

"TSSSS, MOET JE DIE JURK ZIEN!"

OVER ALTIJD MAAR *OORDELEN* & *KRITIEK* LEVEREN

Is deze melk nog goed? Oei, haar broek zit wel heel strak!
Zo hé, die laat het ook lekker breed hangen! De hele dag door
vinden we overal wat van. Waarom eigenlijk?
En zou het misschien ook een tikkie minder kunnen?

Tekst FRANCISCA KRAMER

Van huis uit kreeg Manja (52) het oordelen over anderen mee. "Werkelijk alles werd onderworpen aan een kritische blik en meestal kwam het object van beoordeling er niet al te best vanaf. Van commentaar op kleding tot het (verkeerd) uitspreken van een woord. Als kind vond ik het afschuwelijk als mijn moeder zo kil over anderen sprak. Kennelijk heb ik het toch overgenomen, want ik kreeg laatst het commentaar van een vriendin dat ik altijd zo hard ben over anderen. Behoorlijk overdreven, vond ik. Tot ze eraan toevoegde dat mijn kinderen het ook deden... Ze had het over die

Onze hersenen verwerken
4 miljoen prikkels per dag
om erop te kunnen reageren

keer dat we samen *The Voice Kids* hadden gekken met beide gezinnen. Mijn dochters hadden op elke deelnemer vernietigend commentaar geleverd. Omdat ik niet zo erg wil worden als mijn moeder, probeer ik me nu in te houden. En als mijn kinderen opmerkingen maken, probeer ik er niet op in te gaan. Maar o, wat is dat moeilijk." Oordelen, we doen het de hele dag door. Onze scanner staat continu aan om de omgeving af te speuren. Per dag verwerken de hersenen zo'n vier miljoen prikkels om erop te kunnen reageren. Dat gaat razendsnel. In no time schatten we een situatie in, vormen er een oordeel over en besluiten of en hoe we erop gaan reageren. Oordelen zit in de menselijke aard. Zonder oordelen zouden wij als soort niet al mil-

joenen jaren hebben overleefd op aarde. Roos Vonk is hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen en schrijver van het boek *De eerste indruk*. Ze legt uit hoe dat zit: "De gevolgen van negatieve gebeurtenissen zijn vaker urgent en onomkeerbaar dan die van positieve. Misschien waren er ooit wel stammen die uitgebreid overlegden over het soort roofdier, de kans op gevaar en de beste route om te vluchten, maar als die er al zijn geweest, zijn ze nu uitgestorven. Wij zijn met z'n allen nakomelingen van overlevers: mensen met een ingebakken neiging snel te reageren op gevaar. Dat betekent dat vooral negatieve oordelen direct en automatisch in ons opkomen."

Oordelen als smeermiddel
Ik vraag mijn kinderen en partner hoe het met mij zit. Oordeel ik snel? Volgens mijn kinderen valt het mee, behalve als het gaat over mijn stokpaardjes alcohol onder jongeren en gezond eten. Dan volgen er andere voorbeelden. Van een opmerking op de markt – "Ik zou geen kaas meer kopen als ik hem was" (over een nogal fors

Oordelen kan een
manier zijn om grip op
een situatie te krijgen

uitgevallen man) – tot het afspreken van een deelnemer aan het tv-programma *First Dates*, die vertelt “drie dierbaren” verloren te hebben, volgens mijn partner “de cavia, de poes en de goudvis”.

We concluderen dat oordelen een soort smeermiddel is tijdens (groeps)gesprekken. Zoon (17) zegt desgevraagd dat hij het de hele dag doet. Hij vindt overal iets van en vraagt zich af of hij in staat zou zijn die oordelen binnen te houden. Daarom besluiten we een uitdaging aan te gaan: een dag lang niet oordelen. De rest van de dag probeer ik zo mindful mogelijk door te komen: je bent je gedachten niet, je observeert ze slechts en laat ze dan weer los. Het blijkt ontzettend moeilijk. Gezichtsuitdrukkingen aan de kassa of de nieuwbouwhuizen bij de supermarkt, overal heb ik een mening over. Best vermoeiend eigenlijk en ook niet altijd even sympathiek.

Goed of fout?

Er zijn twee soorten oordelen te onderscheiden. Enerzijds is er het goed/fout-oordeel. Dit gaat over alledaagse afwegingen, zoals inschatten of de melk nog goed is (Ruikt de melk zuur, dan gooiën we die weg. Het oordeel is ‘fout’) of die splitsecond voor er nóg een wijntje wordt ingeschonken (Moet ik morgen vroeg op? Nee. Oké. Het oordeel is ‘goed’). Anderzijds is er het boven/onder-oordeel. Dat gaat over status. Wie een oordeel uitspreekt, geeft daarmee impliciet aan er iets vanaf te weten. Ergens over oordelen

We hopen door een ander negatief af te schilderen, zelf beter uit de verf te komen

suggereert kennis van zaken én de positie om een oordeel te vellen. Of dat altijd terecht is, is een ander verhaal – niet iedereen die ergens een oordeel over uitspreekt, is immers een expert.

