor op je best - je kalmste, zorgzaamste, moedigste zelf vol vertrouwen. Richt je op gevoelens van vriendelijkheid en kracht. Stel jezelf voor als deze compassievolle persoon, die wijs is, vol begrip en toegewijd om je te helpen. Maak een voorstelling van je houding, toon van je stem en hoe je je voelt als compassievol wezen. Als je opmerkt dat juist je interne criticus op dit moment actief is, vraag je dan af: hoe zou mijn compassievolle zelf daar op reageren?
- Als we in een compassievolle mindset zijn, al is het maar een beetje, proberen we onze persoonlijke levenservaringen wijs te gebruiken. We weten dat het leven hard kan zijn. We kunnen ons verplaatsen in onszelf en andere mensen, die zich in moeilijke situaties bevinden en proberen te vatten hoe begrijpelijk het is dat ze zich op deze manier voelen en reageren. We bieden kracht en steun aan, en proberen warm te zijn, niet-oordelend en niet- véroordelend. Neem een paar ademteugen en voel dit wijze, begripvolle, compassievolle deel van jou, vol vertrouwen, opkomen. Dit is het deel van jou dat de brief zal schrijven.
- Als er gedachten komen met zelftwijfel, zoals "Doe ik dit wel goed?" of "Ik voel het niet echt" merk deze gedachten dan op als de normale commentaren van ons verstand en observeer wat je ervaart terwijl je zo goed als je kunt schrijft. Er is geen goed of fout...je bent alleen maar aan het oefenen om te werken met je compassievolle zelf. Terwijl je schrijft probeer je zoveel mogelijk begrip te creëren als je kunt.
- Terwijl je de brief schrijft, probeer jezelf toe te staan om je lastige emoties te begrijpen en er te laten zijn.

In tegenstelling tot op gevaar gebaseerd denken neemt compassievol denken vaak de vorm aan van vragen. Deze vragen kunnen je een structuur bieden om je brief vorm te geven.

- Waar worstel ik mee?
- Hoe kan ik mijn worsteling begrijpen gezien mijn ervaringen en de ervaringen van mijn voorouders/evolutie?
- Hoe kan ik deze situatie begrijpen vanuit het perspectief van mijn vriendelijke, wijze, compassievolle zelf met vertrouwen?
- Wat wens ik mijzelf toe?
- Hoe zou ik mijzelf willen gedragen?
- Wat triggert mijn gevaarsysteem? Welke gevoelens komen boven?

- Wat kan me helpen om me veilig te voelen zodat ik vaardiger met deze situatie kan omgaan?
- Wat kan me helpen als ik deze uitdaging aanga? Welke hulpbronnen kunnen me helpen om om te gaan met deze situatie?
- Wat zou mijn compassievolle zelf denken/voelen/zeggen/doen in deze situatie? Waartoe zou hij/zij mij aanmoedigen?

Richt je bij het schrijven op de volgende elementen:

- Het drukt zorg uit, oprechte betrokkenheid en aanmoediging
- Het is afgestemd op jouw moeilijke gevoelens en behoeften
- Het helpt je om je gevoel onder ogen te zien en er toleranter voor te worden
- Het helpt je om meer begrip te hebben voor jouw gevoelens, moeilijkheden en dilemma's
- Het is niet oordelend of veroordelen en helpt je om je veilig en geaccepteerd te voelen
- Het helpt je te denken over gedrag dat je misschien moet aanpassen om vooruit te komen
- Het helpt je herinneren aan waarom je je inspant om jezelf te verbeteren.

Als je je eerste compassievolle brief geschreven hebt, lees het dan door met een open houding en kijk of ze inderdaad compassie voor jou vatten. Pas het eventueel aan.

Uit: R. Kolts (2016) CFT made simple. A step-by-step guide to help clients. Oakland: New Harbinger Publications