

## COMPASSIE CONCREET 27: ONBEKEND GEBIED

*Your treasure is within you already. But to claim it, you must leave the busy commotion of the mind and abandon the desires of the ego and enter into the silence of the heart.*- Elizabeth Gilbert



Het laatste deel van de vierluik over het Johari-venster gaat over het *onbekend gebied*, zaken die we nog niet ontdekt hebben bij onszelf. Behalve dat er een schat aan onontdekte kwaliteiten in het onbekend gebied liggen, vinden we er ook onbewuste patronen, gewoonten, angsten. Een groot deel van ons gedrag wordt beïnvloed door allerlei dingen waar we ons niet bewust van zijn. In de communicatie met zorgvragers, hun naasten of onze collega's kan dat tot verstoring leiden. We reageren bijvoorbeeld onbewust op een bepaalde collega als een verongelijkt kind wanneer zij vraagt even een taak over te nemen. Of we schieten in een allergische reactie tijdens een ontmoeting met een zorgvrager. Waar komt dat ineens vandaan? Onbewust stappen we soms in een patroon, een rol, een spel.

Maar als dit onbewust gedrag is, kunnen we daar dan op ingrijpen? Gelukkig wel. Recent [onderzoek](#) toont aan dat we onze onontdekte kwaliteiten en onbewuste patronen kunnen onthullen door bewust aandacht aan onszelf te besteden op een niet-oordelende manier. Mindfull op avontuur dus. Ieder heeft daar zijn eigen manier voor. Daarnaast kunnen we eventueel hulp van buitenaf invoeren om ons te begeleiden in ons onbekende gebied. Wanneer we als zorgprofessional zorgvragers willen helpen hun onbekende gebied in te gaan –ziekte of een aandoening kan voor iemand zo'n onbekend gebied zijn- , dan is het heel zinvol om nieuwsgierig te zijn naar onze eigen kist met schatten en schaduw.

### Compassie concreet

1. Onderzoeken: wanneer je nieuwsgierig bent naar onontdekte kwaliteiten, dan kun je jezelf gaan uitdagen en nieuwe dingen uitproberen waarbij mogelijk een onontdekte kwaliteit van je boven komt drijven. Heb je de wens om een nieuwe techniek te leren? Wil je heimelijk chirurg worden terwijl je het niet bent? Droom je van een andere richting? Wil je al langer over een onderwerp uit de schaduw treden? Waarvan ga jij in je dromen stralen? Welk onontdekt talent schuilt er in jou? Trek de stoute schoenen aan en ga het uitproberen. Wat houdt je tegen? Wat kun je winnen? Wat heb je nodig om de drempel over te gaan?

2. Onderzoeken: Een manier van onbewuste patronen onderzoeken is het bijhouden van een dagboek. Je beschrijft wanneer je niet in harmonie was, je irrationele gedachtes had of niet adequaat gehandeld hebt. Wat deed je, wat nam je waar, wat dacht je, wat voelde je? Heb je bepaalde mensen waarbij de communicatie altijd moeizaam gaat, ben je bang voor iets of iemand, raak je door bepaalde situaties van streek, wie ontloop je liever? Door je ervaring eens expliciet op te schrijven kun je ordenen, structureren en krijg je wellicht meer inzicht in je eigen onbewuste worstelingen. Wat streefde je na? Hoe pakte het uit? Wat leer je hiervan?
3. Hulp vragen: Heb je bij je onderzoek hulp nodig, bijvoorbeeld van een supervisor, een coach of een professional? Er zijn talloze manieren waarbij je onder begeleiding delen van het onderbewuste kunt blootleggen. Onderken je vraag en zoek hulp als je dat nodig hebt.
4. Reflectie: Heb je al ontdekt waarom jij op een koude donkere winterochtend je bed uitkomt? Wat is het dat jou energie geeft om te leven en te werken? Weet jij wat jou bezielt? Hoe integreer je dit met je werk?  
Bron van 4 en Leestip: *Het licht en de korenmaat; je ziel als werkgever*, Hans Wopereis. Over de bezielende invloed die je als individu kunt uitoefenen binnen een organisatie als je het waagt om je licht niet onder de korenmaat, maar op een standaard te zetten.