

Oordeel zacht

OORDEELZACHT

Anne-Barbara Lemmens

Oordeel Zacht

Van tunnelvisie naar wijsheid

Alle rechten voorbehouden
Oordeel Zacht 2021
Redactie Tjomme Reeringh,
Richting & Duidelijkheid
Omslagontwerp Roland Tielman, Westerlingen
Foto Lucia Ganieva

Oordeel Zacht

Van tunnelvisie naar wijsheid

'Judge Softly'

Remember to walk a mile in his moccasins
And remember the lessons of humanity taught to you by your elders.
We will be known forever by the tracks we leave
In other people's lives, our kindnesses and generosity.

Take the time to walk a mile in his moccasins.

Mary T. Lathrap, 1895

Voor Madelief, Annelot en Rijk

Ik ben jullie dankbaar.

Mijn kinderen Madelief, Annelot en Rijk

dat jullie er zijn, precies zoals jullie zijn. Van jullie leer ik elke dag, omdat zacht oordelen voor jullie de normaalste zaak van de wereld is.

Mijn man Godfried

voor het zijn wie je bent. Samen met jou heb ik alle ervaringen opgedaan die ik in dit boek beschrijf. Dank voor je vertrouwen in mij. Dank dat ik elke dag mag proeven van de oneindige hoeveelheid liefde en wijsheid in je hart.

Mijn ouders

voor jullie echte liefde en het oneindige vertrouwen in mij.

Tjomme Reeringh

voor je motivatie. Als jij hier niet zo vol was ingedoken als redacteur, als ik jouw meesterlijke inzet, ongelofelijk snelle denken, parate kennis en jouw geloof dat mijn 'boek' ook echt een boek zou worden had moeten missen, weet ik niet of alles wat ik in die vier jaar heb geschreven ook daadwerkelijk als papieren boek in mijn handen was komen te liggen.

Mijn tante Inez

voor je oneindige inspiratie. Een woord via Whatsapp, de paar keer bij jou zijn en jouw bezoeken aan New York hebben mij de duw gegeven door te zetten met dit boek. Dank dat ik de inspiratie en kracht, die van je afstraalt, heb mogen gebruiken.

Mijn oom Jos

voor je theologische en levenskennis. Ons gesprek bij Blooming
in Bergen zal ik nooit meer vergeten.

Sylvia Niemantsverdriet

voor het aannemen van de vraag om de allereerste versie van
mijn boek te lezen en te beoordelen. Je eerlijkheid, opbouwende
feedback en het secure nakijken overtrof mijn verwachtingen.

**Mijn nichtjes Marlies, Inez, Jolie en Pien,
oom Chris en tante Mieke**

voor jullie openheid over jullie ervaringen met oordelen.

Mijn vriendin Martine Beijerman

voor de ontelbare dagen dat we samen, live of in gedachte,
hebben zitten schrijven in de NY-public library en de bibliotheek
van Old Greenwich. Jij aan jouw boek, ik aan het mijne. We
hadden stukken overlap en ook weer niet. Dank voor jouw
vertrouwen in onze eigen schrijfstijl, voor de altijd inhoudelijke
gesprekken en voor jouw wijsheid.

De verpleegkundigen in het Greenwich hospital
van wie ik heb geleerd dat ik niet bang hoeft te zijn
dat mensen oordelen.

Anju Kurian

voor het vereenzelvigen van puur-, oprecht- en vriendelijkheid.

Loes Husain-Cornelissen

voor het fijne gesprek over het werk van Geert Hofstede.

Geert Hofstede †

voor zijn kennis vastgelegd in zijn boek *Cultures and Organizations*. Ik kon mijn geluk niet op toen Hofstedes collega

Loes Husain-Cornelissen mij vertelde dat een van de doelen van zijn leven was om de mensheid niet meer te laten oordelen door dingen niet zomaar meer aan te nemen zonder dat we de achtergrond onderzoeken.

Ik stuur mijn boek in gedachte naar u op.

Dale Atkins

die vriendelijkheid vereenzelvigd en mij deed beseffen dat vriendelijkheid de clou van leven is.

