

De Ongemakfluisteraar



Auteur: Ambrosius Duuk

De Ongemakfluisteraar

Een ode aan het ongemak

Waarom we allemaal fluisteraars zouden mogen worden in plaats van schreeuwers of zwijgers. Persoonlijk en uitnodigend.



De Ongemakfluisteraar

Inleiding

Je herkent het vast: die stem in je hoofd. Niet altijd hard, soms zelfs bijna onmerkbaar, maar aanwezig. Een stem die zegt dat je tekortschiet, dat je te veel bent, te weinig, te langzaam, te luid, te saai. Soms fluistert hij zachtjes, soms schreeuwt hij je bijna van de rails.

Deze stem is je **Oordeelmaschine**. Hij is oud, gevormd door ervaringen, opvoeding, trauma, verwachtingen en sociale druk. Hij beweert de waarheid te spreken, maar vaak zit er een laag angst, pijn of onzekerheid achter. Hij vertelt je niet wie je bent, alleen wie je *zou moeten zijn* volgens anderen of volgens jezelf.

En toch, ondanks dat hij luid en ongenadig kan zijn, is deze stem geen vijand. Hij is een signaal: een gids naar datgene waar je ongemak, onzekerheid of groei kunt vinden. Het enige wat nodig is, is leren luisteren, begrijpen en fluisteren terug.

Dit boek, *De Ongemakfluisteraar*, is een reis naar die zachte stem. Het nodigt je uit om te ontdekken:

- hoe de Oordeelmaschine werkt en waarom hij er is
- hoe ongemak niet gevaarlijk is, maar een kompas naar vrijheid
- hoe je eigen ervaringen, wijsheid en humor kunt inzetten
- hoe vergelijken en oordelen je klein maken, en hoe je dat kunt ombuigen
- hoe je met zelfcompassie, humor en lef daadwerkelijk “schijt” kunt hebben

Het is geen handleiding om alle kritiek uit te schakelen, noch een recept voor perfectie. Het is een **reis in zelfkennis en zelfzorg**, een uitnodiging om zachter, vrijer en speelser te leven.

Onderweg vind je verhalen van mensen die worstelden met angst, faalangst, trauma en perfectionisme, oefeningen om jezelf uit te dagen én momenten om te lachen om jezelf. Want ja, humor is een van de krachtigste middelen die we hebben om de stem van oordeel te verzachten en de fluistering van onze eigen wijsheid te horen.

Misschien voel je tijdens het lezen ongemak opkomen. Dat is goed. Het betekent dat je aanwezig bent, dat je voelt, dat je leeft. Het betekent dat de reis begint.

De Ongemakfluisteraar

Neem dit boek als een vriend, een gids en een fluisteraar die je zachtjes leidt door de wereld van oordelen, ongemak en zelfcompassie. Elke pagina, elke oefening, is een uitnodiging om dichterbij jezelf te komen, om je eigen stem te horen en te erkennen dat jij, precies zoals je bent, genoeg bent.

Welkom bij de reis van de Ongemakfluisteraar. Het is tijd om te luisteren, te fluisteren en eindelijk jezelf te horen.



De Ongemakfluisteraar

Hoofdstuk 1 – De Oordeelmachine

- Verhaal: iemand die wakker wordt en nog voor het ontbijt al 10 keer een oordeel over zichzelf gedacht heeft.
- Uitleg: ons brein en de negativity bias.
- Reflectie: hoe ziet jouw Oordeelmachine eruit?
- Kleine teken- of schrijfoefening in het boek.

Hoofdstuk 2 – De Ongemakfactor

- Verhaal: een moeder op een schoolplein die zich klein voelt door blikken van anderen.
- Uitleg: hoe ongemak zich vastzet in lichaam en geest.
- Mini-oefening: 1 situatie beschrijven waarin jij “aanpaste”.

Hoofdstuk 3 – De Expert in Jou

- Verhaal: hoe iemand van zijn mislukkingen een levensles maakte.
- Uitleg: je bent zelf een bron van wijsheid.
- Humor: voorbeelden van “mislukkingsmedailles”.

Hoofdstuk 4 – Vergelijken is Verliezen

- Verhaal: iemand die uren op social media scrollt en zichzelf steeds kleiner voelt.
- Uitleg: sociale vergelijking en zelfwaardering.
- Reflectie: schrijf drie kwaliteiten zonder vergelijking met anderen.

Hoofdstuk 5 – Oordelen Ombuigen

- Verhaal: dialoog tussen een strenge criticus en een compassievolle stem.
- Uitleg: hoe je innerlijke dialoog zachter kan worden.
- Oefening: schrijf je eigen innerlijke “tegenstem”.

Hoofdstuk 6 – De Kunst van Schijt

- Verhaal: iemand die eindelijk grenzen stelt zonder kil te zijn.
- Uitleg: hoe je schijt hebt op een warme, menselijke manier.
- Oefening: schrijf je persoonlijke manifest “Ik ben een Ongemakfluisteraar”.

De Ongemakfluisteraar

Hoofdstuk 1 – De Oordeelmachine

“Je bent niet je gedachten, maar je mag ze wel observeren. Soms zelfs uitlachen.”

1. Introductie: wakker worden in je hoofd

Het begon zoals elke ochtend: met een zucht en een kop koffie, maar nog voor ik een slok nam, was daar alweer die stem. Die stem die alles beoordeelt. Te laat, te moe, te veel, te weinig. Te lelijk, te saai, te druk, te stil.

We doen het allemaal. Meestal ongemerkt. Ons brein is een oordeelmachine – een automatische generator van meningen, aannames en kritiek. En hoe hard je ook je best doet om positief te denken, de Oordeelmachine draait gewoon door.

Het goede nieuws: je hoeft er niet tegen te vechten. Je kunt leren luisteren, begrijpen en fluisteren naar die stem in plaats van schreeuwen of hem compleet negeren.

