

Kritiek is je vriend

Kritiek is een van de lastigste dingen in onze relaties met anderen. Als iemand ons een kritische opmerking geeft, komt er vaak een heel scala van onprettige gevoelens naar boven: kwaadheid, ergernis, maar ook verdriet, minderwaardigheid en onmacht. Meestal willen we deze gevoelens niet en willen we rustig en rationeel op de feedback van de ander reageren. Eigenlijk worden we dan dubbel kwaad: op de ander die ons kritiek geeft, maar ook op onszelf omdat we er zo ondersteboven van zijn. Daarom proberen we het liefst kritiek te vermijden of ons te onttrekken aan mensen die mogelijk kritiek op ons hebben. Toch hangt de kwaliteit van onze relaties af van de mate dat we goed met kritiek kunnen omgaan. We zijn nu eenmaal erg verschillend en ons gedrag roept altijd een reactie op bij mensen uit onze omgeving. Het kennen van deze reacties maakt dat we beter zicht krijgen op ons effect op anderen en zo de relaties kunnen verbeteren. Maar laten we eerst even naar een paar voorbeelden kijken.

Je chef komt naar je toe en roept je in aanwezigheid van een paar collega's kwaad toe dat je je werk niet goed gedaan hebt. Omdat het onverwachts gebeurt en je in een ongelijke positie naar je chef staat weet je niet goed te reageren. Pas achteraf wanneer er een heel reeks gevoelens van woede, schaamte en onmacht, gepasseerd zijn vraag je je af hoe je hiermee om had moeten gaan. Het feit dat er anderen bij waren maakt het voor jou extra moeilijk.

Je bejaarde moeder belt je op en op een kleinerende toon verwijt ze dat je de afgelopen week niet langs gekomen bent en dat ze zich door jou verwaarloosd voelt. Graag zou je je willen verdedigen en haar zeggen wat meer respect voor jou op te brengen. Maar haar toon en woorden geven jou het gevoel dat je weer een klein kind bent dat gefaald heeft. Bovendien wil je respect en zorg voor haar en haar leeftijd opbrengen. Achteraf zit je met een mengeling van gevoelens van boosheid, verdriet, schuld en machteloosheid.

Je dochter geeft kritiek op je omdat ze je een slechte ouder vindt. Je wordt kwaad en zegt 'hoe durf je'. Je voelt je miskend in je liefde en inzet voor je kind, maar je voelt je ook een beetje schuldig omdat je altijd wel het gevoel hebt dat je meer had kunnen doen. Je breekt daarom snel het gesprek af met achteraf een heel onbevredigend gevoel.

Een collega is erg boos op je omdat jij wel je vakantie hebt kunnen vastleggen op het moment dat het jou uitkwam en hij niet. Hij voelt zich door jou gepasseerd en heeft het gevoel dat jij bij de chef een wit voetje probeert te halen ten koste van hem. Je wordt kwaad omdat je juist heel loyaal naar je collega's bent, maar je bent ook erg gekwetst door het negatief beeld dat je collega van jou heeft.

Kritiek en zelfbeeld

Waarom is kritiek zo moeilijk te accepteren? Kritiek voelen we als een diepe beoordeling van onze persoon. Met ons verstand weten we best dat we niet alles persoonlijk moeten oppakken en dat ons gedrag niet samenvalt met wie we zijn. Maar ons gevoel zegt iets anders. We voelen ons vernederd, afgewezen of zelfs veroordeeld. In ons gevoel komen de dingen nu eenmaal totaal binnen. Pas achteraf kunnen we de boodschap van de ander wat relativeren en geplaatst krijgen. Dat we kritiek zo lastig vinden hangt met ons zelfbeeld samen. Ons zelfbeeld is de visie die we op onszelf hebben in onze houding naar anderen en in de verschillende levenssituaties. Het grootste gedeelte van onze energie steken we in ons zelfbeeld. De mate van zekerheid hierover geeft ons rust en de nodige manoeuvreerruimte. Ik heb zekerheid nodig over wie ben ik in mijn eigen ogen, maar vooral in de ogen van de ander of beter wie ik in de ogen van de ander zou willen zijn. We kunnen wel heel stoer zeggen dat het ons niet interesseert wat anderen van ons zeggen. De waarheid is echter dat we er diep naar verlangen dat anderen ons aardig en acceptabel vinden en het liefst ook nog nodig hebben. Om ons gelukkig te voelen en sociaal goed te functioneren hebben we een positief beeld van ons zelf nodig. Als we dan kritiek ontvangen, voelen we opeens dat dit zelfbeeld niet helemaal klopt. Dat we niet alles goed doen, niet iedereen het met ons eens is en anderen ons gedrag soms helemaal niet begrijpen. Als

