

## Loskomen van oordelen.

Eigenlijk zijn er twee manieren om naar onszelf en de wereld om ons heen te kijken. Het kan vanuit het ‘observerende zelf’ en vanuit het ‘denkende zelf’. Vanuit het observerende zelf nemen we vooral de vorm waar, zonder te oordelen of te evalueren. Vanuit ons denkende zelf zijn we eerder bezig met de inhoud: we analyseren, oordelen en evalueren.

Het is waardevol als je steeds beter gaat opmerken wanneer je vanuit het denkende zelf beschouwt en wanneer vanuit het observerende zelf. Vanuit het observerende zelf heb je meer contact met het hier en nu en met wat er feitelijk gebeurt. Vanuit het denkende zelf kan je meegetrokken worden in een andere werkelijkheid doordat je vanuit een verhaal (door een gekleurde bril) waarneemt. Dit kan allerlei automatische reacties en gedragspatronen oproepen waar je weinig controle op hebt. Beschouwen vanuit het denkende zelf is wel handig als je een praktisch probleem moet oplossen, dan zijn vaardigheden als analyseren, oordelen en evalueren bruikbaar.

Je kunt onder andere oefenen door bewust van perspectief te veranderen.

<b>Denkende zelf</b>	<b>Observerende zelf</b>
Het is slecht weer vandaag	Het regent.
Harrison Ford kan eigenlijk maar een rol spelen, zichzelf. Harrison Ford is een briljant acteur.	Harrison Ford is een acteur. Harrison Ford speelt vooral in actiefilms.
Wanneer ik vanavond niet doorwerk, krijg ik mijn werk niet af en dat heeft vervelende consequenties.	Ik heb de neiging om door te werken vanavond.
Ik heb een rot jeugd gehad.	Ik heb het oordeel dat ik een rot jeugd heb gehad.
Zondagen zijn vaak saai.	Ik heb de gedachte dat zondagen saai zijn.
Ik moet nu een paar glazen whisky, anders word ik helemaal gek.	Ik heb de neiging om te gaan drinken.
Ik ben een bangerik. Angst is slecht.	Er is angst.
Hij/zij ziet er veel leuker uit dan ik.	Ik heb de neiging om te vergelijken.

Zie je de verschillen? Probeer nu eens van het ene in het andere perspectief te stappen terwijl je om je heen kijkt, en probeer op te merken welke lichamelijke sensaties je hebt bij de verschillende perspectieven. De eerste minuut benoem je evaluaties en oordelen over je omgeving en jezelf. De tweede minuut benoem je alleen maar de feitelijkheden en benoem je ook wat je aan het doen bent. Wissel dit een paar keer af.

Bron: ‘Voluit leven.’ E. Bohlmeijer, 2009.