2. Hoe onze hersenen oordelen maken

Ons brein is een meester in scannen. Evolutionair gezien was dat een kwestie van leven of dood: gevaar herkennen, kiezen wat veilig was, bepalen wie betrouwbaar was. Tegenwoordig zijn de gevaren minder tastbaar, maar de automatische oordelen blijven.

Wetenschappers noemen dit **negativity bias**: we onthouden en voelen negatieve ervaringen sterker dan positieve. Een foutje blijft hangen als een sticker op je voorhoofd, terwijl tien complimenten als water door je vingers glijden.

De Oordeelmachine is altijd actief. Soms op een zachte achtergrond, soms op volle kracht, zoals een sirene midden in de nacht.

De Ongemakfluisteraar

3. De oorsprong van de innerlijke criticus

Die stem in je hoofd is niet zomaar jouw persoonlijke vijand. Hij is een echo van alles wat je hebt meegemaakt.

- **Trauma:** Gebeurtenissen die je psychisch hebben geraakt kunnen zich nestelen in je automatische gedachten. De stem fluistert wat er ooit gebeurde, alsof het nu weer kan gebeuren.
- **Opvoeding:** Herhaalde kritiek of perfectionistische verwachtingen van ouders, leraren of coaches worden een innerlijke stem die voortdurend beoordeelt.
- **Maatschappij:** Idealen, sociale media, normen van succes, schoonheid en geluk leggen voortdurend een laag van oordeel over je heen.

Kortom: je innerlijke criticus is **niet de waarheid**, maar een complex ecosysteem van ervaringen, herinneringen en sociale invloeden.

4. Herkennen van je eigen Oordeelmachine

De eerste stap is bewustwording. Hoe vaak per dag hoor je deze kritische stem? Herken je patronen?

Oefening 1 – Schrijf je top 5 zelfoordelen op

Pak een pen en papier en noteer:

1. Wat zijn de vijf meest terugkerende oordelen die je tegen jezelf zegt?
2. Wanneer hoor je deze stem het vaakst?
3. Wat gebeurt er in je lichaam op dat moment? (Spanning in je schouders, knoop in je maag, ademhaling versnelt?)

Voorbeeld:

Zelfoordeel	Situatie	Lichaamsreactie
"Ik doe het nooit goed"	Op werk, bij presentatie	Spanning in schouders, hartslag omhoog
"Ik ben te veel"	Bij feest met vrienden	Maagpijn, terugtrekken

De Ongemakfluisteraar

Oefening 2 – Geef je Oordeelmachine een gezicht

Visualiseer en teken je criticus:

- Een robot, sirene, monster of grappige karakter.
- Overdrijf alles: grote ogen, megafoon, alarmlichten.
- Geef hem een naam: *Meester Mopperkont*, *De Altijd-Niet-Goedgever*, *Kapitein Kritiek*.

Waarom dit helpt: door humor en creativiteit te gebruiken, creëer je afstand. De stem wordt minder bedreigend en meer observeerbaar.

Oefening 3 – Groepsgesprek of buddy-check

Als je dit boek in een cursus of buddy-setting gebruikt, kun je delen:

- Welke oordelen herken je bij jezelf?
- Welke naam geef je jouw Oordeelmachine?
- Wat valt je op aan het patroon van je eigen criticus?

Het mooiste is dat je ontdekt: je bent niet de enige. Iedereen heeft een Oordeelmachine, sommigen harder dan anderen, maar we delen deze ervaring.

5. Reflectie en huiswerk

Sluit deze eerste stap af met een korte zelfreflectie:

- Welke van je vijf oordelen voelde het meest herkenbaar aan?
- Hoe voelde het om ze op te schrijven of uit te tekenen?
- Wat zou er gebeuren als je deze stem een dag lang gewoon observeerde zonder mee te gaan?

Mini-huiswerk voor de week:

- Houd een logboek bij van je Oordeelmachine: noteer dagelijks minstens één zelfoordeel.
- Voeg erachter toe: is dit feit of een oordeel van de machine?
- Neem het mee naar de volgende module, waarin we het ongemak gaan voelen en onderzoeken.

De Ongemakfluisteraar

6. Slotgedachte

Je innerlijke criticus is een automatische stem, geboren uit ervaringen en normen die je hebt meegekregen. Hij is niet de vijand, maar een signaal dat iets je raakt.

In de komende hoofdstukken leer je: hoe je deze stem zachter kunt maken, hoe je humor kunt inzetten, en hoe je ongemak niet vermijdt maar fluistert en observeert.

Je bent niet je gedachten. Je bent de Ongemakfluisteraar in opleiding.



De Ongemakfluisteraar

Hoofdstuk 2 – De Ongemakfactor

“Het ongemak dat je voelt, vertelt je waar je grenzen liggen en soms waar je kracht schuilt.”

1. Introductie: het ongemak leren voelen

Stel je voor: je loopt over een druk schoolplein, een kantoor, of door een supermarkt. Overal om je heen lijken mensen te kijken, te oordelen, te vergelijken. Je lichaam trekt samen, je adem verandert, je hart klopt iets sneller. Een stem zegt: *“Niet opvallen, doe gewoon normaal.”*

Dat ongemak is een signaal. Vaak willen we het wegduwen, negeren, of eroverheen springen met een masker van perfect gedrag. Maar wat als we het eens **bewust** zouden voelen? Zonder te vluchten, zonder te oordelen over het ongemak zelf?

In deze module leer je: het ongemak herkennen, onderzoeken en zelfs een beetje *vriendelijk begroeten*.

2. Hoeveel ruimte neemt oordeel in je leven?

De Oordeelmachine die we in hoofdstuk 1 hebben leren kennen, produceert niet alleen gedachten. Hij beïnvloedt je gedrag, je lichaam en je keuzes.

