

Oordelen

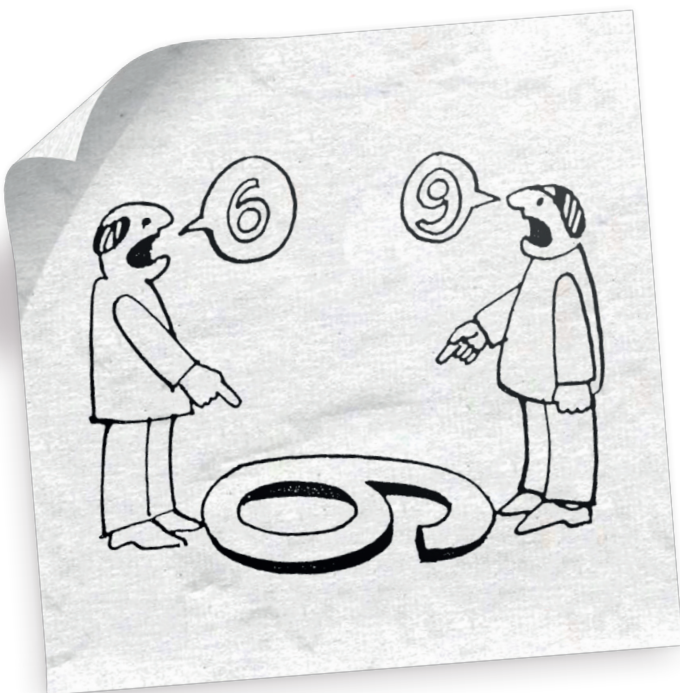
(samenvatting)

Ben je je bewust van de oordelen die je dagelijks uit? Mogelijk niet. Onze oordelen kunnen zo met onze manier van denken en praten verweven zijn dat ze voor onszelf normaal zijn geworden en ons daarom niet meer opvallen. In het kader van mijn persoonlijk leiderschap wil ik me bewust zijn van mijn oordelen zodat ik ervoor kan kiezen of ik me laat *leiden* door mijn oordelen, ze *onderzoek* of ze *loslaat*. Deze samenvatting is bedoeld om je alertheid op je eigen oordelen en die van anderen te vergroten, zodat je ook bewuster een keuze kunt maken wat je met je oordelen gaat doen.

Wat is een oordeel?

Een oordeel is een mening van jou over iets of iemand. In je oordeel klinkt door of je iets of iemand goedkeurt of afkeurt. Een oordeel is volkomen subjectief. Dit betekent dat het subject, met andere woorden 'de kijker', zelf iets heeft toegevoegd aan de feitelijke situatie. Deze toevoeging wordt gevoed door de eigen conditionering, de bril waardoor de kijker heeft leren kijken. Stel jij hebt

vanuit je opvoeding het volgende credo meegekregen: 'Je moet niet lullen maar poetsen!'. Hoe denk je dat je een collega beoordeelt die op maandagmorgen eerst 15 minuten vertelt over zijn of haar weekend? Het zou maar zo kunnen dat deze collega het label 'praatgraag', 'niet professioneel' of 'oncollegiaal' van je opgeplakt krijgt. Omdat zij haar tijd staat te verkletsen, heb jij vandaag weer een tandje bij te zetten. Tenminste dat vertel jij jezelf.



Een oordeel kun je herkennen door onder andere 'ik vind', 'het is' en goed/fout. Ook het toevoegen van bijvoeglijke naamwoorden kunnen duiden op een oordeel. 'Mooie',

'lelijke', 'te strakke' en 'dunne', zijn een aantal

voorbeelden van bijvoeglijke naamwoorden. Deze woorden hebben altijd een link met een zelfstandig naamwoord waar ze iets aan toevoegen. Ze heten tenslotte niet voor niets *bijvoeglijke* naamwoorden. Niet alle bijvoeglijke naamwoorden duiden op een oordeel. "Het groene gras", is in mijn optiek geen oordeel. Had je gezegd: "Het mooie groene gras", dan had ik dit wel als een oordeel gehoord.



gevaar dan onder daadwerkelijk gevaar. Wanneer we onszelf lang genoeg blijven voeden met dezelfde mentale gevaren, ontstaan er onbewuste routes in ons brein. We maken hierdoor aangeleerde snelkoppelingen aan. Deze snelkoppelingen werken hetzelfde als onze aangeboren snelkoppelingen waardoor we onze hand wegtrekken wanneer we te dicht bij vuur komen. Denkbeeldig gevaar heeft hetzelfde effect op ons stresssysteem als echt gevaar. Ons brein kent namelijk het verschil niet tussen feit en fictie. Als je *denkt* dat je je sleutels kwijt bent, voel je in de eerste instantie dezelfde stress als wanneer je ze echt kwijt bent.