Behoeftte aan controle

Waarom hebben we die behoefte om te oordelen eigenlijk zo sterk? Daar liggen drie redenen aan ten grondslag. De eerste is de behoefte aan controle. Oordelen kan een manier zijn om (te proberen) grip op een situatie te krijgen. “De ene persoon kan beter tegen onduidelijkheid dan de andere. Mensen voor wie onduidelijkheid geen issue is, zijn in staat hun oordeel op te schorten en beseffen dat een verhaal altijd twee kanten heeft”, verklaart Roos Vonk. “Mensen met een hoge behoefte aan

Wie beseft dat een verhaal altijd twee kanten heeft, is in staat is om zijn oordeel op te schorten

duidelijkheid zijn meer geneigd tot goed/fout-oordelen. Voor hen bestaat geen nuance, geen grijs middengebied. Doordat de wereld steeds complexer wordt, groeit de behoefte aan duidelijkheid. Dat vertaalt zich in ferme uitspraken en sterke, rotsvaste meningen en overtuigingen.” Zo wordt de onzekere en onvoorspelbare wereld enigszins beheersbaar. Kijk naar de coronapandemie. Ondanks een gebrek aan gedegen medische kennis hebben veel mensen een oordeel over wat er aan de hand is en wat wel en niet werkt in de strijd tegen het virus. Oordelen geeft hen de illusie van controle, want échte controle is er natuurlijk niet.

Beter uit de verf

Ten tweede kan oordelen een sociale strategie zijn. Voor wie zich heel onzeker voelt, kan oordelen over anderen een manier zijn om zich beter te voelen. Door de ander negatief af te schilderen, kom je



Help jezelf, oordeel MINDER

• Wees mild voor jezelf. Oordelen zit in onze aard, zonder oordelen hadden onze voorouders het niet overleefd en waren wij hier niet geweest

• **Schrijf een dag lang alle oordelen op. Bekijk welke oordelen wel een onsje minder mogen**

• *Doe een stapje terug. Denk wat langer na in plaats van à la minute en intuïtief een oordeel te vormen. Weeg verschillende factoren af om tot een weloverwogen oordeel te komen*

• **Lippen op elkaar! Probeer in een gesprek aan tafel niet direct te reageren**

• **Luister eerst. Probeer een oordeel uit te stellen. Vraag de ander naar zijn of haar mening en stel vervolgens vragen ter verduidelijking in plaats van een mening te geven.**

• *Geef alleen een mening als die wordt gevraagd. Houd je te allen tijde de stielregel aan: let's agree to disagree.*

“DOOR ER BEWUST VAN TE ZIJN DAT JE OORDEELT, KUN JE DE SCHERPTE ERAF HALEN”

zelf beter uit de verf, zo is het idee. Niet zo heel vreemd, want een van de belangrijkste menselijke behoeften is erbij willen horen. Vooral mensen die in hun jeugd weinig bevestiging hebben gekregen, kunnen oordelen over anderen later in het leven gebruiken als een manier om hun eigenwaarde op te vijzelen. Zij hebben van huis uit immers niet een vanzelfsprekende eigenwaarde meegekregen. Zij kunnen extra angstig zijn voor buitensluiting en doen daardoor soms vreemde dingen om hun positie in de groep te behouden. Door de nadruk op onvolkomenheden van anderen te leggen, springt iemand er zelf beter uit. Dat kan soms zelfs leiden tot een hogere status in de groep.

Zelfbescherming

Voor anderen is (negatief) oordelen een manier om zichzelf te beschermen. Iemand die vreselijk opziet tegen verjaardagen, borrels en andere sociale situaties kan heel laatdunkend doen over bijeenkomsten om zichzelf op die manier een excuus te geven niet te gaan: “Er is toch niks aan” of “Er komen altijd dezelfde saaie mensen”. Op korte termijn vermijdt je zo ongemak, maar op langere termijn wordt het ongemak alleen maar groter. Door deze situaties te vermijden worden namelijk ook geen positieve ervaringen opgedaan, zoals een onverwacht leuk gesprek. Positieve ervaringen zorgen ervoor dat er in de hersens een nieuwe verbinding ontstaat:

sociale gelegenheden zijn niet per definitie vervelend, soms kunnen ze leuk zijn. Hoe vaker een positieve ervaring, hoe makkelijker het de volgende keer wordt om naar een feestje te gaan. Roos Vonk: “Oordelen is wat ons hier heeft gebracht, dus afleren kunnen we het niet. Wel kunnen we ons er bewust van worden en ons afvragen: waar is mijn oordeel eigenlijk op gebaseerd? Zou er ook een andere kant aan dit verhaal kunnen zitten? Hoe ziet het eruit als ik me verplaats in het perspectief van die ander?” Dat bewustzijn kan net het scherpe randje van een oordeel halen, waardoor het voor jezelf én de omgeving net iets aangename wordt. Iets meer beschouwend in het leven staan is weliswaar moeilijk, maar we kunnen onszelf er wel in trainen. Als het lukt om wat meer beschouwend in het leven te staan, levert dat alleen maar voordelen op: rust (je hoeft niet meer de hele tijd ergens iets van te vinden), veiligheid (partner, kinderen en vriendinnen hoeven niet bang te zijn dat ook zij door de mangel worden gehaald) en daardoor betere relaties. Want niemand is perfect en wijzelf al helemaal niet. ■

Meer lezen

De eerste indruk, Roos Vonk
€ 18,- (Maven Publishing)