



GordonVisie

Hoera, kritiek?!!!!

april 2008

GordonVisie wordt u aangeboden door de NET (stichting Nederlandse Effectiviteits Trainingen)

De NET is licentiehouder van de Gordonmethode.

GordonVisie streeft ernaar zoveel mogelijk geïnteresseerden te informeren over aspecten van de Gordonmethode.

GordonVisie verschijnt vier maal per jaar en wordt geschreven door Saskia Henderson. De opmaak wordt verzorgd door Mente Kroon.

Meer weten? Surf naar www.gordontraining.nl.
Mail: info@gordontraining.nl
Of bel: 06-51553812

Geen interesse? Mail het de afzender: hij/zij zal u van de mailingslijst afdalen.

Kritiek ontvangen is niet iets waar ik goed in ben... Dat zal voor meer mensen gelden! Het is nooit leuk iets akeligs te horen dat een ander over jouw gedrag te vertellen heeft. Vaak pareer ik kritiek door de bal terug te kaatsen; 'ja maar jij ...'. In andere situaties kruip ik in mijn schulp. 'Inderdaad, ik kan ook niets!...'

Ik ben altijd een beetje jaloers op mensen die wél heel goed met kritiek kunnen omgaan: zij wegen de woorden af, zijn het eens met het één, en niet met het andere en laten zich er niet door uit het veld slaan. Zij zien kritiek als een mogelijkheid hun gedrag te toetsen en aan te passen. Zij laten zich door de kritiek niet kleiner maken.

Hoe komt dat toch? Deels zal het met de persoon te maken hebben: Wie veel zelfvertrouwen heeft, weerbaar is, zal beter met kritiek om kunnen gaan dan een onzeker persoon.

Aan de andere kant: hoé je kritiek brengt, bepaalt ook in hoge mate het effect. Sommige mensen uiten kritiek met veel oordelen:

- * 'Je moet eens wat beter op je spullen letten. Je bent zó vergeetachtig!'
- * 'Het kan jou natuurlijk niks schelen dat het me nu extra tijd kost'.
- * 'Wat ben jij toch een sufferd'.

Voorbeelden van jij-boodschappen. De schuld wordt bij de ander gelegd; de oordelen vliegen om je oren. Vooral kinderen krijgen een hoop van dit soort kritiek te verduren; maar ook onder collega's en partners komt het veel voor.

Gordon laat zien dat je kritiek ook op een respectvolle manier kunt brengen. Bijvoorbeeld door in je boodschap je oordelen achterwege te laten. Je kunt volstaan met het benoemen van het gedrag waar je last van hebt. Daarnaast is het belangrijk de ander duidelijk te maken waaróm je last had van dat gedrag en wat je gevoel erbij was.

In de Gordoncursussen oefenen we met deze confronterende ik-boodschappen. Soms zijn ze gemakkelijker gezegd dan gedaan. Een oordeel flap je er zó uit, terwijl je over een confronterende ik-boodschap wel even moet nadenken...

Dat geeft niet: juist de nadenktijd maakt dat de gemoederen wat bedaren.

- * 'Het kost mij extra tijd (gevolg) als je mij vraagt je gymspullen van thuis op te halen (gedrag); ik word er gestresst van dingen gehaast te moeten doen (gevoel)'.
- * 'Ik zag dat je die brieven niet hebt gepost (gedrag). Nu krijgen de klanten de informatie te laat (gevolg). Ik voel me daar ongemakkelijk bij, ik geneer me dan tegenover mijn klanten (gevoel)'.

Deze voorbeelden van ik-boodschappen hebben gemeen dat ze het oordeel mijden en in plaats daarvan het gedrag, het gevolg en het gevoel omschrijven.

Kritiek-met-oordeel geeft een langdurig slechte sfeer, kritiek in de vorm van een ik-boodschap biedt ruimte voor een open gesprek. Een goed uitgepraat conflict klaart de lucht. Het effect daarvan is een betere relatie met uw collega, partner, kind. En dat lijkt me de moeite van het proberen méér dan waard.