Ik vind het heel belangrijk om met je te delen dat oordelen naast persoonsgebonden (subjectief), ook context- en tijdsgebonden zijn. De waarheid van gisteren kan in de inmiddels veranderde realiteit van vandaag alweer volkomen achterhaald zijn. De normen die ons in onze jeugd vormden, kunnen hun toegevoegde waarde nu volledig hebben verloren. Ook wanneer je op reis gaat, kan het zijn dat je allerlei oordelen hebt over wat je ervaart, omdat de context zo anders is dan hetgeen jij gewend bent. Jij vindt het wellicht allemaal vreemd, terwijl de lokale bevolking het volstrekt normaal vindt en jouw zienswijze hun juist bevreemdt.

OEFENING

Stel je eens voor dat je een tuinder bent met vele hectares grond waarop je fruitbomen kweekt. Na drie weken complete droogte en een temperatuur van minimaal 23 graden per dag, gaat het de komende week elke dag minimaal tien millimeter regenen. Hoe kijk je hiernaar? Wat is je oordeel?

Stel je nu voor dat deze week de eerste week van je vakantie in Nederland begint. Jij krijgt hetzelfde bericht dat het de komende week elke dag minimaal tien millimeter gaat regenen. Hoe kijk je nu hiernaar? Wat is je oordeel hier nu over?



Oordelen kunnen binden en verbindingen verbreken. Niets werkt zo teamversterkend als een gezamenlijke vijand. Het is wellicht daarom dat oordelen over andere afdelingen zo goed geconserveerd blijven. Het brengt de teamleden uit het ene team dichter bij elkaar. Let op! Gelijktijdig vergroot het de afstand tot de leden van het andere team. Ben je je daarvan bewust? Oordelen zorgen meer dan eens voor 'ik versus jij' en 'wij versus zij' denken. Zo komen we vaak in wantrouwen ten opzichte van elkaar en een competitie om 'het gelijk'

terecht. Dit is in mijn optiek zonde omdat iedereen gelijk heeft vanuit het eigen perspectief. Alles is slechts een kwestie van interpretatie. Naast dat oordelen het contact met anderen in de weg kunnen staan, kunnen ze ook het zicht op onze eigen waarden vertroebelen doordat de wil van een ander onze wet is geworden. Andermans norm bepaalt dan onze gedragsvorm. De vraag in het kader van persoonlijk leiderschap is of dit is wat je daadwerkelijk wilt, voor jezelf en voor anderen.

Vergroten van het inzicht in oordelen, evaluaties en hersenspingsels.

Er zijn diverse soorten oordelen. Om je inzicht in onder andere oordelen, evaluaties en spingsels te vergroten, volgen hieronder enkele voorbeelden ter illustratie:

Moralistische oordelen

Een moralistisch oordeel omvat vaak je mening over wat er gebeurd is. Het gaat over wat je er vanuit jouw ego, jouw perspectief van vindt. Dit klinkt door in uitdrukkingen zoals "Dat hoort wel/niet.", "Dat moet wel/niet.", "Dat kan wel/niet." etc. Er klinkt vaak goed- of afkeuring in door. "Dat doe je goed." of "Dat doe je helemaal fout."

Het moralistische oordeel "Ik ben lui." kan feitelijk vertaald worden in bijvoorbeeld: "Ik lig tot 10.00 uur in bed." of "Ik zie de afwas van vier dagen op het aanrecht staan."

Interpretaties/Spingsels

Een interpretatie of spingsel is een verhaal dat je jezelf vertelt over wat je ziet of hoort. Bijvoorbeeld: "Hij belt mij niet omdat hij in therapie is en nu toch geen aandacht voor de gewone dingen in het leven heeft." De waarneming zou kunnen zijn: "Mark zou donderdag bellen. Het is nu zondag en ik heb hem niet gesproken."

Vergelijking

Als je een vergelijking maakt, dan spiegel je je beeld aan iets of iemand anders. Bijvoorbeeld: "Je zusje is al lang klaar met haar veters strikken.". De waarneming zou kunnen zijn: "Ik zie dat je het afgelopen half uur iets anders hebt gedaan dan je veters strikken."



Analyse en diagnoses

Als je een analyse maakt in plaats van het feitelijk waarneembaar te houden dan probeer je te rationaliseren wat je waarneemt. Je maakt het daardoor vaak aannemelijker of gemakkelijker te begrijpen voor jezelf. Bijvoorbeeld: "Dat zegt ze omdat ze overspannen en zenuwachtig is.". De mogelijke waarneming zou kunnen zijn: "Ik hoor je zeggen dat de sfeer hier op kantoor onmogelijk is en dat je een andere baan wilt zoeken.". Een ander voorbeeld: "Hij is alcoholist.". De waarneming zou kunnen zijn: "Vorige week heeft Jan twaalf flessen wodka gekocht."

