

Vriendelijke daden stellen

“Trucker uit de schulden na inzamelingsactie”

Een actueel voorbeeld van het stellen van een vriendelijke daad. Trucker Jan Selie balanceerde op de rand van faillissement. Acht jaar geleden had een motorrijder zijn truck uitgekozen om een einde aan zijn leven te maken. De schade die dat veroorzaakte werd niet gedekt en Jan Selie was ten einde raad. Dit verhaal kwam op tafel in het tv-programma van Jeroen Pauw en spontaan gingen mensen geld geven. Na een dag stond de teller op €44.000,-. Daarmee is hij ruim gered. Als je ons hart raakt, zijn we gulle gevers.



klik [hier](#) als je de uitzending wilt bekijken

Krachtige PPI

Vriendelijke daden stellen, iets aardigs doen voor een ander, doet ons goed. Het was een van de eerste constatering van de grondlegger van de positieve psychologie Martin Seligman en zijn studenten toen zij begin deze eeuw dit onderzoeksterrein gingen ontginnen. Zij deden dat ervaringsgericht. Seligman stuurde zijn studenten naar huis met de vraag waar zij gelukkig van werden. Tot ieders verrassing kwam 'iets aardigs doen voor een ander' daar met stip op één uit en nog steeds blijkt uit onderzoek dat het een van de krachtigste positief psychologische interventies (PPI's) is.

Een parabel

Dat brengt me op een Joodse parabel die ik jaren geleden las en die sindsdien als een kompas voor me werkt. Een man vraagt aan zijn rabbi hoe de hemel eruit ziet. Om daar een antwoord op te geven, neemt de rabbi de man mee naar een kamer waar een heerlijk geurende pot eten op tafel staat. Het water loopt je ervan in de mond. Toch zitten er allemaal uitgemergelde mensen om de pot heen. De lepels zijn te lang, je kunt wel bij het eten, maar niet bij je mond. Het is een hardvochtig beeld. Daarna loopt de rabbi met de man naar de volgende kamer. Eenzelfde pot eten staat op tafel. Om de tafel zitten weldoorvoede mensen, die het goed hebben met elkaar. Ze hebben dezelfde lange lepels, maar in plaats van te proberen om daarmee hun eigen mond te bereiken, voeren ze elkaar.

Vraagverlegenheid

Er zit veel tragiek en herkenbaarheid in dit verhaal. We kunnen zo tobben met onze eigen problemen, dat we vergeten om ons heen te kijken en de mensen te zien die kunnen helpen. In de wereld van zorg en welzijn spreekt men van 'vraagverlegenheid'. Daartegenover staat een 'altruïstisch overschot' – we willen echt wat voor elkaar doen. Kijk naar het voorbeeld uit de inleiding en je ziet wat er mogelijk wordt als deze twee kanten elkaar raken.

Samenwerken op Sterktes

Herinner je je de eerste nieuwsbrief nog, waarin ik je opriep om te werken met je sterktes, in plaats van te worstelen met je zwaktes? Hoe zou het zijn als je elkaar daar veel meer op probeert te vinden? Als je bijvoorbeeld niet rigide vasthoudt aan je taakomschrijving, maar op je sterktes gaan zitten en allianties aangaat met anderen om hun sterktes in te zetten voor de gaten die er dan vallen. Er blijft altijd wel wat 'corvee' over, maar hier is veel winst te halen. Lekker werken hoor, als iedereen optimaal met zijn sterktes kan werken en het werk ook af komt!

Deze maand

Kijk deze maand eens met deze bril naar je collega's, je vrienden en verwanten. Onderzoek waar je meer wilt doen vóór een ander en meer wilt overlaten áán een ander. Wat verandert er dan in je handelen en welk effect heeft dat op wie je bent en hoe je je daarbij voelt?!