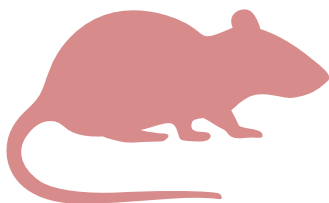


**Zorgzaamheid**  
werkt  
stressverlagend





Na het overlijden van mijn dierbare vriend kreeg ik veel aandacht van mijn collega's. Maar dat duurde kort. De impact van dit verlies daarentegen, ook op de uitvoering van mijn werk, duurde lang. Toch was er één collega die aandacht bleef houden voor hoe het met mij ging, net zo lang als dat ze merkte dat nodig was. Het was niet haar taak of haar rol, ze deed het gewoon. Het zorgde ervoor dat ik in verbinding bleef met mijn werk. Het was door deze ervaring dat ik anders ging kijken naar zorgzaamheid onder collega's.

In de ratrace naar succes en geluk hebben we vooral de opdracht 'wees snel'. Daardoor rennen we maar al te makkelijk voorbij aan groot en klein verdriet in de organisatie. Ik ook. Zo zie ik bijvoorbeeld soms in een teamvergadering iemand non-verbaal afhaken en zich terugtrekken die dan een eenzame, teleurgestelde, vermoeide of verdrietige indruk op me maakt. Dan denk ik: ach, ik loop zo even bij die persoon binnen. Maar heel vaak, vergeet ik het daarna weer omdat ik me alweer richt op mijn vervolgklus. Haast houdt mijn zicht op verdriet beperkt.

Zorgzaamheid wordt zwaar ondergewaardeerd op de werkvloer en in de samenleving als geheel. Het wordt over het algemeen losgekoppeld van professionele competentie, omdat gedacht wordt dat het niet tot productie leidt. Het is eerder een 'leuk extraatje'. In de Voldoende Filosofie staat, anders dan in onze dagelijkse ratrace, niet het product maar juist het proces centraal. Een goed proces leidt tot producten die goed voélen. Zorgzaamheid is in de Voldoende Filosofie een basis, waarop de hele rest is gebouwd.

Leidinggevenden beschouwen zorgzaamheid vaak wel als een onderdeel van hun werk, maar dan vooral als de nood aan de man is of als er iets is groots is voorgevallen. Ook voor hen is het al snel iets wat hen afhoudt van het 'echte werk'. Bovendien beschouwen velen het als eenrichtingsverkeer. Zij hebben de taak voor de ander te zorgen. Zelden vragen ze het team voor elkaar of voor de leidinggevende zelf te zorgen.

Zorgzaamheid is niet alleen maar fijn voor degene die zorg ontvangt en voor de onderlinge verbinding. Zorgzaamheid kan ervoor zorgen dat we de juiste dingen blijven doen. Door impactvolle gebeurtenissen leren we het onderscheid tussen relevant en niet relevant immers goed kennen. Het kan zorgen voor verdieping in ons werk. Bovendien creëer je, door tijd te maken voor een ander, vaak rust in je eigen hoofd, omdat je je niet laat dicteren door de dwingende lengte van je to-dolijst maar ervoor kiest de dingen te doen die werkelijk van betekenis zijn. Met de herwonnen rust kun je vervolgens misschien wel veel effectiever al je andere taakjes doen, leer je ze relativeren of geef je er opeens een andere draai aan. Zo werkt zorgzaamheid dus op meerdere vlakken stressverlagend.

Standaard oog en oor hebben voor grote én kleine verdrietige signalen van jezelf en anderen, ongeacht je rol in de organisatie, is niet alleen aardig. Vanuit de Voldoende Filosofie gezien is het professioneel en effectief handelen. We zouden het beter bovenaan onze takenlijst kunnen zetten.

Daarbij kunnen we leren van de uitzonderingen. Mensen, zoals mijn collega, die vanuit zichzelf de neiging hebben geduld te betrachten, tijd te nemen en attent te zijn, ook al hebben ze het zelf ook druk. Deze mensen werken stressverlagend in de organisatie. Als we van de ratrace af willen<sup>1</sup>, zijn ze goud waard.

## Zorgzame mensen worden ondergewaardeerd



Het boek 'Laat je niet gek maken, de Voldoende Filosofie als alternatief' is hier te koop. Het is geschreven voor iedereen die zich niet gek wil laten maken en die wil werken op basis van gezond verstand én gevoel.

Ben je geïnteresseerd in lezingen, training of coaching vanuit de Voldoende Filosofie? Neem dan een kijkje op [www.devoldoendefilosofie.nl](http://www.devoldoendefilosofie.nl)

A promotional graphic for the book 'Laat je niet gek maken'. On the left is a 3D rendering of the book's cover. The cover is white with a red spine. The title 'LAAT JE NIET GEK MAKEN' is written in blue and red. Below the title is a small image of a rat. The subtitle 'De Voldoende Filosofie als alternatief' is at the bottom. To the right of the book is a blue outline illustration of a rat sitting upright. To the right of the rat, the price '37,95' is displayed in large blue font. Below the price, it says 'Nu verkrijgbaar bij coachboeken.nl' in blue text.

<sup>1</sup> De Voldoende Filosofie is een alternatieve manier van denken, behulpzaam voor wie aan de ratrace wil ontsnappen.