

Frank de Visser

Leven zonder oordeel



De manier van kijken
die je wereld verandert

Leven zonder oordeel

Frank de Visser



@ Frank de Visser, 2025.

Omslagontwerp: Armando van Bruggen
Typografie binnenwerk: Roel Veldhuyzen

ISBN: 9 7894927 83905

ISBN e-boek: 9 7894927 83929

NUR: 728/734

www.uitgeverijlente.nl

www.levenzonderoordeel.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of welke andere wijze en/of door welk medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

Voorwoord

Soms lees je honderden pagina's, volg je talloze opleidingen, en doe je jarenlange levenservaring op, maar voelt het alsof één cruciaal puzzelstuk ontbreekt. Voor mij was dat puzzelstuk het inzicht in de kracht van oordelen.

Van jongs af aan hielden de grote vragen van het leven me bezig. Waarom zien we wat we zien? Hoe geven we betekenis aan wat we meemaken? En uiteindelijk: waar gaat het leven eigenlijk over? Die zoektocht bracht me niet alleen bij filosofie, psychologie en spiritualiteit, maar leidde ook tot diepgaande persoonlijke reflectie.

Tegelijkertijd liep mijn professionele pad via een heel andere route. Ik werkte meer dan 25 jaar in het bedrijfsleven, in een wereld van structuur, technologie en analyse. Aanvankelijk leken die twee werelden, innerlijke verdieping en zakelijke scherpte, ver van elkaar te staan. Maar gaandeweg ontdekte ik dat ze elkaar juist kunnen versterken. De combinatie van analytisch denken en innerlijk onderzoek werd een krachtig kompas. Het hielp me complexe thema's helder te maken, bij mezelf én in mijn werk met anderen.

Een centraal inzicht dat steeds terugkwam was dit: onze buitenwereld weerspiegelt onze binnenwereld. Wat we denken, voelen en geloven werkt door in hoe we de wereld om ons heen ervaren. In die binnenwereld spelen overtuigingen een grote rol. Dat zijn de ideeën die we vaak onbewust als waar zijn gaan aannemen, over onszelf, anderen en het leven.

Ik begon me af te vragen: hoe werken die overtuigingen eigenlijk? Waar komen ze vandaan? En waarom houden ze zich zo hardnekkig vast? Wat ik steeds weer zag, is dat veel overtuigingen hun kracht ontleen aan het oordeel dat eraan vastzit.

Juist die oordelen, vaak subtiel en meestal onbewust, bleken de sleutel te zijn tot het doorbreken van oude patronen en het vinden van meer rust, helderheid en richting. Zodra je oordelen herkent en loslaat, ontstaat ruimte. Niet alleen in je hoofd, maar ook in je leven. En ik merkte: ik ben niet de enige die hiernaar verlangt. Steeds opnieuw hoorde ik mensen zeggen dat ze zich innerlijk verdeeld voelen, vastzitten in patronen, of zoeken naar meer vrijheid. Het loslaten van oordelen bleek geen luxe, maar een voorwaarde.

Wat me verbaasde is hoe weinig expliciet over oordelen wordt geschreven. Terwijl ze voor een groot deel bepalen hoe we onszelf en anderen ervaren. Dat gemis gaf me de impuls om dit boek te schrijven.

Wat je in handen hebt is het resultaat van jaren leren, reflecteren en toepassen. Ik heb geprobeerd de inzichten zo helder, eerlijk en gestructureerd mogelijk op te schrijven. Niet om je iets op te leggen, maar om je nieuwe perspectieven te geven. Daarmee kun jij kijken wat klopt voor jou. Misschien ontdek je dan, net als ik, dat oordelen loslaten niet het einde is van iets, maar juist het begin.

