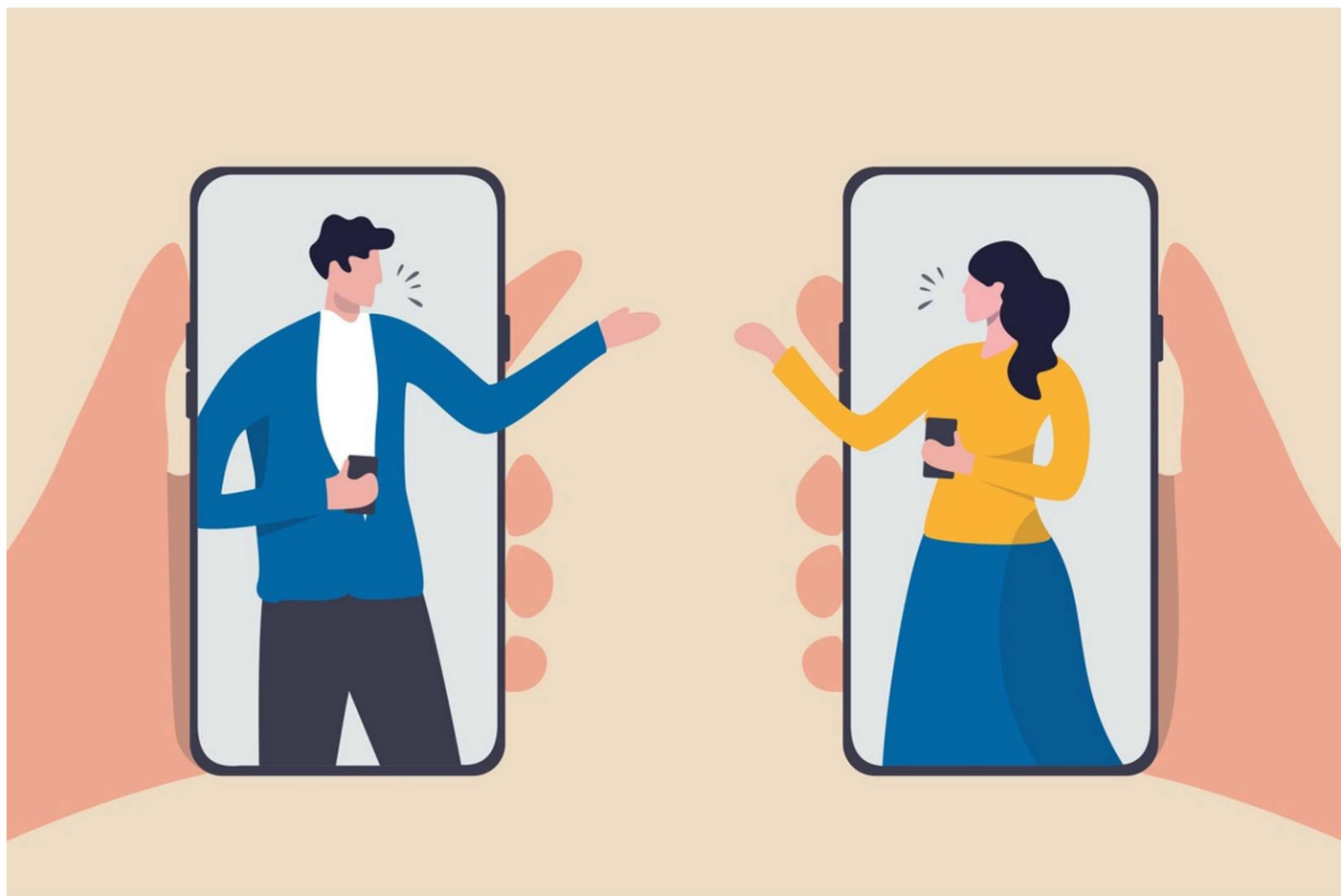


# Zo voorkom je dat je te snel oordeelt (op sociale media)

:AD



07-09-2020, 16:38



© Getty Images/iStockphoto

**VIJF STAPPEN | We zijn gewend om snel te oordelen, op sociale media vaak zelfs té snel. Maar hoe kom je eigenlijk tot een oordeel? Kunsthistoricus Wieteke van Zeil pleit voor het loslaten van onze instinctieve mening.**

## Stap 1

Zet je allereerste instinctieve mening in de parkeerstand. Die heb je nu eenmaal.

