

De bron van onze oordelen

Als mensheid, inclusief zijn voorgangers, hebben we weten te overleven vanaf de oertijd tot nu. Overleven kan niet zonder situaties te beoordelen en het maken van juiste keuzes. Is dit een vriend of een vijand? Zijn deze vruchten wel of niet giftig? Eén verkeerde beoordeling zou de dood tot gevolg kunnen hebben, waarmee het nut van (be)oordelen direct is aangetoond. Wanneer onze voorouders deze gave niet hadden gehad, hadden wij niet bestaan. Wanneer wij deze gave niet hadden gehad, hadden we zelf niet meer bestaan. Beoordelen doen we elke dag talloze keren. Wanneer we deelnemen aan het verkeer is het belangrijk om te kunnen beoordelen of de auto die van links komt ons voorrang verleent. Wanneer er een hond op ons af komt rennen, is het prettig om te kunnen beoordelen of het de vriendelijke hond van buuren is.

Oordelen helpen ons om te overleven en om in onze behoeften te voorzien. In staat zijn om te oordelen geeft ons de kans om te leven. Beoordelen doen we van nature uit angst; oordelen behoeden ons voor rampspoed en tegenslagen. Angst beschermt ons. Dat is het voordeel van het oordeel.

Je oordeelt als je van een gebeurtenis of een persoon (inclusief jezelf) “iets vindt”. Je oordeelt als je een mening hebt. Oordelen betekent dat je een gebeurtenis of een persoon goedkeurt of afkeurt. Je trekt een scheidslijn en je zet de gebeurtenis of de persoon aan de goede kant of aan de foute kant. Het onderscheid tussen goedkeuren en afkeuren is niet relevant. Wanneer je iets goedkeurt, keur je tegelijkertijd iets anders af en wanneer je iets afkeurt, keur je tegelijkertijd iets anders goed. Het is maar hoe je het ziet.

Oordelen zijn noodzakelijk en tegelijk paradoxaal. Oordelen zorgen immers altijd voor een tweedeling in goed en fout. De wetmatigheid van de polariteit vertelt ons dat “goed” niet zonder “fout” kan bestaan, zoals duisternis niet kan bestaan zonder licht of pieken niet zouden bestaan zonder dalen. Hoe weet je dat iets goed is als je dat niet kunt afmeten aan iets dat fout is? In de ene pool is iets aanwezig dat in de andere pool ontbreekt, waardoor we een keuze voor één van de polen maken. We kunnen alleen kiezen op basis van het verschil. We moeten “het foute” ook accepteren omdat we anders niet voor “het goede” kunnen kiezen. Bij elke pool hoort een tegenpool. Beide polen zijn in hun bestaan van elkaar afhankelijk. Als we één pool zouden weghalen, verdwijnt ook de andere.

Omdat we het leven ervaren als een aaneenschakeling van keuzes, neigen we er toe om de polen waar we niet voor kiezen, te verwerpen en buiten ons bewustzijn te plaatsen, terwijl de wet van de polariteit ons dwingt om *beide* polen te accepteren.

Blijdschap kunnen we niet ervaren zonder verdriet te kennen. Beide emoties kunnen niet zonder elkaar. Als we blijdschap in ons leven willen ervaren zullen we het verdriet erbij moeten nemen. Zonder regen kunnen we niet genieten van de regenboog.

Binnen relaties werken oordelen altijd beperkend omdat we bepaalde eigenschappen of gedrag verwerpen. Dit druist in tegen de wetmatigheid van de polariteit. Oordelen beperken ons perspectief. Hoe meer oordelen er bestaan, hoe kleiner de vrije ruimte wordt. De ruimte wordt steeds verder ingekaderd. Oordelen beperken altijd de ruimte van personen waar het oordeel betrekking op heeft.

Het woord *eng* verbindt in zijn betekenissen de oorzaak en het gevolg van oordelen. Eng betekent enerzijds “griezelig, angst inboezemend” en anderzijds “nauw, beperkt”. Oordelen ontstaan uit angst en beperken de ruimte en mogelijkheden. *Eng* is zelf ook een oordeel.

Stel je eens een groot wit vlak voor. Je kunt op het hele vlak lopen. Opeens wordt er een lijn door het vlak getekend, waar je niet meer overheen mag. Er verrijst een denkbeeldige muur. Je kunt niet meer naar de andere kant. Vervolgens wordt er nog een lijn getekend waar je niet meer overheen mag; er verrijst weer een denkbeeldige muur. Er worden kriskras steeds meer lijnen getekend, waar je niet overheen mag. De ruimte waarin je vrij kunt bewegen wordt steeds kleiner.