— Frank de Visser

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Inleiding	8
1. De wortels van ons oordeel	14
2. De kracht en keerzijde van het oordeel	52
3. De ruimte voorbij het oordeel	83
4. De sleutel tot innerlijke bevrijding	102
5. Heel worden voorbij verdeeldheid	122
6. Leven in vrijheid en verbinding	152
Begrippenlijst	181
Dankwoord	184
Eindnoten met toelichtingen	186

Inleiding

We leven in een tijd waarin woorden als ‘polarisatie’, ‘conflict’ en ‘nepnieuws’ bijna vanzelfsprekend zijn geworden. De wereld lijkt steeds verder verdeeld, met felle meningen en diepe tegenstellingen als gevolg. Het is verleidelijk om de oorzaak daarvan buiten onszelf te zoeken, bij politieke systemen, sociale media of ‘de ander’. Wat als het conflict dat we buiten ons zien begint bij iets wat we binnen onszelf nog niet hebben aangekeken? En wat als die buitenwereld slechts een reflectie is van wat er in ons leeft? En wat als we, door te blijven vingerwijzen, juist onze invloed uit handen geven en een speelbal worden van diezelfde wereld?

Onze aannames zijn niet alleen het filter waardoor we de werkelijkheid waarnemen. Ze geven ook vorm aan de ervaringen die op ons pad komen. Wat jij in je leven als waar hebt aangenomen, samen met waar je aandacht naartoe gaat, bepaalt wat je terugziet. Koop je een nieuwe auto, dan valt ineens op hoeveel dezelfde auto’s er rondrijden. Ben je zwanger, dan zie je overal zwangere vrouwen. Wat je aandacht geeft, groeit en de wereld om je heen lijkt zich er moeiteloos op aan te passen. Niemand kijkt op precies dezelfde manier naar de werkelijkheid als jij. Wat je ziet, is altijd een unieke vertaling van alles waar jij op afgestemd bent, vanuit je eigen mentale bubbel.

Tegelijkertijd verklaart dat ook waarom twee mensen, zelfs als ze samen zijn, iets heel anders kunnen ervaren. We leven allemaal in een eigen (mentale) bubbel die is gevormd door onze geschiedenis,

aannames en interpretaties, en onszelf steevast als middelpunt. Zo ontstaat er binnen dezelfde wereld telkens een andere werkelijkheid.

In die bubbel spelen oordelen een centrale rol. Oordelen werken als filters: ze zorgen ervoor dat we onszelf, anderen en de wereld voortdurend evalueren en labelen als 'goed' of 'slecht'. Dit leidt tot interne spanning en vergroot de emotionele lading van onze reacties. Hoe vaker we oordelen, hoe meer we onze binnen- en buitenwereld vullen met conflict. Het lijkt dan alsof de wereld ons tegenwerkt, terwijl ze in werkelijkheid onze oordelen weerspiegelt.

Om te begrijpen waar die spanning vandaan komt, is het zinvol om naar binnen te kijken en de oordelen te onderzoeken die ons perspectief kleuren. Voor veel mensen voelt dat niet direct vanzelfsprekend. Toch ligt de oorzaak van spanning vaak niet in de situatie zelf, maar in het verhaal dat we er onbewust aan verbinden. En vooral in het oordeel dat erin besloten ligt. Die oordelen zijn meestal onbewust. Oude conclusies, ooit gevormd, maar zelden onderzocht. Als je leert ze te herkennen, verandert er iets. Je perspectief verschuift. Je bevrijdt jezelf van verhalen die niet meer kloppen. Niet door jezelf te veroordelen, maar door mild te worden en helder te kijken.

Het begint dus niet bij het veranderen van de wereld, maar bij het loslaten van de oordelen die bepalen hoe jij die wereld ervaart. En zodra je jouw manier van kijken verandert, verandert je wereld als vanzelf mee.

Een veelgehoorde misvatting is dat een leven zonder oordeel betekent dat je alles maar goed moet vinden, of dat je geen mening meer mag hebben. Maar het tegendeel is waar. Je meningen worden juist krachtiger wanneer ze voortkomen uit wie je werkelijk bent, in plaats van uit angst of oude overtuigingen.

Ook betekent leven zonder oordeel niet dat je een klopjacht moet openen op al je (oude) oordelen. Het vraagt juist om mildheid, en om acceptatie van waar je nú bent. Het gaat niet om perfectie, maar om bewustzijn. Misschien wel het belangrijkste: laat ook het idee los dat het fout is om te oordelen. Het gaat erom dat je opmerkt wanneer het gebeurt, en dat je jezelf daarin de ruimte geeft om een bewuste keuze te maken, zonder oordeel over het oordelen.

