



Iedere maand schrijf ik een column over een thema uit mijn werk als reflexzonetherapeut en coach.

Oordeel of oor delen?

In mijn praktijk ontmoet ik dagelijks mensen, mannen en vrouwen, ieder met hun eigen verhaal. Ondanks dat we allemaal van alles meemaken, lijken we toch steeds sneller te oordelen: een blik, een houding, een opmerking en er vormt zich al een mening. Maar achter ieder mens schuilt een verhaal.

De stoere man met de grote mond werd vroeger misschien pas gehoord wanneer hij zijn stem verhief. Wie de moeite neemt om hem te leren kennen, ontdekt soms een verrassend zachte kant. De vrouw die op feestjes uitbundig aanwezig is, ontwikkelde haar gedrag misschien uit het verlangen om gezien te worden. De jongen die worstelt met verslaving, wordt snel veroordeeld, terwijl achter zijn strijd vaak een leven schuilgaat waarin emotionele veiligheid ontbrak. De stille persoon die op de achtergrond blijft, heeft misschien geleerd dat stilte veiliger is dan opvallen, of er werd toch nooit naar hem geluisterd. Het meisje dat steeds een nieuwe relatie begint, wordt als wisselvallig, of nog erger, gezien, maar probeert vaak gewoon te overleven met een hart dat ooit gekwetst werd en grenzen die niet gerespecteerd werden.

Oordelen doet iets met degene die beoordeeld wordt. Het kan gevoelens van schaamte of onzekerheid versterken en mensen het gevoel geven dat ze er niet mogen zijn zoals ze zijn. Vaak leidt het tot terugtrekking, wantrouwen of juist overcompensatie in gedrag om toch gezien te worden. Het kan de eigenwaarde ondermijnen, waardoor iemand zich opgesloten voelt in een rol die niet recht doet aan wie hij of zij werkelijk is.

Deze voorbeelden laten zien hoeveel verborgen verhalen er schuilgaan achter gedrag dat oppervlakkig zo makkelijk lijkt te duiden. Wat zou er gebeuren als we minder oordelen en meer luisteren? Als we onze oren met elkaar delen, niet alleen in december, maar het hele jaar door?

Omkijken naar elkaar vraagt geen vriendschap of verplichting. Alleen respect en de bereidheid om de ander niet te veroordelen, maar te zien als mens met een uniek, vaak complex verhaal. Wie zachter, opener en meer verbonden wil leven, begint bij iets eenvoudigs: elkaar horen. Af en toe even omkijken in plaats van elkaar nakijken.

Vaak zegt een oordeel over een ander ook iets over onszelf: onze overtuigingen, angsten of eigen geschiedenis. Wie dat durft te onderzoeken, schept meer ruimte voor begrip, voor anderen én voor zichzelf.

Wil je weten of ik iets voor jou kan betekenen? Neem gerust contact op.

Roelien Polinder
Dansvlinders 'Voor Groei & Balans'
Oldemarkt
06-233 43 813