- **Aanpassen:** Je zegt ‘ja’ terwijl je ‘nee’ wilt zeggen, uit angst voor afkeuring.
- **Verkrampen:** Je lichaamshouding, ademhaling en spieren reageren alsof er gevaar dreigt.
- **Verdringen:** Je negeert je eigen gevoelens en behoeften, zodat het lijkt alsof alles onder controle is.

Het gevolg? Je leven wordt kleiner, niet groter. Je “moet” en “kan niet” krijgen de overhand.

De Ongemakfluisteraar

3. Het lichaam als meetinstrument

Ongemak is nooit alleen mentaal. Je lichaam voelt het eerst:

- Spanning in schouders of nek
- Knopen in de maag
- Snelle ademhaling of lichte duizeligheid
- Rillingen of kippenvel

Door aandacht te geven aan deze signalen, leer je te **onderscheiden wanneer je echt gevaar loopt** en wanneer je lichaam reageert op een **oordeel of angst voor afkeuring**.

Tip: begin met 3 momenten per dag waarop je even stil staat bij je lichaamssignalen. Noem ze bij naam: “Ah, daar is spanning in mijn schouders, dat is mijn Oordeelmachine die werkt.”

4. Bewust oefenen: schijt hebben in kleine situaties

De kern van deze module: je oefent met het **bewust toestaan van ongemak**.

Oefening 1 – Kies één kleine situatie

- Draag een opvallend kledingstuk dat niet ‘perfect’ matcht.
- Stuur een berichtje zonder het honderd keer te checken.
- Zeg een ‘nee’ tegen iets waar je normaal ‘ja’ zegt.

Doel: merk dat je overleeft, dat ongemak tijdelijk is, en dat het zelfs ruimte kan geven.

Oefening 2 – Schrijf na afloop op

- Wat voelde je in je lichaam?
- Wat zei je Oordeelmachine?
- Wat gebeurde er toen je het gewoon deed?

Het idee: **je leert dat ongemak niet gevaarlijk is**. Het is een signaal dat je buiten je automatische comfortzone treedt en daar groeit de vrijheid.

De Ongemakfluisteraar

5. Schaal van ongemak

Een concreet hulpmiddel: de **ongemak-schaal van 0 tot 10**

Score	Betekenis	Voorbeeld
0	helemaal vrij	je doet iets dat volledig natuurlijk voelt
5	merkbaar ongemak je voelt spanning, maar kunt doorgaan	
10	overweldigend	je panikeert of voelt sterke fysieke stress

Door situaties te scoren, krijg je zicht op waar je veilig kunt oefenen en waar het verstandig is een stapje terug te nemen.

6. Herken je patronen

We nemen een stap verder: onderzoek wanneer je Oordeelmachine het hardst werkt.

- Is het bij onbekenden?
- In groepen?
- Bij confrontatie of kritiek?

Oefening 3 – Dagelijkse check-in

Houd een mini-logboek bij:

1. Situatie
2. Ongemaksscore (0–10)
3. Lichaamssignalen
4. Oordeelstem
5. Kleine overwinning of observatie

Voorbeeld:

Situatie	Score	Lichaam	Oordeel	Observatie
Koffie bestellen in druk café	6	Maagknoop, spanning schouders	“Ze vinden me dom”	Ging goed, barista vriendelijk

De Ongemakfluisteraar

7. Verhalen van ongemak

Verhaal 1 – De moeder op het schoolplein

Elke ochtend voelde Lotte een knoop in haar maag. Andere ouders leken alles beter te doen. Zij voelde zich te luid, te slordig, te onbekwaam. Toen ze besloot **één keer bewust haar ongemak te voelen**, lachen om haar vergeten lunchdoos, merkte ze dat de wereld niet instortte. Sterker nog, een andere ouder lachte mee.

Verhaal 2 – De kantoormedewerker

Joris stuurde altijd e-mails drie keer na, uit angst voor kritiek. Eén keer stuurde hij gewoon direct, ongemak op een 7. Het resultaat? Geen ramp, wel opluchting en een eerste gevoel van vrijheid.

8. Humor en zelfspot

Ongemak is makkelijker te dragen met humor. Een klein grapje, een cartoon, of een woordspeling over je eigen criticus helpt:

“Mijn Oordeelmachine heeft vandaag een koffiepauze genomen. Ik ben alleen verantwoordelijk voor mijn eigen chaos.”

Zelfspot is niet verlagen, maar **afstand nemen van de automatische stem**.

9. Reflectie en huiswerk

Sluit af met een zachte oefening:

1. Noteer drie momenten deze week waarin je ongemak voelde.
2. Schrijf erbij: *Wat voelde ik in mijn lichaam?*
3. Wat deed ik: vermijden, doorzetten, observeren?
4. Welke mini-overwinning heb ik behaald?