Soms denken we dat we impliciet instemmen met iets als we het niet veroordelen. Maar het is mogelijk om ergens duidelijk in te zijn, zonder vijandigheid. Kritisch zijn blijft waardevol, maar oordelen draagt zelden bij aan echte oplossingen. Als oordelen ons werkelijk zouden brengen wat we zoeken, zouden we nu in een wereld leven vol harmonie en begrip. In plaats daarvan ervaren we vaak juist het tegenovergestelde.

Wat we vanbinnen voelen, denken en uitstralen, werkt door. Vaak verder dan we beseffen. Eén innerlijke verschuiving kan zich als een olievlek verspreiden via onze relaties, gesprekken en dagelijkse keuzes. De stemming van één persoon heeft invloed op de toon in een gezin, een team of zelfs een hele organisatie. Soms merk je het meteen: een rustige aanwezigheid brengt rust in een ruimte, een oordeelloze houding opent anderen. Dat is de kracht van innerlijk werk. Het blijft niet binnenskamers, maar beweegt mee en raakt veel meer dan je op het eerste gezicht zou denken.

Oordeelloosheid voegt als het ware een nieuwe dimensie toe aan je ervaring. Je kunt leven vanuit oordeel vergelijken met bewegen op een tweedimensionaal vlak: je kunt vooruit, achteruit, naar links of naar rechts, maar boven en beneden bestaan niet. Alles voelt vertrouwd en overzichtelijk, totdat je op een dag beseft dat er meer is dan lengte en breedte. Het inzicht van een derde dimensie, hoogte,

zet je hele perspectief op zijn kop. Wat eerst vanzelfsprekend leek, blijkt ineens beperkt.

Iets soortgelijks gebeurt wanneer je stopt met oordelen. Je stapt uit je gebruikelijke manier van kijken en ontdekt een ruimte voorbij goed of fout, waarin je opener reageert en anders in het leven staat. Net als in dat tweedimensionale verhaal kan dit weerstand oproepen, niet alleen bij anderen maar ook bij jezelf. Het oude vertrouwde denken loslaten voelt onwennig en onveilig. Toch ontdek je, als je die sprong durft te maken, dat deze manier van kijken je wereld werkelijk verandert.

Over dit boek

Om je een idee te geven van wat je kunt verwachten, neem ik je kort mee door de opbouw van het boek. Elk hoofdstuk bouwt voort op het vorige en helpt je stap voor stap meer inzicht te krijgen in hoe oordelen jouw leven beïnvloeden en hoe je jezelf daarvan kunt bevrijden. Als afsluiting van ieder hoofdstuk reflecteer ik erop aan de hand van een tuin metafoor, gevolgd door een tweetal oefeningen waarmee je zelf aan de slag kunt. Want wat je gelezen hebt krijgt pas echt betekenis als je het verbindt aan je eigen ervaring.

- In hoofdstuk 1 onderzoeken we wat oordelen precies zijn, hoe ze ontstaan, en hoe overtuigingen en oordelen samen onze persoonlijke realiteit vormgeven.
- Hoofdstuk 2 laat zien wat de diepgaande effecten zijn van oordelen: hoe ze onze waarneming, emoties, ons gedrag en onze keuzes beïnvloeden, en hoe ze dualiteit en polarisatie in ons leven versterken.
- Hoofdstuk 3 behandelt wat er gebeurt wanneer we besluiten oordelen los te laten. Je ontdekt hoe het loslaten van oordelen

ruimte schept voor helderheid, innerlijke vrijheid en authentieke verbinding met jezelf en je omgeving.

- Hoofdstuk 4 bespreekt hoe je de voorwaarden creëert om oordelen werkelijk los te kunnen laten. Centraal staat hier het versterken van je zelfbewustzijn door middel van zelfobservatie, zelf-acceptatie en gerichte aandacht, zodat je bewust en onbevreesd kunt leven zonder oordeel.
- In hoofdstuk 5 maak je kennis met de H.E.E.L.-methode: een praktische manier om oordelen te herkennen, te accepteren en los te laten. Hierdoor kom je weer bij jezelf en ontstaat ruimte voor helderheid, vrijheid en authenticiteit.
- In hoofdstuk 6 behandelen we de kwaliteiten die nauw verbonden zijn met een leven vrij van oordeel, zoals eigenaarschap, onvoorwaardelijkheid en onbevreesdheid.