Generalisaties

Bij generalisaties ontbreken vaak de details; ze zijn niet feitelijk. Veel voorkomende woorden zijn bijvoorbeeld: altijd, nooit, te, vaak, pas, zelden etc. Herken je de volgende generalisatie? "Jij bent altijd weg, je bent nooit thuis." De waarneming hiervan zou kunnen zijn: "Je hebt de afgelopen week elke avond een afspraak gehad en je bent deze week geen avond voor 22.00 uur thuis geweest."

Etiketteren/Labelen

Met een etiket of label verklaar je wat je ervaart met een generalisatie. Je bestempelt een individu of een groep met een naam en koppelt daar gedrag aan. Deze ideeën van jezelf ervaar je vaak als onbetwistbare feiten. Ze zijn echter je eigen persoonlijke egotrips.

Een paar voorbeelden ter illustratie:

"Kinderen horen te luisteren." of "De leidinggevenden zijn hier het probleem." of "Die medewerkers snappen niet hoe het werkelijk zit." of "Buitenlanders houden de boel niet schoon."

Mogelijke waarnemingen van bovengenoemde voorbeelden zouden kunnen zijn:

- "Ik vroeg of je bereid was om je speelgoed op te ruimen en ik zie dat je een auto hebt gebouwd."
- "Ik vroeg aan mijn leidinggevende of hij het wilde bespreken in de volgende vergadering. Hij zegt dat hij dat niet heeft gedaan."
- "Gisteren legde ik aan Lianne uit hoe de procedure werkte. Vandaag zei ze tegen mij dat zij de procedure niet snapt."
- "Mijn bureaus uit Polen hebben drie vuilniszakken op het balkon staan."



Stoppen met oordelen.

Regelmatig vragen mensen aan mij na een training EgoStrippen of ze dus maar beter kunnen stoppen met oordelen. Dan verschijnt er meestal een glimlach op mijn gezicht. Dat is namelijk onmogelijk. Je kunt niet stoppen met oordelen. Net zomin dat je kunt stoppen met hartkloppen en bloedsomlopen. Je systeem doet dit gewoon voor je. Je kunt wel invloed uitoefenen op hoeveel oordelen er omhoog komen. Voel je jezelf rustig en tevreden en ben je in een natuurlijke omgeving dan zul je merken dat er zich minder oordelen

aandienen. Vooral als je wat langere tijd in deze staat en omgeving doorbrengt.



Is bovenstaande alles wat je kunt doen om jezelf en anderen minder op te zadelen met je oordelen? Nee! Je kunt ervoor kiezen om onbewust je oordelen tot

waarheid te verklaren, daarnaast kun je er ook voor kiezen om ze te onderzoeken. Het eerste noem ik EgoTrippen. Het tweede EgoStrippen. Als je je oordeel wilt strippen, kun je deze bijvoorbeeld weer terugbrengen naar de feitelijke waarneming. Een andere mogelijkheid die je hebt is om te onderzoeken over welke (on)vervulde behoefte dit oordeel van je gaat. Het oordeel: "Het is hier veel te warm", zou over je behoefte aan frisse lucht kunnen gaan. Wat ga je nu doen? Blijf je vasthouden aan je oordeel of neem je verantwoordelijkheid voor het vervullen van de onderliggende behoefte. In het kader van persoonlijk leiderschap wil ik je uitnodigen om uit het GOED/FOUT paradigma te stappen en te oefenen met het strippen van je oordelen.

**“Er is geen goed of fout.
Alles wat ik denk, doe en zeg,
is een poging om in een behoefte van
mij te voorzien.”**

Dit citaat ondersteunt mij om nieuwsgierig te blijven naar mezelf in plaats van in het model van goed- of afkeuring te schieten. Wat wilde ik graag doen ten behoeve van mijn groeiproces? Wat deed ik feitelijk? En welke behoefte was actief op dat moment?



Een van de basics die we binnen Egostrappen hanteren is dat oordelen van jou niet over de ander gaan. Zij gaan over jouw manier van kijken, jouw perspectief, jouw conditionering, jouw hechting aan wat goed is en wat fout. Deze basic toepassen in je dagelijkse leven kan een hele uitdaging zijn. Aan de andere kant is het ook een hele uitdaging om elke keer weer geconfronteerd te worden met al die oordelen van anderen. Het goede nieuws is, je weet nu dat deze oordelen ook niet over jou gaan. Waar wel over? Je raadt het vast al.

Boeken
TIP!



OEFENING

Wil je je meer bewust worden van je eigen oordelen dan kan deze oefening je hierbij helpen. Zet twee keer per dag een wekker. Als de wekker gaat, neem dan vijf minuten de tijd om terug te denken aan hetgeen je in het afgelopen kwartier hebt gezegd en gedacht. Welke oordelen hoor je voorbijkomen? Van welke oordelen ben je je nu wel bewust die je toen niet had opgemerkt?