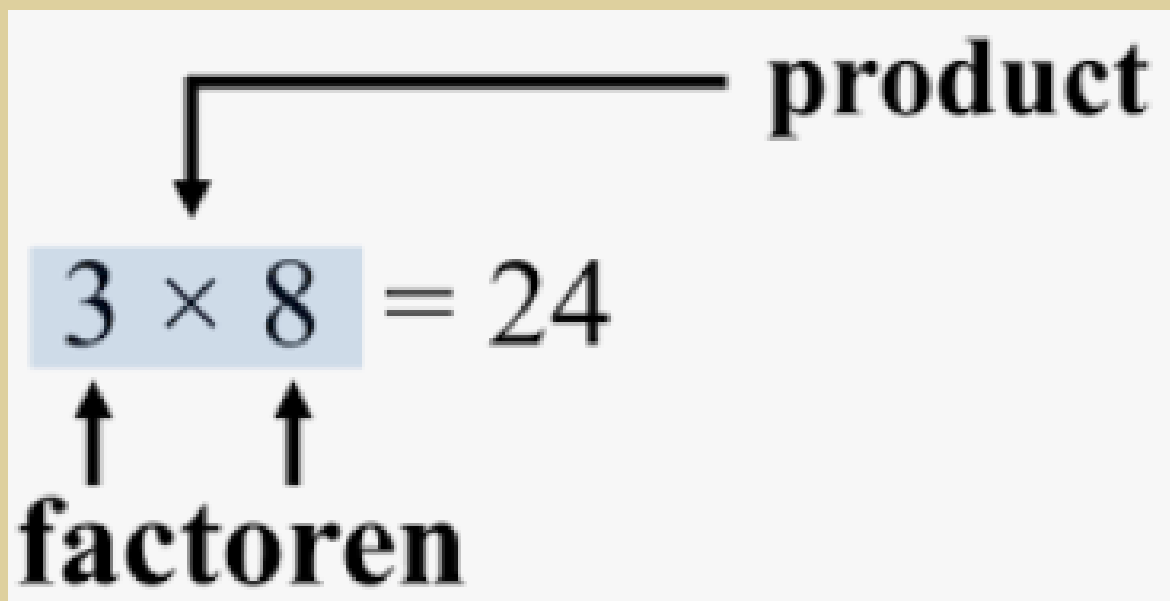
Mini-huiswerk: oefen minstens één kleine “schijt-actie” per dag. Merk op hoe het voelt en noteer je score op de ongemak-schaal.

De Ongemakfluisteraar

10. Slotgedachte

Het ongemak is geen vijand. Het is een gids. Door het te voelen, te benoemen en te observeren, ontdek je je grenzen én je mogelijkheden. Elke kleine stap waarin je ongemak toestaat, is een stap naar vrijheid.

De Ongemakfluisteraar weet: ongemak is geen teken dat je faalt, maar dat je groeit.



De Ongemakfluisteraar

Hoofdstuk 3 – De Expert in Jou

“Je hebt al zoveel overleefd. Wie beter dan jij kan daar wijsheid uithalen?”

1. Introductie: je eigen levenslessen als kompas

We hebben al gekeken naar de Oordeelmachine en het ongemak. Nu is het tijd om de **kracht in jezelf te ontdekken**. Niet buiten jezelf zoeken naar goedkeuring of richtlijnen, maar naar de expert die je al bent.

Iedereen heeft een innerlijk archief van ervaringen: momenten van falen, pijn, ongemak, maar ook momenten van overleven, groei en plezier. Die ervaringen zijn niet zomaar herinneringen; ze zijn **levenslessen**, vaak verpakt in ongemak of zelfs trauma.

Dit hoofdstuk nodigt je uit om die lessen te zien, te erkennen en te gebruiken als een bron van **zelfvertrouwen, compassie en humor**.

2. Waarom je eigen expert zo belangrijk is

Het is makkelijk om te denken dat anderen beter weten wat goed voor ons is. Maar:

- Jij hebt jouw lichaam, je emoties, je gedachten en je geschiedenis doorleefd.
- Jij kent de context van je eigen leven.
- De stem van de expert in jou is **niet automatisch kritisch**; ze kijkt eerlijk, met ervaring en inzicht.

Het probleem is dat we die stem vaak overstemmen met de Oordeelmachine: de automatische kritiek van onszelf of van anderen.

Het is alsof je altijd naar een radio luistert met storende ruis, terwijl je eigen kompas zachtjes zingt. Het wordt tijd om dat lied te horen.

De Ongemakfluisteraar

3. Humor en zelfspot als krachtbron

Een expert hoeft niet streng of kil te zijn. Humor en zelfspot **ontladen oordelen** en maken je kracht toegankelijk:

- Grappen over je eigen foutjes zijn geen zelfonderminning; ze zijn een manier om afstand te creëren.
- Humor helpt je lichaam te ontspannen, waardoor je expertstem beter doorkomt.

Voorbeeld:

“Ik heb vandaag drie keer koffie over mijn toetsenbord gegoten. Blijkbaar leert mijn toetsenbord mij geduld... en ik mezelf relativeren.”

4. Verhalen van de Expert in Jou

Verhaal 1 – Laura, 38

Laura dacht altijd dat ze faalde in sociale situaties. Ze deed alles “perfect” en voelde zich uitgeput. Toen ze een lijst maakte van haar “levenslessen-cv”, zag ze dat ze al tien keer moeilijke situaties had doorstaan: een verhuizing, een burn-out, een scheiding, en toch stond ze er nog steeds. Ze begon deze ervaringen te zien als een persoonlijke bibliotheek: een bron van wijsheid, kracht en humor.

Verhaal 2 – Samir, 26

Samir had jarenlang moeite met zijn perfectionisme. Hij maakte fouten en voelde zich waardeloos. Op aanraden van een therapeut maakte hij een medaille voor een grote blunder: een cartoon van zichzelf die uitgleed op een bananenschil. Het hielp hem inzien: “Als ik mezelf kan uitlachen, kan ik ook mijn kritiek verzachten.”

De Ongemakfluisteraar

5. Oefeningen – de Expert in jou activeren

Oefening 1 – Het Levenslessen-CV

Maak een CV van je persoonlijke ervaringen, maar geen werkervaringen. Denk aan momenten waarop je iets geleerd hebt.

Voorbeelden van kopjes:

- Jaar – Gebeurtenis – Les geleerd – Wat ik nu anders doe
- 2009 – Faalde examen – Les: voorbereiding is belangrijk, maar perfectie is niet nodig – Nu: focus op leren, niet op cijfer

Tip: wees volledig eerlijk en vrolijk. Het gaat niet om roem, maar om zichtbare wijsheid.

