‘Al dat ergeren vreet energie’

SARA DOET EEN JUDGMENT DETOX

Als Sara zich weer eens zit op te vreten vanwege de herrie van haar bovenburen, beseft ze dat al dat ergeren haar bakken met energie kost. Tijd voor een *judgment detox*.

TEKST SARA MADOU | **BEELD** SHUTTERSTOCK

Ik erger me regelmatig aan mijn bovenburen. Ons pand is behoorlijk gehorig, wat prima op te lossen is als je rekening houdt met elkaar. Maar dat doen zij dus niet. De hele familie stampt als een stel olifanten de trap op: ik word er regelmatig wakker van. Aan het geluid kan ik feilloos horen wie er de voordeur uitloopt, want de andere buren maken bij lange na niet zoveel herrie. Ook heb ik – zoals velen – in het verkeer zo mijn ergernissen: iemand die met een bakfiets het hele fietspad blokkeert bijvoorbeeld. En op het werk: collega's die naast mijn bureau staan te roddelen terwijl ik een deadline probeer te halen, kan dat echt niet ergens anders? Bovendien erger ik me regelmatig aan mezelf, dat ik me zo druk maak om dingen waar ik me helemaal niet druk om zou moeten maken.

Nou heb ik helemaal geen zin in al die ergernissen en de oordelen die ik eraan verbind, want dat is ook nog een dingetje. Zit iemand je letterlijk en figuurlijk dwars, dan is het verleidelijk om daar een oordeel over te hebben. Dat die persoon een eikel is bijvoorbeeld, of jou expres aan het dwarszitten is. Al dat ergeren kost bakken met energie. Al bladerend in een tijdschrift valt mijn oog op het boek *Judgment Detox* van Gabrielle Bernstein, dat belooft dat je je na het lezen niet meer zo ergert aan dingen en mensen. Dat lijkt me eigenlijk wel wat.

De grootste ergernissen van Nederlanders: te hard rijden, hondenpoep en rommel op straat, parkeerproblemen, rondhangende jongeren en overlast door buurtbewoners.
(BRON: CBS)

Want tijd die je besteedt aan frustratie, kun je ook besteden aan leuke dingen. Dus kom maar op met die *judgment detox*.

Eyeopener

Volgens Bernstein is *judgment* het verbinden van conclusies aan de acties of mening van iemand. Hier hebben we steeds meer last van, stelt ze: "We leven in verdeelde tijden, raken steeds verder van elkaar verwijderd. Terrorisme, kinderen die gepest worden op school, de xenofobie van Trump: we voelen ons bedreigd en gaan terugvechten om onszelf te verdedigen. Dat zorgt alleen maar voor méér afstand."

Dus om ons sterker te voelen, bijten we meer dan ooit van ons af en zijn onze lontjes korter. Oei, dat klinkt geloofwaardig én onwenselijk. Aan de andere kant: zolang er mensen zijn die de trein al instappen als er nog mensen aan het uitstappen zijn, lijkt 't me onmogelijk om me helemáál niet meer te ergeren. En dat hoeft gelukkig ook niet, volgens Bernstein. Het gaat er meer om dat de veroordelende gedachten niet je leven gaan beheersen. Want oordelen over anderen zit nu eenmaal ingebakken in ons systeem. Soms is dat versterkt door een bepaalde trigger, zoals een valse opmerking die je hoorde als kind, of een mislukte relatie die zijn sporen achterliet. Zelf vertelt Bernstein dat ze als achtjarige van haar schoolpleinvriendje te horen kreeg dat ze lelijk was, wat haar een jarenlang trauma over haar uiterlijk opleverde. Daardoor werd ze extreem gevoelig voor opmerkingen op dat vlak én betrapte ze zichzelf er regelmatig op dat ze valse gedachten had over mooie vrouwen, of iemand die juist vol zelfvertrouwen zat op dit vlak automatisch stom vond. Voor mij dan ook een eyeopener in het boek, is de zin: '*Other people trigger our wounds*'. Oftewel: waar je je aan ergert in andere mensen, betreft vaak een reflectie van iets wat je niet prettig vindt aan jezelf, of een pijnlijke ervaring die je liever niet onder ogen ziet. Misschien simpel, maar toch: hij blijft hangen. Dat ik heel luidruchtige mensen soms niet zo goed trek, zou dus best weleens kunnen komen doordat ik zelf niet graag in het middelpunt van de belangstelling sta. Gevalletje 'erfelijk belast'; mijn ouders zijn ook geen aandachttrekkers.

Stappenplan

Het boek werkt met een 6-stappenplan, afgewisseld met anekdotes van Bernstein en oefeningen. Stap 1: kijk naar je ergernissen zonder ze te veroordelen. Stap 2: erken de wond die erachter schuilgaat en laat je brein weten dat je veilig bent. Stap 3 formuleert ze als: *'pray and put love on the altar'*. Klinkt misschien wat zweverig, maar het »

WAAROM ZIJN WE ZO VEROORDELEND?
Van nature vereenvoudigt ons brein prikkels die binnenkomen. Dat is handig om ze sneller te kunnen verwerken. Om die reden zijn we geneigd om (te) snel mensen in te delen in hokjes of er een label op te plakken. Bovendien projecteren we onze eigen onzekerheden en principes op de mensen om ons heen. Maakt een vriend een keuze die volgens jou slecht is, dan voel je je beter over jezelf. Dat werkt het verslavende element van veroordelen in de hand.

