

COMPASSIE CONCREET 25: VERBORGEN GEBIED

Your pain is the breaking of the shell that encloses your understanding. – Kahlil Gibran



Naast een blinde vlek, zie blog 24, hebben we ook een verborgen gebied. Zaken die wij wel weten en anderen niet. Hoe groter dit gebied, hoe kleiner de vrije ruimte, hoe minder open de communicatie met anderen kan zijn. Hoe groter de kans op miscommunicatie. Hoe groter de kans op fouten. Vanuit compassie met zorgvragers is het belangrijk onze verborgen gebied te verkleinen. Door meer te communiceren over onszelf en goed te luisteren naar anderen als zij onthullen.

We houden van alles voor anderen verborgen. Bewust of onbewust. Uit angst, schaamte of wat dan ook. Het voelt ongemakkelijk als we er naar kijken. Onze ingehouden trots over een geslaagde moeilijke operatie, onze rol in een ruzie, een superblij en bescheiden gevoel over een goede ingreep, een onverschillige houding ten opzichte van een zorgvrager. Een belangrijke eerste stap om het verborgen gebied te verkleinen is er zelf naar durven kijken en vriendelijk te blijven. We kunnen contact maken met pijnlijke zaken en ze leren accepteren. Pema Chöndrön zegt het treffend in *'Dit is het begin'*: *"De mate waarin wij onze eigen pijn hebben leren kennen, de mate waarin wij met deze pijn contact hebben gemaakt, in die mate zullen wij vrij van angst, dapper en strijdvaardig zijn om de pijn van anderen te durven voelen. In die mate zullen wij in staat zijn de pijn van anderen te dragen, want dan zullen wij hebben ontdekt dat er tussen hun pijn en onze pijn geen verschil bestaat."* Het is geen geringe opgave om eerlijk naar ons verborgen gebied te kijken en zacht en vriendelijk te blijven. Toch is het de moeite waard. Met compassie naar onszelf kijken is een belangrijke sleutel naar de vrije ruimte.

Compassie concreet

1. Reflectievragen: Hoe goed ken jij jezelf? Hoe gemotiveerd ben je om je zelfkennis te vergroten? Hoe makkelijk onthul jij zaken die over jou gaan? Hoe groot is jouw

verborgen gebied op je werk? Deel je veel gedachten en gevoelens? Kennen anderen jouw overwegingen bij beslissingen die je neemt? Breng jij anderen op de hoogte van jouw vaardigheden en opgedane ervaringen? Ben jij transparant in je werk? Zijn jouw doelen en drijfveren voor anderen duidelijk? Begrijpen je collega's en zorgvragers jouw gedrag? Heb je inzicht hoe je op anderen overkomt? Wat ga je vanaf nu anders doen om je verborgen gebied op je werk te verkleinen? *Zie onderaan het Joharivenster.*

2. Reflectievragen: Hoe nieuwsgierig ben je naar de onthullingen van zorgvragers en collega's? Hoe goed kun je zonder vooroordeel naar anderen luisteren?
3. Oefenen: Mediteren is een manier om pijnlijke dingen onder ogen te leren zien en dingen te leren accepteren zoals ze zijn. Er niet voor weg te lopen of ze te verbergen. Door te oefenen leer je te midden van moeilijkheden waarnemer te zijn en tegelijk vriendelijk te blijven. Je leert je innerlijke kracht kennen. Zoek hierbij eventueel hulp of gebruik een geleide meditatie. Bijvoorbeeld in het boek *Een licht in de duisternis* van Jack Kornfield zit een CD met een mooie geleide oefening, track 1.4.
4. Oefening 'voor je gevoelens zorgen en er vriendelijk mee omgaan'. Stel je voelt zorgen of ongerustheid. Oefen dan als volgt: "Inademend voel ik dat er ongerustheid in me is. Uitademend glimlach ik naar mijn ongerustheid." Zo ontwikkel je de energie van bewuste aandacht. Daarna kun je je zorg, vrees en woede erkennen en teder omarmen. Bron: *Vrede begint bij jezelf*, Thich Nhat Hanh
5. Inspiratie quotes:
 - *The first step is to make friends with ourselves.* ~ Chogyam Trungpa Rinpoche
 - *De dagen gaan voorbij als regenbogen, als een lichtflits, als een Morgenster. Je leven is kort. Hoe kun je dan nog ruzie maken?* ~ Boeddha
 - *Stel je voor dat je deze moeilijkheden nodig had om een heel belangrijke les te leren. Welke waarheid kan dit jou dan leren?* ~ Jack Kornfield
6. Leestip: *Omgaan met je schaduw; de kracht van verboden gevoelens en verborgen talenten*, Conny Zweig en Steve Wolf

	Bekend zelf	Onbekend zelf
Bekend Anderen	Vrije ruimte	Blinde vlek
Onbekend Anderen	Verborgen gebied	Onbewuste zelf

Joharivenster