Waar relevant, verwijs ik naar inzichten uit de psychologie en de neurowetenschappen en naar bekende methoden voor persoonlijke ontwikkeling. Deze ondersteunen je bij het proces van oordelen loslaten en innerlijke balans hervinden. Achter in het boek vind je een begrippenlijst met korte toelichtingen op termen die helpen om de inhoud beter te begrijpen. Waar een begrip voor het eerst verschijnt, is het onderstreept.

Dit boek nodigt je uit om met een open geest naar je eigen oordelen te kijken. De inzichten zijn bedoeld om je te ondersteunen bij mentale en emotionele groei. Het gaat hier nadrukkelijk over persoonlijke en innerlijke processen, niet over situaties waarin fysieke veiligheid, juridische verantwoordelijkheid of andere serieuze risico's een rol spelen. Blijf in zulke gevallen altijd zorgvuldig en zoek waar nodig professionele hulp.

Leven zonder oordeel is geen trucje. Het is een andere manier van in het leven staan. Dit boek is een uitnodiging om dat pad te

verkennen. Stap voor stap. Want echte voldoening ligt niet in het vinden van iets nieuws, maar in het loslaten van wat je vasthoudt zonder het nodig te hebben.

2

De kracht en keerzijde van het oordeel

“Het oog ziet alleen wat het verstand bereid is te begrijpen.”

- Robertson Davies⁸

In het vorige hoofdstuk zagen we hoe onze innerlijke tuin wordt gevormd, hoe onze overtuigingen en oordelen zijn als zaden. Maar wat gebeurt er wanneer we vooral zaden met oordeel voeden? Wat groeit er dan op in ons bewustzijn en in ons leven? In dit hoofdstuk kijken we van dichtbij naar wat oordelen concreet doen. Hoe beïnvloeden ze onze waarneming, onze emoties, ons gedrag en onze relaties? Hoe maken ze onze wereld kleiner, onze blik scherper en onze reacties sneller? En misschien wel het belangrijkste: wat gaat er verloren als oordelen de boventoon voeren? Door deze effecten helder te krijgen, wordt zichtbaar waarom het loslaten van oordelen niet zomaar een spiritueel ideaal is, maar een praktische stap richting meer innerlijke en — en uiteindelijk uiterlijke — vrijheid.

De keerzijde van het oordeel

Oordelen lijken houvast te geven, maar in werkelijkheid brengen

ze innerlijke verdeeldheid en polarisatie teweeg. Wat gebeurt er als we onze wereld steeds meer in tegenstellingen indelen?

Dualiteit en polarisatie

Om te begrijpen hoe oordelen ons leven beïnvloeden, kijken we eerst naar hoe ze precies werken en welke dynamiek ze op gang brengen. Een belangrijk aspect daarvan is dat oordelen voortkomen uit hoe we de wereld in tegenstellingen ordenen. Dualiteit is daarbij de natuurlijke ordening van het leven in tegenpolen: dag en nacht, vreugde en verdriet, kracht en kwetsbaarheid. Deze tegenstellingen horen bij het leven en geven elkaar betekenis. Zonder donker zouden we licht niet herkennen. Zonder pijn zouden we geen besef hebben van genezing. Dualiteit maakt het mogelijk om ons bewust te worden van contrasten en daarin betekenis te vinden.

Dualiteit op zichzelf is niet problematisch. Ze wijst niet op conflict, maar op samenhang. Het helpt ons het geheel te begrijpen, mits we beide kanten als gelijkwaardig kunnen blijven zien. Pas wanneer we één kant verkiezen en de andere afwijzen, ontstaat iets anders: een oordeel. En uit dat oordeel groeit polarisatie – een verharding waarbij twee uitersten tegenover elkaar komen te staan, zonder ruimte voor nuance of middenweg.

In plaats van open te blijven voor het grotere geheel, kiezen we partij. We zeggen dan niet langer ‘Er is licht én donker,’ maar ‘Licht is goed, donker is fout.’ Daarmee sluiten we onszelf af voor de helft van de werkelijkheid. We trekken een grens door het geheel – en die grens verdeelt ook onszelf.