De lijnen kun je vergelijken met oordelen: zij zijn het onderscheid tussen goed en fout. De denkbeeldige muren beperken je perspectief, je kunt de ruimte aan de andere kant van de lijnen niet meer vrij zien. Je ziet ook niet meer welke goede dingen zich daar bevinden.

Laten we nu eens teruggaan naar de baas die “gewoon” vraagt wanneer jouw project klaar is. Jouw reactie op de vraag is dat je denkt dat hij jou het leven zuur wil maken. “Hij heeft het gisteren ook al gevraagd, en hij dramt maar door”.

Je hebt een oordeel over de baas. Je vindt iets van hem, een drammer, een ongeduldige kerel of een zeurpiet. Je wilt dat hij ophoudt met elke dag vragen wanneer jouw project klaar is. Je keurt dat deel van zijn gedrag, in relatie tot jou, af.

Als we er van uitgaan dat je oordeelt uit angst, dan kun je je afvragen waar je bang voor bent. Misschien ben je niet bewust van angst of onzekerheid. Jouw aandacht is vol op je baas gericht. Hij is een zeurpiet en daarmee klaar. Angst richt onze aandacht naar buiten, van ons af. Normaal gesproken is deze angst niet groot en zijn we ons er niet van bewust, maar angst is latent altijd aanwezig.

Het zou kunnen dat je bang bent om aangesproken te worden dat je jouw werk niet goed doet, of om uiteindelijk je baan te verliezen. Begrijpelijk, maar wat betekent dat dan voor je? Dat je geen inkomen hebt, dat je niet voor je kinderen kunt zorgen, dat je niet op vakantie kunt gaan?

Ik sprak onlangs een ex-collega. Hij zei dat hij op de ochtend van die bewuste dag, waarop het erg mooi weer was, veel zin had om in het bos te gaan wandelen. Ik vroeg hem waarom hij dat niet gedaan had? "Het was onmogelijk omdat hij afspraken had en hij toch rekening moest houden met anderen. De vergadering moest toch wel doorgaan". Toen ik bij hem doorvroeg zei hij: "ja, als ik dat vaker doe word ik ontslagen". Hoewel hij het zich eerst niet bewust was, gaf hij even later toe dat het inderdaad angst was wat hem tegenhield.

Vraag je eens af of je vandaag de hele dag de dingen hebt gedaan die je zelf graag wilde. Of heb je ook iets tegen je zin gedaan? Hoe klein of kort dat ook was. Vraag je vervolgens eens af waarom je dat gedaan hebt. Wát maakte dat je dat deed?

Het antwoord dat je geeft bestaat uit een argument, een opvatting. Deze opvatting komt voort uit de latente angst.

Ons bewustzijn stopt veelal bij het verlies van mogelijkheden. We oordelen als we niet in onze behoeften kunnen voorzien. Achter elk oordeel schuilt een behoefte. Altijd. Onze emoties spelen een belangrijke rol in onze betekenisgeving. Emoties laten alleen gedachten toe die de betreffende emotie bevestigen. Wanneer je bijvoorbeeld heel kwaad bent, sta je niet open voor relativerende opmerkingen of gedachten. Je vormt een oordeel en je waarneming stopt. Je energie gaat in het oordeel zitten.

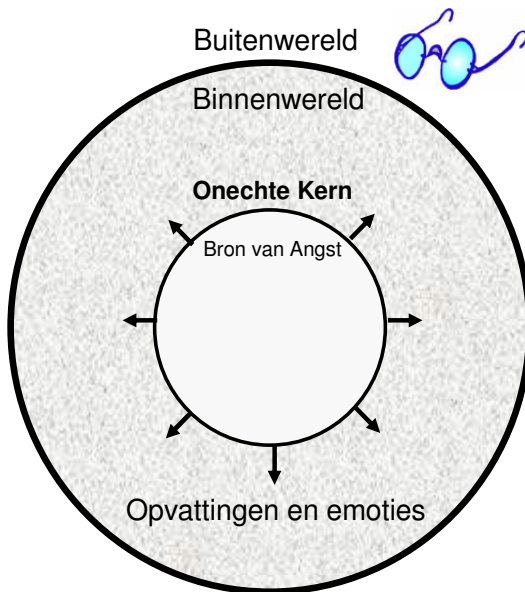
We gaan weer even terug naar het voorbeeld van de baas: wat doet het met jou als je niet op vakantie kunt of geen inkomen hebt. Wat zegt dat over jóu, wat vind je dan van jezelf? Wie of wat ben je dan?