Oefening 2 – De Mislukkingsmedaille

- Kies een fout of blunder uit je verleden.
- Ontwerp er een medaille, cartoon of kleine tekening bij.
- Schrijf een korte, humoristische onderschrift: “Deze medaille voor moedig falen draag ik trots.”

Doel: leren relativeren, afstand nemen en humor inzetten.

Oefening 3 – Dialoog met je Expert

- Schrijf een korte dialoog tussen je innerlijke criticus en de expert in jou.
- Laat de expert de kritische stem kalmeren, adviseren of zelfs op humoristische wijze tegenspreken.

Voorbeeld:

Criticus: “Je kunt dit nooit goed doen.”

Expert: “Klopt, maar je doet het wél, en dat is genoeg voor vandaag.”

Oefening 4 – Reflectie

- Welke lessen uit je leven hebben je sterker gemaakt?
- Waar heb je humor gebruikt om een zware situatie te dragen?
- Welke kleine stap kun je vandaag zetten om je expertstem meer te laten horen?

De Ongemakfluisteraar

6. Humor als oefenveld

Humor en zelfspot zijn **praktische tools**. Ze verzachten de harde kritiek, en maken je veerkrachtiger. Probeer bijvoorbeeld:

- Elke dag een kleine grap over jezelf opschrijven.
- Cartoons tekenen van je Oordeelmaschine en laten interacteren met de Expert.
- Lijstjes maken van “absurde zelfkritieken” en ze luidop voorlezen.

Het klinkt simpel, maar elke keer dat je dit oefent, train je de expertstem.

7. Slotgedachte

De Expert in Jou is altijd aanwezig, ook al hoor je hem niet meteen. Het vraagt oefening om hem te laten spreken, vooral als de Oordeelmaschine hard werkt.

Elke levensles, elke kleine blunder en elke keer dat je humor gebruikt, versterkt die stem. Langzaam wordt de criticus minder luid, en komt de fluisterende wijsheid van jezelf meer naar voren.

De Ongemakfluisteraar weet: wie zijn eigen expert hoort, hoeft minder bang te zijn voor de stemmen van oordeel.



De Ongemakfluisteraar

Hoofdstuk 4 – Vergelijken is Verliezen

“Vergelijken is een valkuil die ons steeds kleiner maakt. Op het moment dat je kijkt naar wat een ander doet, vergeet je soms wie jij bent.”

1. Introductie: de vergelijking als valkuil

We kennen het allemaal: scrollen door social media, een vergadering bijwonen, een feestje waar je jezelf ongemakkelijk voelt. Ineens lijkt iedereen beter, mooier, slimmer of succesvoller dan jij.

Vergelijken voelt soms vanzelfsprekend, bijna onschuldig. Maar het heeft een **verstikkend effect**. Wanneer je jezelf voortdurend afzet tegen anderen, verlies je contact met je eigen waardigheid, je talenten en je grenzen.

In dit hoofdstuk leer je:

- de mechanismen van sociale vergelijking herkennen,
- jezelf observeren in plaats van vergelijken,
- kleine stappen zetten om je eigenwaarde onafhankelijk van anderen te versterken.

2. Het mechanisme van vergelijken

Vergelijken gebeurt vaak automatisch:

1. **Kijken:** je ziet wat iemand anders doet of heeft.
2. **Waarderen:** je hersenen vergelijken dit met jouw prestaties of kwaliteiten.
3. **Oordelen:** de Oordeelmachine concludeert: “Ik ben te weinig” of “ik doe het nooit goed.”

Negativity bias versterkt dit effect: je voelt tekortkomingen sterker dan je successen.

Met andere woorden: vergelijken is een natuurlijke reflex, maar het is zelden een waarheid over jou.

De Ongemakfluisteraar

3. Hoe vergelijken je kleiner maakt

Sociale vergelijking kan je zelfbeeld systematisch uithollen:

- Je voelt je minder competent of aantrekkelijk.
- Je verliest vertrouwen in je eigen keuzes.
- Je past je aan om anderen te pleasen, waardoor je eigen stem zachter wordt.

Het is een valkuil die vaak onbewust wordt gevoeld door:

- Sociale media (perfecte beelden, succesverhalen)
- Werk- of schoolsituaties (prestatiedruk, competitie)
- Je eigen Oordeelmachine die zegt: “Die ander doet het beter, dus ik faal.”

4. Verhalen van vergelijking

Verhaal 1 – Noor, 24

Noor scrolt dagelijks door Instagram. Ze vergelijkt haar eigen huis, outfit en prestaties met influencers en vriendinnen. Op een dag besloot ze een week lang alleen te **observeren** wat ze voelde tijdens het scrollen, zonder zichzelf te vergelijken. Ze noteerde alleen: “Wat voel ik nu?” Na een paar dagen merkte ze dat de stress afnam en ze kleine momenten van plezier kon toelaten.

Verhaal 2 – Thomas, 42

Thomas werkte in een kantoortuin en voelde zich continu minder competent dan zijn collega's. Hij begon een “kwaliteitenlogboek” bij te houden: elke dag drie dingen die hij goed deed, zonder te kijken naar anderen. Binnen een paar weken merkte hij dat zijn eigenwaarde niet langer volledig afhankelijk was van vergelijking.

De Ongemakfluisteraar

5. Oefeningen – observeren in plaats van vergelijken

Oefening 1 – Een week lang opmerken

- Houd een klein dagboekje bij: noteer telkens wanneer je merkt dat je jezelf vergelijkt met iemand anders.
- Schrijf enkel op **wat je voelt**, zonder oordeel of conclusie.

Voorbeeld:

Situatie	Gevoel	Gedachten
Koffiedrinken met collega angst, minderwaardigheid “Ze is slimmer dan ik”		
• Observeer, benoem, laat los. Geen actie vereist.		

