

Ik houd van kritiek, maar ik moet het er wel mee eens zijn. – Mark Twain



Stel, een familielid van patiënt komt met flinke kritiek bij ons. Wat doen we dan? Kunnen we met compassie reageren of gaan we direct in de verdediging met een *ja-maar*? We kunnen ook in de aanval gaan (*moet u zeggen!*), zwijgen, weglopen of de kritiek negeren. Of we bagatelliseren (*dat valt wel mee*), kleineren (*u heeft hier helemaal geen verstand van*), sussen (*zo erg is het nauw ook weer niet*) of wijzen terecht (*nee, dat klopt niet*). Deze reacties zijn vaak een reflex, waardoor we het contact met de ander verbreken.

We kunnen contact houden wanneer we interesse tonen (*wat interessant, vertel verder*). Of we onthullen wat de kritiek met ons doet (*Goh, hier schrik ik van, ik wil hier even over nadenken*). We kunnen iemand bedanken voor de terugkoppeling en er van leren. Of we tonen begrip voor de ander (*ja, ik hoor dat u iets belangrijks heeft, laten we er over praten*). Als we op dat moment geen tijd hebben plannen we een afspraak om goed te luisteren. Er zijn veel manieren om met compassie te reageren en de ene manier past ons beter dan de andere. Om met compassie te kunnen reageren op kritiek is het nodig dat we onze patronen erkennen en hier met vriendelijkheid naar kijken. Dit vraagt wel veel oefening, want enerzijds is deze manier van communiceren een gewoonte geworden die niet zomaar verandert en anderzijds kunnen we voor onszelf genadeloos zijn wanneer we deze gewoonte onder ogen zien. Een dubbele oefening dus.

Compassie concreet

1. Reflectie vragen: Neem een situatie voor de geest waarin je kritiek van iemand kreeg. Hoe reageerde je? Wat voelde je fysiek en emotioneel? Wat dacht je? Klopt het wat je dacht? Hoe weet je dit zeker? Is dit jouw vaste gewoonte van omgaan met kritiek? Kun je er met vriendelijkheid naar kijken? Wat leer je er van?
2. Oefenen van een nieuwe reactie met een oefenpartner: Geef je oefenpartner een voorbeeldzin met kritiek op jou, die hij naar jou gaat uitspreken op een bepaalde manier (geïrriteerd, boos, kwaad, verdrietig, ongelovig of iets dergelijks). Bepaal van te voren hoe je wilt reageren: met humor, bedankend, geïnteresseerd, 'ja' zeggend, nieuwsgierig of anders. Ga zelf ontspannen zitten, kijk je oefenpartner in de ogen terwijl je luistert naar de kritiek. Bijvoorbeeld geïrriteerd: *Nou, jij maakt van die rapportage wel een zootje, daar klopt helemaal niets van!* Reageer op de kritiek en wees je bewust van je gevoelens terwijl je reageert. Bespreek na. Hoe kwam het over op je oefenpartner en wat voelde hij? Veranderde er iets, zo ja wat? Hoe was dat bij jou? Kon je vriendelijk blijven naar jezelf en naar

de ander? Wat leer je hier van? Draai de rollen om of oefen met een andere reactie.
Bron: *Kritiek geven, op kritiek reageren*, Pieter Langedijk

3. Oefenen van een nieuwe reactie met een oefenpartner: Mindfulness kent weer een andere manier van reageren. Wordt met een ademhaling stil. Vraag jezelf eerst af voor je reageert: "Hoe kan ik hier het beste mee omgaan?" Wees vervolgens weer stil. Als er een antwoord komt zeef je je antwoord door de volgende drie zeven:

- Is het waar?
- Is het behulpzaam?
- Is het vriendelijk?

Blijf stil als het antwoord niet door de drie zeven komt. Probeer ook deze reactie eens uit en oefen in het even stil zijn alvorens te reageren op kritiek. Bron: *Mindfulness*, werkboek, David Dewulf

4. Overwegingen: lees de volgende regel poëzie en wees daarna even stil. Wat zegt jou deze zin in relatie tot het onderwerp 'kritiek'? *Als de wind door het bamboe fluit, houdt het bamboe de klank niet vast.*