we een gezond gevoel van eigenwaarde hebben, kunnen we hier meestal wel mee om en willen we zelfs graag weten wat anderen van ons vinden.

In onze opvoeding werd ons geleerd om de mening van anderen (zoals ouders, leerkrachten en geestelijke voorgangers) belangrijker te vinden dan onze eigen mening en ons aan te passen aan de wereld om ons heen. Gezonde eigenwaarde krijg je echter pas als je ook onafhankelijk durft te zijn. Als je autonoom durft te beslissen, je eigen mening en smaak weet te ontwikkelen en het oneens durft te zijn met anderen. Dan stop je niet meer al je energie in het erbij horen en het verkrijgen van positieve aandacht van anderen, maar ook in het ontwikkelen van je eigen mening en uitdragen van jouw visie op het leven. Als je zelfbeeld te afhankelijk is van wat anderen vinden (nog afgezien of je daar ooit helemaal achterkomt) laat je de relatie sterk door anderen bepalen. Bij een sterk zelfbeeld bepaal jij de relaties. Veel mensen hanteren een heel sterke mythe *'ik kan pas gelukkig zijn, als iedereen mij aardig vindt'*. Natuurlijk lijkt dat aantrekkelijk, maar hebben we dat wel echt nodig? Is dat ook niet erg gevaarlijk. Als mensen mij aardig vinden en ik ben bijvoorbeeld heel boos, komt mijn verhaal echt niet over. Als mijn huisarts mij zo aardig vindt dat hij niet helemaal eerlijk is over mijn gezondheidstoestand, had ik maar liever dat hij mij wat minder mocht.

Kritiek en macht

We vinden het al moeilijk om kritiek van collega's te ontvangen of van anderen die in een gelijkwaardige positie tot ons staan. Lastiger wordt het als kritiek wordt gegeven in een ongelijke situatie bv door je chef die boven je staat. Dan kun je niet om het even wat reageren. Je hebt dan rekening te houden dat hij een bepaalde macht heeft die jij niet hebt. Natuurlijk kun je dan nog zeggen dat de manier waarop hij kritiek geeft niet fijn is, maar je kunt hem niets voorschrijven.

Kritiek is nodig

Waarom is kritiek dan toch onze vriend. Goede kritiek is eigenlijk het ontvangen van goede informatie over de blinde vlekken van onszelf (ook wel feedback genoemd). Zoals we niet altijd weten welke lichaamsgeur we verspreiden, weten we ook niet hoe ons effect op anderen is. Deze informatie, hoe onplezierig die ook kan zijn, willen we meestal wel graag weten. Het geeft een rotgevoel om te merken dat anderen het al jaren niet met ons eens zijn, maar het nooit gezegd hebben. Of een vriendin die met jou meegaat naar een concert, doet alsof zij ervan geniet en achteraf naar anderen klaagt dat ze er niets aan vond. Er is nog een andere reden waarom kritiek nodig is. We hebben allemaal de behoefte om boven onszelf uit stijgen, onszelf te ontwikkelen en te overtreffen. Om van goed naar beter te gaan. Ons karakter en onze houding naar anderen willen we ook verbeteren. Wie wil er niet uitblinken in een goed mens te zijn? Kritiek helpt ons om onszelf te veranderen, om innerlijke groei te ontwikkelen. Sterker nog als je nooit feedback zou ontvangen verandert er weinig in je leven. We reageren nu eenmaal op prikkels van buitenaf. Vraag daarom om kritiek en kijk naar wat je beter zou kunnen doen. Jim Collins zegt het zo: een goede leider is iemand die als het goed gaat door het raam kijkt en als het slecht gaat naar de spiegel dwz bij successen looft hij zijn medewerkers en bij fouten kijkt hij eerst naar zichzelf.