Oefening 2 – Spiegel-oefening

- Kijk elke ochtend 2 minuten in de spiegel.
- Noem drie kwaliteiten hardop, **zonder jezelf met anderen te vergelijken**.
- Het kan simpel zijn: “Ik ben nieuwsgierig, ik ben vriendelijk, ik kan luisteren.”

Doel: je eigen expertstem laten klinken, zonder dat de criticus of sociale vergelijking dit overstemt.

Oefening 3 – De buddy-opdracht

- Kies een vriend of collega en stuur elke dag een compliment zonder vergelijking.
- Bijvoorbeeld: “Ik waardeer hoe duidelijk je iets uitlegt.”
- Observeer wat er gebeurt als je positieve waardering geeft zonder jezelf te meten aan iemand anders.

De Ongemakfluisteraar

6. Humor als tegenkracht

Vergelijken hoeft niet zwaar te zijn. Humor en zelfspot verlichten het effect:

- Maak een lijst van de meest absurde vergelijkingen die je maakt, en lach erom.
- Bijvoorbeeld: “Ik heb maar één armadillo in mijn tuin, zij heeft er drie. Faal!”
- Door de absurditeit te benoemen, verscherp je je vermogen om te observeren in plaats van te oordelen.

Het doel: het mechanisme herkennen, erkennen en tegelijkertijd afstand creëren.

7. Reflectie en huiswerk

Sluit deze module af met een zachte oefening:

1. Welke situaties triggeren het vergelijken het meest bij jou?
2. Wat voelde je in je lichaam tijdens die momenten?
3. Welke mini-stap kun je deze week zetten om alleen te observeren in plaats van te vergelijken?
4. Noteer één moment waarin je bewust **niet** vergeleek en wat dat met je deed.

Mini-huiswerk:

- Dagelijks dagboekje bijhouden: 1 observatie over vergelijking.
- Spiegel-oefening: 3 kwaliteiten benoemen, elke dag.
- Buddy-opdracht uitvoeren en reflecteren.

8. Slotgedachte

Vergelijken is een natuurlijk reflexmechanisme, maar het hoeft je leven niet te beheersen. Door het te observeren, te benoemen en af en toe met humor te benaderen, creëer je **ruimte voor jezelf**.

De Ongemakfluisteraar weet: wie zijn eigen leven observeert zonder te vergelijken, verliest niets en wint alles.

De Ongemakfluisteraar

Hoofdstuk 5 – Oordelen Ombuigen

“Je kunt de stem van kritiek niet altijd stoppen, maar je kunt wel leren hem zachter te laten spreken.”

1. Introductie: van harde stem naar zachte stem

We hebben geleerd dat de Oordeelmachine automatisch draait en dat vergelijken je kleiner kan maken. In dit hoofdstuk leer je een stap verder te gaan: **het ombuigen van harde oordelen**.

Oordelen zijn niet per definitie slecht. Ze geven informatie: iets voelt ongemakkelijk, onveilig of anders dan jij wilt. Het probleem is wanneer die oordelen **hard, veroordelend of verlammend** zijn. Ombuigen betekent: de energie van het oordeel gebruiken, maar dan op een **liefdevolle, zelfcompassievolle manier**.

2. Waarom oordelen ombuigen werkt

De Oordeelmachine draait op automatische piloot, maar jij hebt een **tegenkracht**:

- **Zelfcompassie**: een vriendelijkheid naar jezelf die de kritiek verzacht.
- **Humor**: een manier om afstand te creëren en niet alles letterlijk te nemen.
- **Observeren**: inzien dat een oordeel vaak slechts een gedachte of emotie is, geen waarheid.

Door deze krachten te combineren, verandert een harde stem van:

“Je faalt altijd”

naar:

“Het is oké dat ik dit niet perfect doe, ik leer ervan en ik verdien een pauze.”

De Ongemakfluisteraar

3. Verhalen van ombuigen

Verhaal 1 – Emma, 31

Emma voelde zich voortdurend schuldig over haar werk en huishouden. Elke dag herhaalde haar innerlijke stem: *“Je doet nooit genoeg.”*

Op aanraden van haar therapeut begon ze een oefening: elke keer dat ze zichzelf bekritiseerde, zei ze hardop: *“Dank je voor je feedback, maar ik doe mijn best.”*

Binnen enkele weken voelde ze minder spanning en meer energie, terwijl de stem nog steeds aanwezig was – maar zachter, minder verlammend.

Verhaal 2 – Lucas, 45

Lucas was perfectionistisch en voelde zich klein bij elke fout. Hij maakte een cartoon van zijn criticus, die overdrijft en absurd deed. Wanneer hij een fout maakte, keek hij naar de cartoon en zei: *“Ah, daar is hij weer, de dramatische criticus. Dank je voor de feedback, ik ga verder.”*

Door humor te gebruiken, verloor de criticus zijn macht over Lucas.

4. Oefeningen – van hard naar zacht

Oefening 1 – De innerlijke dialoog

- Schrijf een interactie tussen je innerlijke criticus en je compassievolle zelf.
- Laat de compassie de criticus **vriendelijk corrigeren** of **relativeren**.

Voorbeeld:

Criticus: “Je vergeet altijd dingen, je bent onhandig!”

Compassie: “Ja, soms vergeet ik dingen, maar ik onthoud ook alles wat echt telt. Ik mag fouten maken.”

Oefening 2 – Visualisatie: hoe zou je een vriend beoordelen?

- Stel dat een goede vriend dezelfde fouten maakt als jij.
- Schrijf op wat je tegen hem zou zeggen.
- Nu pas je die woorden toe op jezelf.

Vaak merken we dat we vrienden veel zachter en bemoedigender behandelen dan onszelf. Dit is een krachtig middel om de criticus om te buigen.