Als je verder doorvraagt naar de betekenis op identiteitsniveau, dus voorbij het verlies aan mogelijkheden, dan kom je uiteindelijk bij het punt waarop je zegt: “Dat ik niet goed ben, dat ik niet deug,

dat ik geen goede vader/moeder ben of dat ik geen echte professional ben”.

Het is lastig om door deze laag van opvattingen en emoties heen te komen. Je moet flink spitten.

Diep van binnen hebben we allemaal een oordeel over onszelf, een diepe onzekerheid. Het is onze diepe angst dat dit oordeel over onszelf werkelijkheid wordt. Het hoort bij het menszijn en iedereen heeft het. Ik noem dit oordeel onze Onechte Kern.



Nelson Mandela wordt wereldwijd geprezen om zijn getoonde leiderschap. Hij erkende de diepe angst van mensen die in zijn land en daarbuiten, voor zoveel leed had gezorgd. Een klein deel van zijn inauguratierede uit 1994 luidt als volgt:

Onze grootste angst is niet dat we onvolmaakt zijn,

Onze grootste angst is dat we mateloos krachtig zijn

Als we mateloos krachtig zouden zijn, dan klopt onze werkelijkheid niet meer met onze diepe overtuiging over wie of wat we zijn.

Omdat onze Onechte Kern een negatief oordeel is over onszelf (wat in zichzelf weer een oordeel is), ontkennen we een deel van onszelf. Door het oordeel over onszelf verwerpen we een deel van onszelf, zonder dat we ons hier bewust van zijn. Dat gaat in tegen de wetmatigheid van de polariteit, die stelt dat de ene pool niet kan bestaan zonder de andere. Het deel van onszelf dat we accepteren kan niet bestaan zonder het deel dat we verwerpen. Ons leerproces bestaat er uit om bewust te worden van het oordeel over onszelf én het deel van onszelf dat we verwerpen (onze schaduwzijde) te leren kennen en te accepteren.

Onze Onechte Kern is de bron van onze angst en angst richt onze aandacht naar buiten, zorgt dat we de Buitenwereld beoordelen en hierin kunnen overleven. Onze Onechte Kern zorgt voor bescherming. Bescherming van onszelf, ons leven en van wie we zijn.

Onze Onechte Kern wil graag onopgemerkt blijven, hij wil niet ontdekt worden omdat hij in zijn aard niet klopt maar wel de intentie heeft om ons te beschermen. Hij stuurt een bewustzijnslaag van opvattingen en emoties aan, die er voor zorgt dat de Onechte Kern onzichtbaar blijft. Hij leidt ons soms grondig om de tuin. Omdat de Onechte Kern een oordeel over onszelf is, beperkt hij ons. Wij beperken onszelf in relaties met de mensen om ons heen.

In ons gedrag doen we het tegenovergestelde van wat onze Onechte Kern over onszelf vertelt: we overcompenseren. We doen er alles aan om te voorkomen dat onze Onechte Kern werkelijkheid wordt. We denken dat we het tegenovergestelde van onze Onechte Kern bereiken maar we gedragen ons precies zoals onze Onechte Kern vertelt dat we zijn: we maken ons klein. De een gaat bewijzen dat zijn Onechte Kern niet klopt en de ander kiest bijvoorbeeld zijn relaties en werk zó, dat zijn Onechte Kern niet wordt ontdekt. Mensen ontwikkelen uiteenlopende strategieën om met situaties om te gaan. Het resultaat

is dat we altijd vervreemden van onszelf en onze Onechte Kern altijd werkelijkheid wordt.

Je bent bijvoorbeeld bang dat je partner je in de steek zal laten, je klampt je daarom aan hem vast zodat hij geen kant meer op kan, geen lucht meer krijgt en niets anders meer kan doen dan jou van zich afduwen.

Door deze angst bereik je het tegenovergestelde van wat je in de relatie wilt bereiken.

Het klinkt misschien vreemd; we doen ons best om iets niet te willen en het gebeurt toch! Daarom geeft overcompensatie geen vervulling; we willen, onbewust, iets *niet*. We ontkennen iets dat er wel is; onze Onechte Kern, onze diepe angst.

Hoe groter de angst, hoe meer we overcompenseren. We komen op den duur zo dicht bij datgene wat we *niet* willen, dat we *dat* uiteindelijk gaan ervaren. We zijn bang om bij onze Onechte Kern te komen. Ons leven wordt gestuurd door angst en oordelen en we ervaren stress, onvrede, onmacht en eenzaamheid: we realiseren in onze relaties precies datgene waar we bang voor zijn.