Liesbeth Kamerling

voor het delen van haar oordeelloze levenservaringen.

Jij attendeerde mij op het bestaan van het boek

De Nieuwe Aarde van Eckhart Tolle.

Lisa Feldman Barrett

die met haar baanbrekende kijk op hoe emoties werken, voor de nodige verheldering bij mij heeft gezorgd.

Joseph Fridman

assistent-onderzoeker in het team van Lisa Feldman Barrett

– voor ons gesprek om nog meer begrip te krijgen over het emoties-onderwerp.

**De 300 mensen die overal over de wereld wonen,
De Wereldwijven, Kitty Keizer-Louis, Victoria Boom, Floor Veer,
Ceciel Huls, Karien van Ditzhuijzen**

voor het invullen van mijn enquête over oordelen en de
interviews. Zonder jullie antwoorden was ik niet tot het inzicht en
het geloof gekomen dat oordelen universeel is.

De mens
die ik ken of nog ontmoet, die mij elke dag weer wat
leert en inspireert.

Inhoudsopgave

'Ik ben niet goed genoeg'	19
BESEFFEN	23
We oordelen	29
We oordelen over onszelf	30
We oordelen over anderen	31
Wat is een oordeel?	34
Stereotyperen: wat je denkt te zien	34
Anders dan anders	37
Het Laatste Oordeel: rechtzetten van onrust	39
"Goed" of "fout"	39
Vooroordeel	41
Waar komen oordelen vandaan?	41
BEKIJKEN	45
Zelfbeeld als overlevingsmechanisme	51
Spanning tussen bekend en onbekend	53
Mijn zelfbeeld bepaalt mijn gedrag	55
Ranking	56
Waarom was ik gaan ranken?	57
In- en outgroup: peer pressure en de norm van wij en zij	59
Wat groepsdruk doet	61
Alles wat we ervaren, slaan we op	62
De hardnekkigheid van ervaringen	65
Vermilion Talent, een bedrijf gebaseerd op hoop	67

Verslaafd aan succes	68
Ervaringen worden door mijzelf gekleurd	69
Cultuur – Ieder mens praat met zijn eigen accent	72
Cultuur als basiservaring	74
De generatie waarin we zijn opgegroeid	75
Media: experts van ervaringen op maat	78
Social media zijn niet sociaal	80
De oordelencirkel	84
De oordelencirkel in het kort	85
Ervaringen: omstandigheden vormen je context	87
Gedachten	90
Concept in actie	91
Overtuigingen	92
Voorspellingen en verwachtingen	93
Gedachten zijn inhoudelijk geen feiten	95
Emoties volgen onze gedachten	98
Emoties zijn stuurbaar	99
Oordelencirkel: keer op keer dezelfde weg	104
Alles is perceptie	105
ACCEPTEREN	109
Mijn wereld stond stil	110
Ik hoor er niet bij...	111
Oordelen is een illusie	115
Ken de gevolgen van oordelen	118
Oordelen heeft altijd een negatieve uitwerking	118
Vrijheid van meningsuiting	119
Continu stress	120
Stress is funest	122
“Deflating the balloon”	123
Miscommunicatie door oordelen	125

Overlappende monologen	126
Micro-Agressie is stiekem	128
Accepteren geeft ruimte	131
Kwetsbaarheid omarmen: zijn wie je bent	133
Bewuste oordelen accepteren	136
Van accepteren van het hebben van een zelfbeeld naar accepteren van het zelfbeeld zelf	137
‘Feel’: bewustzijn kan je niet denken	139
Ruimte voor de ander	140
Compassie is de kern	141
Van wantrouwen naar vertrouwen	143
Je hebt een keuze	146
Woorden brengen oordelen teweeg	147
Zacht oordelen	148
WIJS COMMUNICEREN	153
Zacht oordelen houdt niet op	160
Compassie	164
Communiceren met compassie	164
Maak het gemeenschappelijk	167
‘Inter-are’	167
Morele superioriteit en het vinden van gemeenschappelijk basis	166
Vriendelijkheid is onze basis	171
Opmerkzaamheid trainen	176
Wijsheid is nieuwsgierigheid	176
“Eerst ik” is niet egoïstisch	177
Wij-eerst vs. ik-eerst	178
Echt luisteren is werken	180
Wat is het verhaal achter de persoon?	182
Stiltes zijn eng	184