‘Door anderen te veroordelen, voel je jezelf sterker’

5 keer minder (ver)oordelen

1

Houd het bij jezelf

Die man tegenover je in de trein kan niet ruiken dat jij je kapot ergert aan zijn wiebelende been, dat ligt toch echt bij jou.

2

Luister

Wanneer iemand iets zegt wat botst met jouw mening of verwachting, stel dan open vragen en probeer niet meteen je eigen gelijk te halen.

3

Realiseer je dat je nooit precies weet hoe het zit

De wiebelende man in de trein is misschien nerveus omdat hij een sollicitatiegesprek heeft, de automobilist die je afsneed kan op weg zijn naar zijn bevallende vrouw in het ziekenhuis.

4

Probeer het in kleine stapjes

Observeer je gedachten, onderzoek waar je oordelen vandaan komen, bespreek het met een vriendin of je wederhelft: alles helpt bij 't scherper worden op je eigen gedachten.

5

Oordelen andere mensen over jou?

Voel je niet persoonlijk aangevallen. Het is een mening, geen feit.

idee erachter spreekt me wel aan: door liever te zijn voor jezelf en de mensen om je heen en te leren vertrouwen op waar je dan ook in gelooft, heb je die oordelen en ergernissen minder nodig. Stap 4: *see for the first time*, dus realiseer je dat je oordelen bijna altijd draaien om projecties van eigen ervaringen. Stap 5 bestaat uit onder meer meditatie, kundalini yoga en *free writing*, om je frustraties op andere manieren kwijt te kunnen, en de zesde stap is zelfvergiffenis: *let yourself off the hook*. Want we oordelen ook vaak (te) streng over onszelf.

In het boek staat een schema om praktisch met je eigen oordelen aan de slag te gaan. Je begint met analyseren waar je je aan ergert, hoe je je daarbij voelt, waarom je vindt dat je hier gelijk in hebt en welk moment in je leven je trigger voor deze ergernis zou kunnen zijn.

Ik vul het schema in aan de hand van mijn buren-ergernis. Het gevoel dat voor mij hierbij hoort, is dat hun acties een inbreuk zijn op mijn *personal space*. Ze komen te dichtbij, alsof ze geen respect hebben voor mijn grenzen. Ik vind dat ik hierin gelijk heb omdat het duidelijk wel stiller kán, en omdat ze er niks aan lijken te veranderen, ook al heb ik het meerdere keren vriendelijk gevraagd. Een specifiek moment in mijn verleden dat hier de oorzaak van is, kan ik niet bedenken, maar ik weet wel dat *personal space* voor mij belangrijk is: ik laat mensen niet snel dichtbij komen. Dat botst duidelijk met hun acties.

Wat vrouwen het irritantst vinden aan hun man?

Niet luisteren, afwas laten slingeren en vastplakken aan hun mobiel. Andersom ergeren mannen zich aan het rijgedrag van hun vrouw, het niet kunnen vinden van spullen omdat zij ze heeft opgeruimd en oeverloos 'babbelen'.

(BRON: ROOS VONK, RADBOUD UNIVERSITEIT)

Minder impact

Door in te zoomen op mijn frustraties en gedurende een paar weken het stappenplan van Bernstein uit te voeren, merk ik al snel dat het makkelijker wordt om met mijn ergernis om te gaan. Ik erger me nog wel aan de buren, maar zit me niet meer op te vreten. Frustraties glijden écht makkelijker van me af en hebben minder impact op mijn leven. Je moet, zo zegt ook Bernstein, wel altijd je best blijven doen om dit vol te houden. Het veroordelen van anderen is volgens haar een poging om jezelf sterker te maken: je leunt als het ware op je oordeel, ter bescherming. Die vicieuze cirkel doorbreken is lastig. Dat ik op dit vlak veranderd ben, valt zelfs mijn vriend op, wanneer we in een restaurant zitten te eten naast een stel dat heel luidruchtig is en de ene na de andere sigaret opsteekt. Normaal zou ik daar compleet door zijn afgeleid en het oneerlijk vinden dat wij naast hen zijn komen te zitten. Ik vind 't nog steeds irritant, maar verschuif mijn stoel zodat ik met m'n rug naar hen toe zit en luister hun gesprek stiekem af: de vrouw is de zus van een BN'er en lepelt de ene na de andere sappige anekdote over haar op. Ondertussen bestellen we nog maar een flesje wijn. *Judgments* gaan mijn avond écht niet meer verpesten. °

WIE IS GABRIELLE BERNSTEIN?

Gabrielle Bernstein (1979) is een Amerikaanse life coach en motivational speaker. Ze schreef verschillende boeken, onder meer over spiritualiteit en vergiffenis, die op de *New York Times* bestsellerlijst terecht kwamen.