

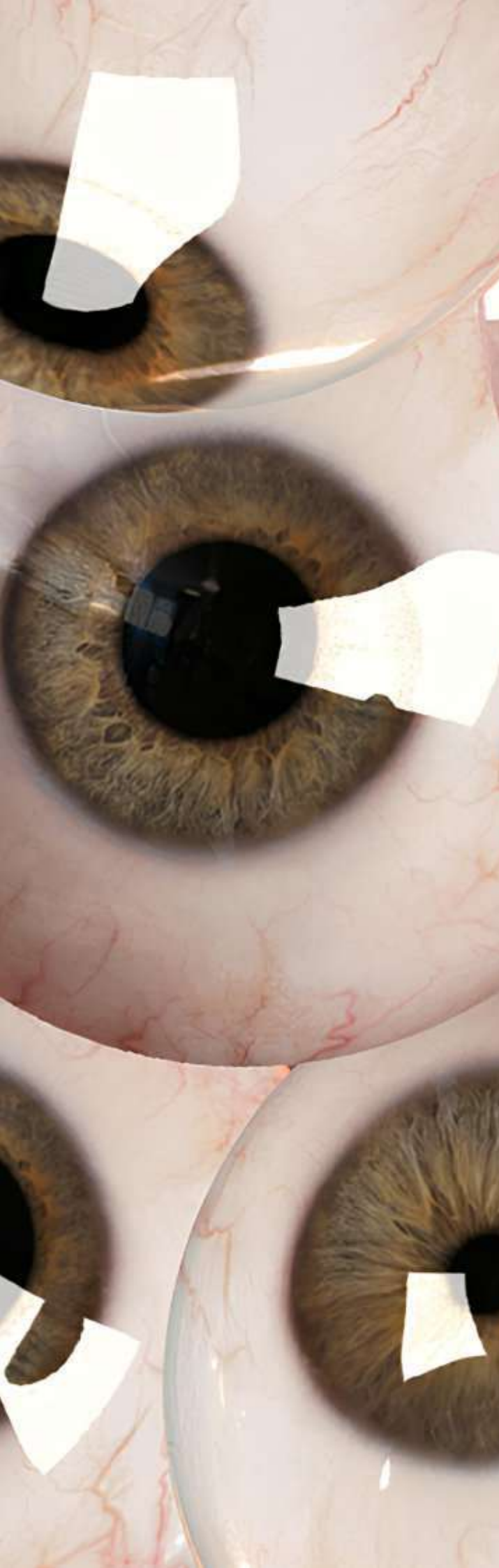


Wie kent ze niet, de bijbelse woorden 'Gij zult niet oordelen'. En toch is dat wat we dagelijks vele keren doen. Vaak onbewust en zonder te beseffen hoeveel invloed het heeft op wat we denken, wat we voelen en wat we doen. Frank de Visser pleit voor een leven zonder oordeel. Maar wat is dat? En is het wel wenselijk?

 FRANK DE VISSER

Leven zonder oordeel

Een vergeten sleutel tot vrijheid



Polarisatie is het woord van deze tijd. In de politiek buitelen standpunten over elkaar heen. Op sociale media lijkt een felle mening soms waardevoller dan een goed gesprek. En in het *NOS Journaal* zien we bijna dagelijks beelden over conflicten, wantrouwen of tegenstellingen. Of het nu gaat om klimaat, migratie of identiteit: de wereld lijkt steeds verder verdeeld. We wijzen vaak naar buiten. Naar de ander die het verkeerd ziet, naar politici die falen of naar algoritmes die ons vasthouden in bubbels. Maar wat als de wortel van al die verdeeldheid dieper ligt? Wat als de buitenwereld een spiegel is van wat in onszelf speelt? En wat als de sleutel tot verandering niet bij de ander begint, maar bij de manier waarop wij zelf kijken? Dat klinkt eenvoudig, misschien zelfs té eenvoudig. Toch heeft dit inzicht mijn leven veranderd.