Wieteke van Zeil: „Snelle meningen hebben we automatisch, voordat we nadenken. Door sociale media zijn ze nu ook veel meer zichtbaar. De vrijheid om je te mogen uiten is een groot goed, maar we worden wel met steeds meer meningen geconfronteerd, en dat werkt

beklemmend. Als je vijf minuten op Twitter kijkt, heb je al honderd meningen gezien. Voor je het weet denk je zelf ook de hele tijd: 'dit vind ik leuk, dit vind ik stom, dit kan écht niet, dit moet wel en dit niet'. Terwijl om een gewogen oordeel te kunnen vormen, je tijd, context en beetje nieuwsgierigheid nodig hebt."



**Wat je vindt van  
dingen en situaties,  
komt voor een groot  
deel voort uit hoe je  
je voelt**

Onderzoek jezelf en bekijk waar je mening vandaan komt. Vraag jezelf af: zegt mijn stemming iets over het snelle oordeel dat ik net velde? Bijvoorbeeld: ben ik zo negatief omdat ik toch al chagrijnig was?

„Het is een feit dat jouw emoties werken als een regisseur voor alles waar je een oordeel over hebt. Dat betekent dus dat als je verdriet hebt, je eerder somber, minder hoopvol, over van alles zult oordelen. Terwijl als je heel blij bent, je een veel optimistischer mening zult hebben.

Wat je vindt van dingen en situaties, komt dus voor een groot deel voort uit hoe je je voelt. Met dat in het achterhoofd is het aan te raden altijd even tot tien te tellen, voordat je je bijvoorbeeld na een dag stressvol thuiswerken met beeldvergaderingen, afreageert op je druk spelende kinderen of partner die klaagt over een kapotte wasmachine.”

### Stap 3

Neem de tijd en kijk om je heen. Bedenk wat je niet weet over dit onderwerp en waar je nieuwe informatie kunt vinden. Kun je er ook anders tegenaan kijken, waardoor je anders kunt oordelen?

„Je verwacht het misschien niet, maar naar kunst kijken is ideaal om goed oordelen te oefenen. Je krijgt in een museum beelden aangereikt, geen woorden. De betekenis van een kunstwerk geeft zich meestal niet meteen prijs, dus je gaat je vanzelf meer openstellen. Het houdt je nieuwsgierig en verbreedt je blik. Kunst is geduldig. Er wordt niet van je verwacht dat je snel een mening klaar hebt. Dat is een voordeel, want als je vaker of langer met iets geconfronteerd wordt, ga je je er vertrouwd bij voelen en er vaak toch iets goeds van vinden. Zoals met een liedje dat je op de radio hoort en waarvan je eerst denkt: wat een rotlied, maar na drie keer heb je het potverdorie in je hoofd. En daarna betrap je jezelf erop dat je het mee zit te neuriën en stiekem nog leuk vindt ook.

Als je geconfronteerd wordt met iets wat je niet kent, heb je automatisch de neiging dat af te wijzen. Terwijl wanneer je ergens vertrouwd mee raakt, je minder snel een afkeer-reactie hebt, omdat het veilig is gaan voelen. Het is daarom belangrijk dat je weet dat je mening kan veranderen, dat dat oké is en dat je dus niet zo hoeft te hechten aan je eerste meningen. Nieuwe informatie kan je nieuwe inzichten geven en kan je oordeel sturen. Sta open voor andere perspectieven, voor andere argumenten.”



**Gezinnen, culturen  
en religies, daar  
komen de eerste  
oordelen uit voort.  
En dat kan een  
gewogen oordeel  
aardig in de weg  
zitten**

#### Stap 4

Neem de tijd. Laat het even rusten, stop het in een laatje en kijk, als je alle factoren hebt laten mee-wegen en een beetje tijd hebt genomen, wat dan je oordeel is.

„Behalve je stemming kan ook je achtergrond en opvoeding je oordeel beïnvloeden. Want je opvoeding leert je wat ‘normaal’ zou zijn en wat niet. Gezinnen, culturen en religies, daar komen de eerste oordelen uit voort. En dat kan een gewogen oordeel aardig in de weg zitten.”

#### Stap 5

Weet dat als je dezelfde situatie over een jaar meemaakt, dat je er weer heel anders over kunt denken. Daardoor ga je nu minder krampachtig vasthouden aan je meningen, alsof ze bij je

identiteit zouden horen. Je mening is een optelsom van allerlei factoren, die op dat moment een rol spelen.

„Weet dat ons weten en ons kennen beperkt is. Blijf dus altijd een deurtje openhouden voor verandering van je mening en blijf openstaan voor de mening van anderen. Hoe anders die aanvankelijk in jouw ogen ook mag zijn.”