De Ongemakfluisteraar

Oefening 3 – Humor en absurditeit

- Noteer 5 oordelen die je regelmatig over jezelf hebt.
- Maak ze absurd of overdreven grappig.
- Bijvoorbeeld: *“Ik kan nooit koken, ik creëer mini-katastrofes in de keuken!”*
- Observeer hoe dit je lichaam en gevoel verzacht.

Oefening 4 – Zelfcompassie-anker

- Kies een korte zin die je tegen jezelf kunt zeggen bij een oordeel.
- Voorbeelden:
 - “Het is oké, ik doe mijn best.”
 - “Deze gedachte is niet de waarheid.”
 - “Ik mag mezelf leren kennen zonder oordeel.”
- Gebruik het anker dagelijks, bij kleine en grote oordelen.

5. Verkennen van patronen

Observeer je Oordeelmachine:

- Wanneer spreekt hij het hardst?
- Welke situaties triggeren hem?
- Hoe reageert je lichaam?

Door dit te benoemen en te observeren, ontstaat **afstand** en kun je actief kiezen voor een zachtere toon.

6. Humor en creativiteit als wapen

Humor en creativiteit zijn krachtige hulpmiddelen:

- Teken je innerlijke criticus als cartoonpersonage en laat hem praten in overdreven woorden.
- Schrijf een kort absurd verhaal waarin je fouten de hoofdrol spelen en de criticus het podium deelt met een vriendelijke stem.
- Observeer hoe lachen het oordeel verzacht.

Humor is een oefenruimte: je traint je brein om niet alles letterlijk te nemen.

De Ongemakfluisteraar

7. Reflectie en huiswerk

Sluit het hoofdstuk af met een zachte zelfreflectie:

1. Welke oordelen spreken het hardst tot jou?
2. Welke patronen heb je ontdekt in je innerlijke dialoog?
3. Welke kleine stappen kun je vandaag zetten om een oordeel om te buigen?
4. Schrijf een korte dialoog tussen je criticus en de compassievolle stem en lees het hardop.

Mini-huiswerk:

- Dagelijks minstens één oordeel observeren en ombuigen.
- Humor inzetten bij een klein zelfkritisch moment.
- Reflecteren: wat verandert er in je lichaam en gevoel als je dit oefent?

8. Slotgedachte

Het ombuigen van oordelen betekent niet dat de stem verdwijnt. Het betekent dat **jij kiest hoe je hem laat klinken**.

- De criticus blijft misschien aanwezig, maar hij is niet langer een dictator.
- Humor, zelfcompassie en observatie zijn jouw instrumenten.
- Langzaam wordt de harde stem zachter, en komt de fluistering van wijsheid en vriendelijkheid meer naar voren.

De Ongemakfluisteraar weet: wie zijn oordelen leert ombuigen, fluistert zijn eigen vrijheid terug in het leven.



De Ongemakfluisteraar

Hoofdstuk 6 – De Kunst van Schijt

“Schijt hebben betekent niet kil zijn. Het betekent kiezen wat écht belangrijk is en jezelf toestaan vrij te ademen.”

1. Introductie: de kracht van schijt

Na vijf hoofdstukken vol bewustwording, observatie en oefening is het tijd voor een cruciale stap: **het daadwerkelijk loslaten van overmatige oordelen en verwachtingen.**

Schijt hebben betekent:

- **Grenzen stellen** zonder schuldgevoel
- **Jezelf serieus nemen** zonder anderen te kleineren
- **Leven met imperfectie** en het ongemak dat daarbij hoort

Het is een kunst, omdat het subtiel en menselijk is. Het gaat niet om kilheid of egoïsme, maar om vrijheid en authenticiteit.

2. Waarom schijt hebben zo moeilijk is

Veel mensen hebben moeite met loslaten van controle, perfectie en oordelen. De redenen zijn herkenbaar:

- **Trauma en angst voor afwijzing:** je leert altijd alert te zijn, jezelf te bewaken en aan te passen.
- **Perfectionisme:** de stem van de Oordeelmachine fluistert dat alles fout kan gaan.
- **Sociale druk:** familie, werk, vrienden en maatschappij dicteren onbewust hoe jij je moet gedragen.

Schijt hebben betekent dat je bewust kiest wat je wél belangrijk vindt en wat niet. Het is een oefening in **innerlijke vrijheid**.

De Ongemakfluisteraar

3. Verhalen van de Kunst van Schijt

Verhaal 1 – Iris, 37

Iris voelde zich constant verantwoordelijk voor andermans gevoelens. Ze stelde nooit grenzen, uit angst iemand teleur te stellen. Op een dag besloot ze tijdens een familiediner *schijt te hebben*: ze zei gewoon dat ze een moment alleen wilde zijn. Tot haar verbazing: niemand viel om. Sterker nog, ze voelde zich opgelucht en vriendelijker naar anderen daarna.

Verhaal 2 – Daan, 29

Daan worstelde met zijn uiterlijk en sociale status. Overal voelde hij de druk om te presteren. Hij begon kleine, speelse acties: opvallende sokken dragen, een mop vertellen die anderen vreemd zouden vinden. Het gaf hem een gevoel van vrijheid en humor. Zijn Oordeelmachine bleef aanwezig, maar hij liet het los door een glimlach.

4. Oefeningen – schijt hebben zonder kil te worden

Oefening 1 – De kleine schijt-acties

Kies één kleine situatie per dag waarin je:

- iets doet zonder te voldoen aan een verwachting
- Je eigen mening durft te uiten
- Een fout durft te maken zonder paniek

Voorbeelden:

- Een mislukte maaltijd serveren en lachen om jezelf
- iets zeggen in een vergadering waar je normaal over zweeg
- Je telefoon wegleggen bij sociale druk

Doel: oefenen met ongemak toelaten en jezelf centraal zetten.