Deze vorm van verkramping leidt tot innerlijke verdeeldheid. Een deel van ons wordt omarmd, een ander deel wordt onderdrukt.

Oefeningen

Onderstaande oefeningen nodigen je uit om te ervaren hoe zelf-observatie en compassie je kunnen helpen oordelen over jezelf los te laten. Je leert op een nieuwe manier naar je eigen gedachten, gevoelens en reacties te kijken, zonder direct in te grijpen of te veroordelen. Zo ontwikkel je een mildere houding en ontstaat er ruimte voor acceptatie, ontspanning en innerlijke groei. Oefen regelmatig, en ontdek hoe bewustzijn en vriendelijkheid de sleutel zijn tot echte innerlijke vrijheid.

Oefening 1: De Spiegel van Zelfobservatie

Doel: De kunst van oordeelloze zelfobservatie ontwikkelen en herkennen wat je in jezelf afwijst of veroordeelt.

Uitvoering:

1. Neem een dagelijkse situatie waarin je merkt dat je jezelf of je reactie veroordeelt (bijvoorbeeld: 'Ik had dit beter moeten doen', 'Waarom reageer ik altijd zo?').
2. Observeer jezelf in het moment zonder het te willen veranderen. Beschrijf wat je doet, denkt en voelt alsof je naar een buitenstaander kijkt, dus zonder interpretatie of oordeel.
 - Wat valt je op?
 - Waar in je lichaam voel je spanning of ongemak?
 - Kun je het innerlijke commentaar opmerken zonder erin mee te gaan?
3. Reflecteer daarna:
 - Wat gebeurt er als je het oordeel alleen maar opmerkt, zonder het te willen oplossen of veranderen?
 - Welke ruimte ontstaat er als je jezelf enkel observeert, zonder in te grijpen?

Oefening 2: Compassievolle Zelfacceptatie

Doel: Ervaren hoe mildheid en compassie de sleutel zijn tot het loslaten van oordelen over jezelf.

Uitvoering:

1. Schrijf een situatie op waarin je recentelijk hard of streng was voor jezelf.
2. Stel je voor dat een goede vriend(in) precies hetzelfde meemaakt.
 - Wat zou je tegen die vriend(in) zeggen?
 - Welke houding of woorden zou je kiezen?
3. Keer dit advies vervolgens om naar jezelf:
 - Lees je eigen situatie nogmaals, maar nu met dezelfde mildheid als je naar je vriend(in) zou kijken.
 - Schrijf een korte, vriendelijke boodschap aan jezelf.
4. Sta bewust stil bij het verschil:
 - Wat verandert er in je gevoel of je lichaam als je jezelf met dezelfde mildheid benadert?
 - Welke inzichten ontstaan er als je het oordeel vervangt door acceptatie en begrip?

Je oordeelt vaker dan je doorhebt. Over anderen. Over wat je meemaakt. Over jezelf. Vaak onbewust en zonder te beseffen hoeveel invloed het heeft op wat je denkt, wat je voelt en wat je 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 hoe je de wereld ziet. Je buitenwereld weerspiegelt je innerlijke strijd — in irritatie, verwijdering of zelfkritiek.

Maar wat als je leert waar te nemen zonder oordeel en met openheid aanwezig kunt zijn bij wat zich aandient?

In dit boek ontdek je aan de hand van praktische inzichten en herkenbare voorbeelden hoe oordelen ontstaan, hoe ze je beperken en hoe je ze stap voor stap kunt loslaten.

Niet om iemand anders te worden, maar om terug te keren naar wie je werkelijk bent en te leven in verbinding met zowel jezelf als je omgeving.

Leven zonder oordeel is voor iedereen die bewuster wil leven, met minder ruis en meer ruimte om echt te zijn.

Frank de Visser begeleidt als adviseur al meer dan 25 jaar grote, internationale bedrijven bij complexe veranderingen. Pas tijdens zijn persoonlijke transformatieproces ontdekte hij – met vallen en opstaan – hoezeer oordelen zijn leven en gedrag beperkten. Het leidde hem van een bestaan gedreven door adrenaline naar een leven vol innerlijke rust en vrijheid. Met dit boek nodigt hij ook jou uit om je oordelen los te laten en meer lichtheid en levenslust te ervaren.