BREDERE BLIK

Onze aannames zijn niet alleen het filter waardoor we de werkelijkheid waarnemen, ze vormen ook de ervaringen die ons pad kruisen. Koop je een nieuwe auto, dan zie je diezelfde auto ineens overal rijden. Ben je zwanger, dan valt op hoeveel andere vrouwen zwanger zijn. Wat je aandacht geeft, groeit en de wereld lijkt zich er moeiteloos op aan te passen. Dat verklaart ook waarom twee mensen, zelfs al staan ze naast elkaar, iets totaal verschillends kunnen ervaren. Ieder van ons leeft in een eigen bubbel, gevormd door geschiedenis, aannames en interpretaties. In die bubbel spelen oordelen een hoofdrol. Ze werken als filters: we labelen onszelf, anderen en de wereld als *goed* of *slecht*, en precies dat vergroot de spanning in ons leven. Hoe vaker we oordelen, hoe meer we onze binnen- en buitenwereld vullen met conflict. Daarom is het zinvol om naar binnen te kijken. Niet om alles te analyseren, maar om te onderzoeken welke oordelen ons perspectief kleuren. Vaak zijn ze oud en onbewust – verhalen die ooit zijn ontstaan, maar zelden opnieuw getoetst. Als we leren ze te herkennen, verandert ons perspectief. Niet door onszelf te veroordelen, maar door mild en helder te kijken. Dan ontdekken we: het begint niet bij het veranderen van de wereld, maar bij het loslaten van de oordelen die ons vasthouden en ons verscheuren in dat wat is en dat wat zou moeten zijn.

PERSOONLIJKE PUZZELSTUK

Meer dan dertig jaar werkte ik in het bedrijfsleven. Het was een omgeving waarin structuren, cijfers en analyses de boventoon voerden. Tegelijkertijd hielden grote levensvragen me al van jongs af aan bezig. Waarom ervaren mensen dezelfde werkelijkheid zo verschillend? Wat bepaalt ons gevoel van zin en betekenis?

Lange tijd dacht ik dat de zakelijke wereld en de spirituele wereld niets met elkaar te maken hadden. In mijn hoofd waren het gescheiden domeinen: in het ene domein draaide het om cijfers, resultaten en efficiëntie, in het andere domein om stilte, betekenis en geloof. Pas later beseftte ik dat die scheiding niet klopte. Ik was zelf de verbindende factor. ➤



Zakelijke scherpste en spirituele diepgang lijken misschien tegengesteld, maar in werkelijkheid horen ze bij elkaar. Prestaties krijgen pas waarde als ze verbonden zijn met een dieper doel. En spiritualiteit blijft vaag als ze geen vorm krijgt in ons handelen van alledag. Juist waar beide samenkomen, ontstaat ruimte voor een manier van werken die niet alleen effectief is, maar ook zinvol en menselijk.

Toen ik mijn eigen overtuigingen begon te onderzoeken, ontdekte ik dat er vaak een extra laag onder zat: die van oordelen. Ik merkte hoeveel spanning oordelen in stand hielden, en hoeveel vrijheid er ontstaat wanneer je ze loslaat. Niet omdat het gemakkelijk is, maar omdat er ruimte komt: ruimte voor helderheid, mildheid en verbinding.

WERKING OORDELEN

Wat is nu precies een oordeel? Een oordeel is het plakken van het label 'goed' of 'slecht' op iets en dat vervolgens als absolute realiteit gaan beschouwen. Dat verschilt van een mening of voorkeur, waarbij je erkent dat er ook een andere manier van kijken is, maar daar niet voor kiest. Het verschilt ook van neutraliteit, waarbij je naast geen oordeel ook geen mening of voorkeur hebt.

Een oordeel is een bewust of onbewust getrokken conclusie over jezelf, anderen of de wereld. Vaak overgenomen van onze familie of de samenleving waarin we opgroeien maar tegelijkertijd ook heel persoonlijk. Er is niemand die de buitenwereld op precies dezelfde manier waarneemt als jij dat doet.