De Ongemakfluisteraar

Oefening 2 – Grenzen stellen met een glimlach

- Schrijf drie situaties op waarin je normaal toegeeft, maar eigenlijk nee wilt zeggen.
- Plan één moment waarin je dit zachtjes en vriendelijk “nee” zegt.
- Observeer je gevoelens en reacties van anderen.

Grenzen stellen is geen wapen, maar een oefening in zelfrespect.

Oefening 3 – Het manifest van de Schijt-Expert

Sluit af met een creatief, persoonlijk manifest. Schrijf het op in een stijl die bij je past: kort, humoristisch, poëtisch of krachtig.

Voorbeelden:

- “Ik ben een Schijt-aan-Oordelen-Expert. Ik adem, ik val, ik lach, ik leef.”
- “Ik mag fouten maken. Ik mag mijn mening hebben. Ik mag mezelf zijn.”

Tip: hang het ergens zichtbaar op, of bewaar het in een notitieboekje als herinnering aan je vrijheid.

5. Humor en creatieve werkvormen

Humor is de sleutel in deze kunst:

- **Cartoons of memekaarten:** teken je Oordeelmachine terwijl jij schijt hebt en lacht
- **Speelse woordgrapjes:** zoals “Ik laat mijn perfectionisme links liggen en mijn sokken rechts”
- **Reflectieve schrijfoefeningen:** schrijf een brief aan jezelf met de woorden “Schijt aan...”, gevolgd door wat je wilt loslaten

Humor verzacht de ernst van oordelen en maakt de oefening leuk en luchtig.

De Ongemakfluisteraar

6. Reflectie en huiswerk

Sluit het hoofdstuk af met een zelfreflectie:

1. Welke kleine acties heb je deze week durven doen zonder jezelf te vergelijken of te oordelen?
2. Welke grenzen heb je gezet, en hoe voelde dat?
3. Wat heeft humor je gebracht bij het loslaten van de criticus?
4. Schrijf je eigen manifest op als Schijt-aan-Oordelen-Expert.

Mini-huiswerk:

- Oefen dagelijks één kleine schijt-actie.
- Observeer je lichaam, gedachten en emoties.
- Deel het eventueel met een buddy of groep en ervaar de verbinding.

7. Slotgedachte – het ultieme fluisterprincipe

De Kunst van Schijt is de culminatie van alle voorgaande hoofdstukken:

- **De Oordeelmachine observeren** (Hoofdstuk 1)
- **Ongemak voelen en toelaten** (Hoofdstuk 2)
- **Je eigen wijsheid benutten** (Hoofdstuk 3)
- **Vergelijken loslaten** (Hoofdstuk 4)
- **Oordelen ombuigen** (Hoofdstuk 5)

Schijt hebben is niet kil zijn; het is **het leven fluisterend eigen maken**, met zachtheid, humor en kracht.

De Ongemakfluisteraar weet: wie schijt durft te hebben, fluistert zichzelf terug naar vrijheid, plezier en echtheid.



De Ongemakfluisteraar

Epiloog

Je hebt dit boek doorlopen. Je bent de hoofdstukken langsgegaan, hebt geluisterd naar je Oordeelmachine, je ongemak gevoeld, je eigen wijsheid ontdekt, de vergelijking losgelaten, oordelen omgebogen en misschien zelfs een beetje schijt gehad.

Wat nu?

De reis eindigt hier niet. Het boek is een begin, een uitnodiging. Alles wat je hebt gelezen, geoefend en beleefd, blijft bij je, niet als een reeks regels die je moet volgen, maar als een **fluistering**: zacht, aanwezig, betrouwbaar.

Je zult merken dat je stem soms nog wegvalt in het lawaai van oude overtuigingen, trauma, sociale druk of perfectionisme. Dat is normaal. De kracht zit hem niet in het uitwissen van de stemmen, maar in het **leren luisteren naar de zachte fluistering van je eigen wijsheid**.

Elke keer dat je een oordeel ombuigt, elke keer dat je ongemak toelaat, elke keer dat je durft te zeggen: *“Schijt eraan, dit is wie ik ben”*, oefen je deze kunst. Het is een vaardigheid, geen eindbestemming. Het is een spier die je traint met geduld, compassie en soms een glimlach.

Het mooie van de reis van de Ongemakfluisteraar is dat hij **persoonlijk is**. Niemand anders kan precies jouw ongemak voelen of jouw wijsheid spreken. Het boek geeft woorden, verhalen en oefeningen, maar de magie ontstaat in **jouw ervaring ermee**.

Sta stil bij de kleine overwinningen:

- Dat moment waarop je een oordeel hoorde en er niet volledig naar handelde
- Dat ongemak dat je toeliet in plaats van wegliep
- Die grap die je maakte om jezelf te verzachten

Dit zijn de momenten waarop je fluisteraar spreekt. Dit zijn de momenten waarop je leert dat vrijheid geen groot gebaar hoeft te zijn; het zit in kleine keuzes, in zachtheid, in humor, in het simpelweg jezelf durven zijn.

Jij bent de expert van je eigen leven.

Jij mag fouten maken, grenzen stellen en schijt hebben.

Jij mag lachen, huilen, groeien en fluisteren terug naar jezelf.

De Ongemakfluisteraar

Dus adem diep in, voel je lichaam, glimlach om jezelf en fluister zacht:

“Ik besta. Ik mag voelen. Ik mag fouten maken. Ik mag mezelf zijn.”

De reis stopt hier niet. Elke dag biedt een nieuwe kans om te oefenen, te voelen, te ombuigen en te lachen. Elke dag is een pagina in jouw eigen verhaal, waarin jij de fluisteraar bent, de gids en de vriend die jezelf nooit meer wegwuift.

Welkom bij het leven, op jouw manier.

De Ongemakfluisteraar fluistert niet dat alles perfect moet zijn. Hij fluistert dat jij genoeg bent, precies zoals je bent.



©Justbeyou