

COMPASSIE CONCREET 42: VERWONDEREN

The important thing is not to stop questioning. – Albert Einstein



De roep om herstel van compassie, te beginnen met zelfcompassie, klinkt luider en luider in de zorg. Bestaat er vruchtbare aarde waarop compassie kan bloeien? En zo ja, waar bestaat die vruchtbare aarde dan uit? Luidt de vraag: wat is er nodig om compassie en zelfcompassie de ruimte te geven in zorginstellingen? Of is een andere vraag die we willen onderzoeken? Welk verlangen is er werkelijk? Een zinvolle vraag stellen is een zaadje planten voor verbetering. Volgens *Appreciative Inquiry*¹⁾, of *waardierend onderzoek*, is het belangrijk om aandacht te geven aan de sterke kanten die in elke relatie of systeem van relaties aanwezig zijn. Dit werkt anders dan methodieken waarbij men voortdurend gefocust is op het oplossen van problemen. De lijst van problemen stopt immers nooit en put mensen uit. Ja, maar...


Door waardering te hebben voor wat goed gaat voelen meer mensen zich aangesproken om samen te werken en om een nieuw, positief en gedeeld beeld van de gewenste toekomst na te streven. Het begint met de verwondering over wat de beste ervaringen tot nu toe zijn. Niet om een snelle oplossing te zoeken, maar als begin van een dialoog. Welke vragen roept dit op?

Compassie Concreet


1. Reflectie: Wat waardeer je in je huidige werk? Waar ben je trots op? Wat is het grootste compliment dat een ander jou kan geven? Waar wil je meer van? Wat ervaar je als je de vragen beantwoordt?
2. Oefening: Leg deze vragen aan je team voor en ga hierover in gesprek.
3. Citaat: *“Be patient toward all that is unresolved in your heart. Try to love the questions themselves. Do not now seek the answers, which cannot be given*

because you would not be able to live them. And the point is to live everything. Live the question now. Perhaps you will then gradually without noticing it, live along some distant day into the answers.” Rainer Maria Rilke.

4. Reflectie: Wat voor een soort vragen stel jij? Bron: Marilee Adams, *Change your questions, change your life*, 2004

	What am I responsible for?	
What works / matters?		What's the big picture?
What can I learn?		What are the facts?
What are my choices?		What's useful about this?
What is the other person feeling, needing, wanting?		What's possible?

of

	How can I prove I'm right?	
What's wrong?		How can I be in control?
How could I lose?		How could I get hurt?
Why bother?		Who's to blame?
How can I protect my turf?		Why is that person so stupid?

5. Leestip: *)*Appreciative Inquiry*, het basiswerk, Frank Barrett, Ron Fry, Herman Wittockx
6. Kijktip: *Appreciative Inquiry*. [A Conversation with David Cooperrider](#).