Hoe zit het met complimenten?

Mensen die slecht tegen kritiek kunnen, zullen ook moeite hebben met complimenten. Beiden zeggen iets over ons. We staan in zekere zin in ons blootje. Dat kan emoties oproepen van vreugde en dankbaarheid, gevoelens die je liever niet te openlijk toont. Maar het kan je ook enorm kwetsbaar doen voelen en daardoor afhankelijk van de ander die iets over jou zegt. Wat gaan mensen met mij doen nu ze mij zo zien ?

Toch is je kwetsbaarheid juist de kracht, hoe meer je je actief toont en positief reageert op complimenten, hoe sterker je je voelt en je invloed ziet.

Tips hoe je goede kritiek geeft

1. Houd het bij jezelf. Spreek in de ik-vorm en vertel wat het gedrag van de ander *jou* doet.
2. Denk goed na of het wel de ander is die jouw gevoel van onvrede veroorzaakt. Misschien is het iets van jezelf of vanuit een andere ervaring dat je je onprettig voelt. Gevaar is dat de verkeerde persoon de rekening krijgt doorgeschoven.
3. Beschrijf het gedrag van de ander en wees concreet. Vertel daarna hoe dit jou geraakt heeft. Vaak beginnen we met onze interpretatie en emoties weer te geven, zodat de ander niet eens de kans krijgt om stil te staan bij de feiten zelf.
4. Kies voor een juiste timing en een goede plaats. Als je wilt dat de ander openstaat voor jouw verhaal is een zekere veiligheid van groot belang. Kritiek die gegeven wordt in het bijzijn van anderen komt meestal als een boemerang op je eigen hoofd terug. De ander zal dan al zijn energie aanwenden om overeind te blijven in het zicht van de anderen. Kritiek accepteren vraagt ook om tijd. Geef daarom de ander de tijd om jouw mening te horen, erover na te denken en te verwerken.
5. Vraag je ook eens af of de ander op dit moment wel open kan staan voor jouw kritiek. Als je werknemer net te horen heeft gekregen dat hij kanker heeft, zal hij niet erg openstaan voor bepaalde zaken die op het werk moeten veranderen.
6. Vertel hoe je de relatie ziet. Als je je medewerker graag wilt houden en heel waardevol vindt, zul je de kritiek binnen dat kader moeten plaatsen wil hij jouw kritiek niet als een motie van wantrouwen oppakken. Hetzelfde geldt voor kritiek op je partner of je kinderen. Maak duidelijk hoeveel de relatie voor jou betekent en ga het dan pas hebben over de dingen die deze relatie bemoeilijken.

Tips hoe je kritiek kunt ontvangen

1. Kritiek hoef je niet leuk te vinden. Maak de ander gerust duidelijk hoe de kritiek bij jou binnenkomt en hoe je daarbij voelt.
2. Vraag om concrete informatie als de ander niet duidelijk is of generaliseert. Vraag: wanneer precies, hoeveel en hoe vaak? Vaak valt het dan best nog mee.
3. Je hoeft het ook niet met de kritiek eens te zijn. Maak beleefd duidelijk dat je mening van de ander gehoord hebt maar dat jouw visie anders is.
4. Vraag om bedenktijd. Vaak overvalt kritiek ons en hebben we tijd nodig om erover na te denken.
5. Apprecieer dat de ander jou kritiek geeft. Vaak kost het ook moeite om feedback te geven en doet de ander het ook niet met plezier. De motivatie van de ander is vaak positief. Feedback zegt eigenlijk 'ik geloof in jou', 'je kunt het veranderen'.

