



## Interpunctie

Praktijk voor psychosociale hulpverlening en bureau voor coaching, mediation en reïntegratie

### De kracht van kritiek.

Kritiek kan er flink in hakken. We worden nog boos om kritiek die we jaren geleden in het bijzijn van anderen kregen. Kritiek confronteert ons met kanten die we van onszelf niet kennen (of niet willen kennen). Een veel voorkomende reactie is “terugmeppen”. Er komt een soort oergevoel boven: “maar jij doet dit en dat”.

Mensen kunnen ernstig gekwetst worden door kritiek, soms zelfs zo erg dat ze aan zichzelf gaan twijfelen, totaal over de rooie raken. We willen kritiek ontvangen maar dan met een mooie strik eromheen. Sommige mensen zeggen: “ik kan wel tegen kritiek, maar het moet wel terecht zijn!” Hieruit blijkt dat ze de kritiek als onterecht ervaren.

Natuurlijk kan kritiek onterecht worden gegeven, maar je vergeet dat je soms blinde vlekken hebt. Dus ook als je denkt onterecht kritiek te krijgen, is het belangrijk om eens na te gaan of het wel helemaal onterecht is!! Vaak zit er toch een kern van waarheid in. Kritiek leert je iets over jezelf.

Daarom is het belangrijk om kritiek niet meteen weg te wuiven, maar te onderzoeken of men misschien toch de vinger op de zere plek heeft gelegd. Dus wat ik altijd zeg in mijn cursus assertiviteit is: probeer vragen te stellen bij kritiek:

- Wat bedoel je precies?
- Wanneer doe ik dat?
- Kun je een voorbeeld geven?

En niet in de verdediging schieten. Maar bv. zeggen: “ik zal er eens over nadenken”. “Ik ben blij dat je zo eerlijk bent” of desnoods “ik schrik ervan, maar het is goed dat ik het weet”. Deze reacties lijken op zichzelf eenvoudig, maar om in de praktijk zo rustig te blijven is nog heel iets anders.