

COMPASSIE CONCREET 32: VERBEELDEN

Om compassie te kunnen voelen is verbeelding noodzakelijk. - S. Roeser en M. Willemsen



Verbeelding is nodig om de beleving van pijn, verlies of leed van zorgvragers in te kunnen leven. Hoe verbeelden we ons dat? Wij kunnen ons bijvoorbeeld goed voorstellen wat het voor een moeite kost om meer te bewegen als we zelf worstelen om voldoende te bewegen. Maar wanneer wij zelf graag sporten dan is dit invoelen en verbeelden lastiger. Wanneer we er andere waardes op na houden zullen we onze verbeelding op een andere manier moeten gebruiken. We moeten onze eigen beleving opzij zetten. Margreet van der Clingel verwoordt het in dit [artikel](#) mooi: “Compassie is geen kwestie van een simpele verplaatsing in de ander alsof het jezelf betreft, maar vraagt het perspectief van de ander als uitgangspunt te nemen.”

Dat kan best ingewikkeld zijn, want we moeten alert zijn op signalen van zaken die we misschien niet kennen. Empathisch luisteren zonder (voor-)oordelen en open vragen stellen. Het belang van de ander voorop stellen. Meningingen achterwege laten, zodat een zorgvrager zich vrij voelt en er informatie los kan komen die anders verborgen zou blijven. Opdat een zorgvrager het leed kan en durft te benoemen, dat wij kunnen erkennen.

We weten heel veel van ons vakgebied, dat voelt bekend en veilig. We weten over het algemeen veel minder van de belevingswereld van anderen. Dat voelt soms onveilig of spannend. We neigen er naar onze vooropgestelde ideeën voorrang te geven als we ons onveilig voelen op onbekend terrein. De grote uitdaging is onze eigen beelden zo lang mogelijk te parkeren, zodat er ruimte ontstaat voor het perspectief van de zorgvrager. Dan kunnen wij hun beleving ontvangen en er een beeld van krijgen.

Compassie concreet

1. Reflectie *verwachtingen managen*. Socrates zei al: ‘*Je ziet de dingen niet zoals ze zijn, maar zoals je denkt dat ze zijn*’. Gedachten, meningen, verwachtingen en ideeën hebben veel macht over ons. Ze bepalen vaak hoe we ons voelen en wat we doen.

- Wat gebeurt er bij jou als iemand niet voldoet aan je verwachtingen?
- Wat merk je op?
- Komen er oordelen?
- Merk je iets in je lichaam?
- Voel je ergens spanning? Waar?

Sluit eventueel even je ogen en merk het op zonder oordeel. Wat leer je hier van?

Bron: Mindful gelukkig, David Dewulf

2. Reflectie *veiligheid*: Ons alarmsysteem stamt uit vroeger tijden, toen we moesten vechten tegen een leeuw, of hier voor vluchten. De reactie hielp ons overleven. Bij vooropgestelde ideeën gaat het over de leeuw in je verbeelding. Je wilt psychologisch overleven. Wanneer zie je iets als veilig? Als je geaccepteerd wordt, als anderen niet over je oordelen, als je oké overkomt...Kun je zien hoe je veiligheid laat bepalen door de relatie met anderen? Draai het eens om. Er is vaak niet veel nodig om je onveilig te voelen. Een bepaalde blik en je alarmsysteem wordt geactiveerd. Iemand doet niet wat jij denkt dat goed is en weer gaat je innerlijk alarm af. Wanneer gaat jouw innerlijke alarmsysteem af? Welke vooropgestelde ideeën liggen hieraan ten grondslag? Hoe kun je die loslaten? Projecteer deze stappen eens op de positie van jouw zorgvragers. Wat is er nodig om hun een veilig gevoel te geven? Is dat voor iedereen hetzelfde? Wat leer je van deze reflectie?
Bron: Mindful gelukkig, David Dewulf
3. Oefening wisselen van perspectief: op internet zijn er veel plaatjes te vinden waarbij je kunt oefenen met het wisselen van perspectief, bijvoorbeeld:Wat zie je?





Wanneer je niet van perspectief kunt wisselen klik [hier](#). Voor meer info kijk op [Optische illusies](#).

4. Oefening in verbeelding: Neem een zorgvrager in gedachte waarbij de communicatie niet naar tevredenheid verliep. Visualiseer je zorgvrager en maak het beeld zo concreet mogelijk. Met je ogen dicht gaat dit makkelijker. Wat heeft de ander aan, welke gezichtsuitdrukking, welke lichaamshouding? Hoe gaat het met je zorgvrager? Observeer je innerlijke reacties goed, schrijf ze eventueel op. Stap nu eens in gedachte in de schoenen van je zorgvrager. Leef je in aan de hand van de volgende punten: Wat voel je, wat zie je, wat beleef je? Wat betekent deze situatie voor jou? Welke vragen heb je in deze situatie? Wat zou jij willen zeggen tegen je zorgverlener? Laat het op je inwerken en stap weer terug in je eigen schoenen. Evalueer je verbeelding eventueel aan de hand van de volgende vragen: Wat gaat je aan het hart? Wat moet je ter harte nemen? Wat heb je geleerd van de ander? Schrijf op welke inzichten deze oefening je geeft. Doe deze oefening regelmatig om je verbeeldingskracht te oefenen.
5. Leestip: [artikel](#) van Margreet van de Clingel.