Elk oordeel verdeelt je vanbinnen: tussen wat is en wat zou moeten zijn. Die innerlijke verdeeldheid werkt door in je relaties, je keuzes en de manier waarop je de wereld ziet. De buitenwereld weerspiegelt die strijd in irritatie, verwijdering of zelfkritiek. Dat is precies wat oordelen doen: ze kleuren onze waarneming en bepalen ons handelen. Vaak zonder dat we het doorhebben. We denken de werkelijkheid te zien zoals die is, maar in feite zien we vooral een reflectie van onze eigen overtuigingen en oordelen. Vervolgens proberen we uit alle macht die reflectie te veranderen door onszelf, anderen en de wereld om ons heen aan te spreken op die dingen die wij als slecht hebben gedefinieerd. Dit komt in principe neer op hetzelfde als boos in de spiegel kijken en vervolgens van de spiegel eisen dat je spiegelbeeld lacht.

Wanneer ik mensen vertel over 'leven zonder oordeel', is hun eerste reactie vaak dat dit onmogelijk lijkt, of zelfs onwenselijk is. Toch hebben we allemaal momenten gekend waarop we vrij van oordeel waren. Niet alleen als baby, maar ook later in ons leven, wanneer we volledig ontspannen en aanwezig waren in het moment. Helaas is dit nooit van lange duur want oordelen trekken ons uit die staat van zijn. Leven zonder oordeel is dan ook niet iets wat je moet aanleren, maar juist iets waarvoor je moet ontleren. Je stapt dan uit het automatische weten en komt in een open, levendige staat van aandacht.

OORDELEN EN EMOTIES

Oordelen zijn nooit neutraal. Ze zijn bijna altijd verbonden met emoties die ons klein houden. Denk aan boosheid, schaamte, schuldgevoel of angst. Die emoties kleuren ons handelen en maken dat we vanuit kramp reageren in plaats van vanuit openheid. Boosheid sluit ons hart af voor de ander. Schaamte zet ons vast in het idee dat we niet goed genoeg zijn. Schuldgevoel maakt dat we onszelf blijven veroordelen, en angst houdt ons gevangen in scenario's die vaak niet eens werkelijkheid worden. Zo worden oordelen niet alleen een gedachte, maar ook een emotionele bril waardoor we de wereld zien. Het opmerkelijke is dat we vaak denken dat die emoties veroorzaakt worden door de situatie waarin we zitten. In werkelijkheid worden ze gevoed door het oordeel dat we zelf hebben toegevoegd. Het is niet de file die ons boos maakt, maar het oordeel dat dit níet had mogen gebeuren. Het is niet de scherpe opmerking

van een collega die ons onzeker maakt, maar ons oordeel dat dit iets zegt over ons eigen tekortschieten. Wanneer we die laag van oordeel weghalen, blijven emoties veel minder lang hangen. Verdriet kan dan gewoon verdriet zijn, zonder dat het omslaat in zelfkritiek. Teleurstelling kan worden doorleefd, zonder dat we er schuld of verwijt aan toevoegen. Dat geeft lucht, ruimte en rust.

RELIGIES EN TRADITIES

Bijzonder is dat vrijwel alle religieuze en spirituele tradities dit mechanisme herkennen. In het evangelie klinkt de oproep: "Oordeel niet, opdat gij niet geoordeeld wordt." De boeddhistische weg van mindfulness draait om mildheid en waarnemen zonder veroordelen. De soefi's benadrukken onvoorwaardelijke liefde: zien wat is, zonder het af te wijzen. De tradities lijken opvallend eensgezind: oordeel verkleint ons, liefde maakt ruim. Wie oordelen loslaat, stapt uit de kringloop van verzet en strijd. Niet door passief te worden of alles maar goed te vinden, maar door ruimte te maken voor een andere manier van kijken. Vaak krijg ik de reactie dat we ons juist wél veroordelend moeten uitspreken over de conflicten in de wereld. Maar we verliezen daarbij uit het oog dat elk conflict juist is ontstaan vanuit oordelen, vanuit mensen die ook vonden dat niet-oordelen geen optie was, en dat er actie moest worden ondernomen. De uitkomsten verschillen, maar het onderliggende mechanisme is hetzelfde. Door die oordelen zijn mensen zo in hun eigen waarheid gaan geloven dat ze niet langer zien dat elk onschuldig slachtoffer er één te veel is. Daarmee missen we de verbindende factor zoals die bijvoorbeeld wel klonk in de woorden van Nelson Mandela toen hij stelde: Zuid-Afrika behoort toe aan iedereen die er woont, zwart én wit, en alleen samenleven in gelijkheid kan de toekomst dragen.

