



Veckans Coachtips #212, 31 oktober 2014

Kritisera inte intentionen

Överhörde precis ett samtal vid bordet bredvid:

"När man var yngre var man så fördomsfull och dömde ut människor. Nu är man äldre och är mer öppen..."

Du vet bäst! Du har rätt! Din åsikt är den sanna!

Är det alltid så? Troligen inte. Det har nog inte med ålder att göra heller.

Din hjärna vill gärna sluta loopen, drar slutsatser och vill *behålla den kartbild du redan har*.

Många är snabba att kritisera andra. Uttalanden som ofta dessvärre är kritik på personen:

"Du måste vara..."

"Fattar du inte..."

"Du borde ha gjort..."

"Du borde ha tänkt på..."

Rätt använt är kritik inget negativt utan en återkoppling. Kritik i sig är varken negativ eller positiv utan bara en bedömning. För dig själv kan det vara ett sätt att lära dig av omgivningen. Några tips är att lära dig att:

- göra en bedömning av **beteendet** inte personen
- det är **handlingen** inte människan som ska bedömas
- din kritik ska **ha en positiv intention**, inte att vara till för att "sätta åt någon"

Dessutom...

- kritik kommer oftare att mottas negativt än positivt
- kommer du möta försvar, förklaringar och förnekanden som naturliga reaktioner
- försöka undvika ovanstående reaktioner för att nå fram med din återkoppling

Den värsta kritiken...

Värre än att kritisera personen är att kritisera intentionen, *den bakomliggande tanken bakom handlingen*. Kritisera aldrig avsikten eller syftet bakom handlingen.

Du kan aldrig säga något om varför personen gjort det den han eller hon gjort. Du vet inte vad personen själv har varit med om eller hur deras dag har varit. Det kommer alltid bli din tolkning. Men om du kommer med din kritik kommer den sannolikt väcka upp ännu mer ovilja hos den andra att ta emot din återkoppling.

Kritik kan vara medveten men lika ofta omedveten i ditt sätt att uttala dig.

Själv jobbar jag med att inte vara "käck" eller sända "giftpilar" som är ämnade att vara skämtsamma och rappa, **men som kan tolkas negativt**.

Fundera själv på:

- Är du medveten om hur ofta du kritiserar andra?
- Och på vilket sätt i så fall?
- Hur skulle du själv uppfattat det?

I denna fällan faller jag själv när det gäller tonårssonen hemma ;-) Ständig träning, som sagt..