Christenen en kritiek

Je zou zeggen dat christenen beter met kritiek om kunnen gaan. Het geloof leert ons immers dat we fouten maken en van vergeving leven. Dat we gered worden juist omdat we niet perfect zijn en tekortschieten naar elkaar. Toch verlopen conflicten tussen christenen heel moeizaam. Veelal durft men niet openlijk naar elkaar te zijn en tracht men alle verschillen met de mantel der liefde te bedekken. Met als gevolg dat veel irritatie wordt opgehoopt en het er pas uitkomt in een escalatie. Ik denk dat daar ook wel een aantal redenen voor zijn.

De lat ligt hoog

Allereerst ligt de lat heel hoog. We willen allemaal beantwoorden aan het ideaal van Christus, op Hem gelijken en reageren zoals Hij deed. Daar de meeste van ons gewone stervelingen zijn, lukt dat maar matig. Maar omdat we zo graag een goed beeld van ons geloof naar buiten willen brengen (we willen immers de waarheid van ons geloof aantonen door goede mensen te zijn), doen we vaak alsof. We nemen als ware een voorschot op onze heiliging en trachten ons christen-zijn te bewijzen door ons als mensen te gedragen die al een hele sterke groei hebben meegemaakt. Wanneer dan iemand het verschil

tussen het beeld dat we van onszelf geven en wie we werkelijk zijn doorheeft en ons de spiegel voorhoudt, voelen we ons ontgoocheld, gefaald en trachten we ons imago weer zo snel mogelijk te herstellen. Daar tegenover staat echter het voorbeeld van Paulus die ongelooflijk eerlijk met zichzelf omging en toegaf dat hij vaak het goede dat hij wilde niet deed, en het kwade dat hij niet wilde juist wel deed (Rom.7:15,16).

Eenheid en waarheid

Een tweede reden is het idee dat wij ,christenen, menen een gemeenschappelijke waarheid te behoren bezitten. Ondanks dat we een tweeduizendjarige kerkgeschiedenis hebben die alle mogelijke verschillende visies en ideeën heeft voortgebracht en nog steeds voortbrengt, hebben we nog steeds het geloof dat we één horen te zijn in waarheid. Verschillen tussen mensen worden dan al gauw als verkeerd gezien. Kritiek wordt dan niet opgevat als iets relationeels (ik ben het niet met jou eens of jouw houding vind ik niet fijn) maar als fundamentele beoordeling: jij bent fout (en dus een slechte christen) want je ziet het anders dan ik.

We zullen moeten accepteren, dat waarheid veel facetten heeft. En moeten leren dat alleen de liefde van Christus ons één maakt.

Verbondenheid en heiliging

Een derde reden is de spanning tussen verbondenheid en heiliging. We willen iedereen aanvaarden en welkom heten in onze kerk Maar tegelijk moeten ze wel gaan beantwoorden aan hoge morele en geestelijke maatstaven. Onze kerk heeft ook een identiteit en het behoren tot deze kerk vraagt dat je invoegt bij deze identiteit. Wanneer dat niet lukt of men niet wilt, komt er spanning, dan ben je fout en behoort je te veranderen van idee of levenshouding. Het lijkt wel alsof christenen zeggen ‘wij houden onvoorwaardelijk van je’, maar in de praktijk komen we daarmee vast te zitten. Liefde is vaak geen doel bij ons maar een middel. We doen empathisch om mensen te bereiken maar uiteindelijk moeten ze wel veranderen. Ik weet dat dit geen gemakkelijk spanningsveld is en niet eenvoudig op te lossen. De vraag is wel: waar willen we de prioriteit leggen? Wat komt het eerst?

Alleen of in een team

Een vierde reden is dat we als christenen heel individualistisch bezig zijn. We hebben allemaal een persoonlijke relatie met God en menen dat we allemaal afzonderlijk onze levenstaak voor Hem moeten vervullen. God ziet ons echter ook als kerk en dat vraagt om teamwerk. Ons invoegen binnen een groep vraagt aanpassing van onszelf. Het groepsbelang laten voorgaan op het eigen belang. Dat doet altijd pijn, ook voor gelovige mensen.

Wanneer u op dit artikel wilt reageren 089-36.32.69 of info@bethesda.be

Literatuur:

Terug naar het gewone pastoraat(2000)