URGENTIE VAN VANDAAG

Juist vandaag is minder oordelen urgenter dan ooit. Polarisation in het publieke debat, wantrouwen richting instituties en de snelle veroordelingen op sociale media zijn uitvergroete versies van hetzelfde mechanisme. We verdelen de werkelijkheid in kampen en verliezen de nuance. We hebben gezien dat oordeelvrij leven niet betekent niet dat we geen mening meer mogen hebben. Integendeel: onze meningen worden juist krachtiger en authentieker wanneer ze voortkomen uit innerlijke helderheid in plaats van uit angst of oude overtuigingen. Het gaat niet om perfectie, maar om bewustzijn. Om de moed om jezelf af te vragen: *Wat gebeurt er als ik dit label loslaat?* Het is een zingevingsvraag bij uitstek: durven we het leven tegemoet te treden zonder het meteen vast te zetten in goed of fout?

KRACHT VAN INNERLIJK WERK

Onderzoek bevestigt wat religieuze tradities al eeuwen weten. Sociologen Nicholas Christakis en James Fowler lieten zien dat emoties zich verspreiden tot drie stappen verder in een sociaal netwerk – zelfs tot mensen die je nooit persoonlijk ontmoet. Een kalme, oordeelvrije houding van één persoon werkt door als een rimpel in het water. Hetzelfde zie je in organisaties. Een leider die aanwezig is met rust en empathie beïnvloedt het hele team. Daniel Goleman noemt dit *emotionele besmetting*. Zo wordt duidelijk: innerlijk werk blijft niet binnenskamers. Het verandert relaties, organisaties en zelfs samenlevingen. Leven zonder oordeel is geen trucje, maar een oefening in vrijheid. Vrijheid om niet langer gevangen te zijn in oude patronen. Vrijheid om de ander te zien zoals die is. Vrijheid om jezelf te ontmoeten zonder de last van zelfkritiek. Een eenvoudige oefening kan al veel losmaken. Kijk vandaag eens welke ongewenste emoties je ervaart en welke labels die je hebt geplakt hiervan de oorzaak zijn. Stel jezelf de vraag: *Wat gebeurt er als ik dit label even loslaat?* Vaak opent zich dan een ruimte die je niet had verwacht, een ruimte waarin mildheid en verbinding vanzelf groeien.

UITNODIGING

We leven in een wereld die snakt naar verbinding. Minder oordeel begint niet met grote systemen of beleid, maar met een innerlijke keuze. Elke keer dat één mens zijn oordeel loslaat, verandert er iets in de ruimte om hem heen. Oordeelvrij leven is geen doel op zich. Maar elke stap in die richting maakt de wereld ruimer, menselijker en lichter. Misschien is dat wel de grootste spirituele uitdaging van onze tijd: leren kijken zonder veroordelen. Niet om perfect te worden, maar om vrijer en blijer te leven en zo anderen uit te nodigen hetzelfde te doen. ■



FRANK DE VISSER

**Leven zonder oordeel –
De manier van kijken die je
wereld verandert**

Uitgeverij Lente, 194 blz., € 23,90

Frank de Visser werkte jarenlang als organisatieadviseur bij grote internationale bedrijven. Zijn persoonlijke zoektocht naar rust en vrijheid bracht hem tot nieuwe en diepe inzichten, die hij in zijn recent verschenen boek *Leven zonder oordeel* beschrijft. Voor meer informatie: www.levenzonderoordeel.nl.