Positieve ervaringen opdoen én creëren	186
Houd je lichaamsbudget op orde	187
Lachen is gezond	190
De wens voor wijsheid	190
Dank	195
Zelf zacht oordelen?	199
Bronnen	201
Quotes en gedichten	208
Bibliografie en inspiratie	209

Miscommunicatie
Frictie in gesprek
Eenrichtingsverkeermonologen
Niet echt luisteren
Wantrouwen
Verschillen benadrukken
Ruis op de lijn
Frustratie
Pessimisme
Trekken aan een dood paard
Stress
Irritatie
Vermoeidheid
Somber
Boosheid
Overprikkeld
Blessures en Kwaaltjes
FOMO
Disfunctionele teams
Verliezen
Hardheid
Niet delen
Exclusiviteit
Geslotenheid
Teleurstelling
Vol hoofd met gedachten
Moeten
Streven

'Ik ben niet goed genoeg'

Dat was mijn zelfbeeld. En dat waren de woorden die rondzongen in mijn gedachten. Het perfectionisme dat daaruit voortkwam, heeft me veel succes gebracht in mijn carrière. Tot ik mijzelf tot twee keer toe keihard tegenkwam.

Het begon met onze tweede verhuizing naar Amerika, New York. Dit keer niet naar de stad zelf, maar naar een dorpje er vlakbij. Mijn carrière kwam tot stilstand en ik oordeelde keihard over mijzelf. Maar waarom? Mijn fascinatie voor oordelen was geboren.

Twee jaar na de verhuizing kwam mijn leven abrupt tot stilstand. Na twee maanden in een ziekenhuis in Amerika stilliggen en mij focussen op maar een ding, overleven, besepte ik wat mijn zelfbeeld ook deed. Ik besepte dat ik vastzat in automatische patronen waar ik nu uit wilde breken. Dat ik niet bewust leefde. Dat ik niet wist wat ik voelde, niet wist wat mijn mening was, niet wist wie Anne-Barbara was.

En toen... toen ontdekte ik dat minder oordelen of kritisch zijn op een situatie, een positiviteit en kracht bij mijzelf teweegbracht die ik nog niet eerder zo sterk had gevoeld. Naast de geboorte van mijn blakend gezonde zoon Rijk was er ook een idee geboren: ik ga een boek schrijven over "oordelen".

Tijdens mijn onderzoek naar de achtergrond van ons oordelen, ontdekte ik dat oordelen universeel is en niet niet kan. Dat alle interactie

tussen mensen is gebaseerd op oordelen en elke miscommunicatie daardoor ook. Dat ieder mens angst voor het onbekende heeft en dat onze automatische patronen, zoals oordelen, laten floreren. Dat oordelen over mijzelf ervoor zorgde dat ik over anderen oordeelde. Dat er een taboe rust op oordelen. 'Oordelen? Dat doe ik niet. Dat doe je alleen als je onzeker bent.'

Eerst keek ik vanuit de 'wij'-lens. Al snel kwam ik erachter dat generaliseren op dit onderwerp niet goed werkt. Steeds meer durfde ik naar mijzelf te kijken en vanuit mijzelf te schrijven. Dat bleek een goede zet, want: wat je zegt bent je zelf.

In mijn boek neem ik je mee in mijn zoek- en ontdekkingstocht naar het waarom van mijn oordelen over mezelf en anderen. Over de gevolgen van mijn oordelen, of ik ze nu wel of niet uit. En over de transformatie naar zacht oordelen. Ik hoop dat je mijn ontdekkingstocht kan ondergaan als medereiziger – open, eerlijk, vol verbazing, verwondering en vragen, soms met herkenning en schaamte, hopelijk aanvaarding en vooral met vriendelijkheid.

We do not see things as they are, we see them as we are.

– Anais Nin

