

## Waarnemen en interpreteren

Als je zo concreet mogelijk en zonder waarde oordeel het gedrag van de ander omschrijft, dan omschrijf je jouw **waarneming**. Deze waarneming is nooit helemaal objectief. Laat maar eens verschillende mensen hun waarneming van een bepaald gedrag opschrijven. Je zult merken dat je allemaal verschillende omschrijvingen krijgt. Wat jij waarneemt, valt die ander niet op. En wat die ander waarneemt, valt jou niet op.

Globaal kunnen we het volgende aan het gedrag van de ander waarnemen:

1. wat iemand zegt (=verbale communicatie)
2. hoe iemand iets zegt (=intonatie)
3. de gezichtsuitdrukking daarbij (=mimiek)
4. de lichaamshouding  
(2 t/m 4 = non-verbale communicatie)

### Voorbeeld:

1. 'Ik vind dit werk moeilijk.'
2. Traag. Met een zucht.
3. Met de ogen naar de grond starend.
4. Afhangende en gebogen schouders.

Als je aan deze waarneming een waarde oordeel gaat toekennen, dan spreken we van **interpretatie**. Bij ons voorbeeld kun je van alles denken:

- Die is lui.
- Die is moedeloos.
- Die staat er als een zoutzak bij.
- Die probeert gewoon voor elkaar te krijgen dat ze haar favoriete werk kan gaan doen.
- Die is dom.
- Daar zit ook helemaal geen pit in.
- Die komt weer zeuren.
- Die wil weer aandacht.
- Die wil dat ik haar ga troosten, een arm om haar schouders leg en zo probeert ze mij te verleiden.
- Die persoon geeft haar moeite aan. Dit is ten minste duidelijk.
- Die persoon geeft aan dat de opdracht van haar leidinggevende te hoog gegrepen was. Dom van hem dat hij dat niet gezien had.

Je ziet dat hier de objectiviteit helemaal zoek is.

### **Onze interpretatie wordt o.a. beïnvloed door:**

- het gedrag van die ander in eerdere situaties
- onze sympathie of antipathie voor die persoon
- hoe wij zelf op dat moment in ons vel zitten
- ons referentiekader  
(=geheel van opvattingen, normen en waarden + onze ervaringswereld)

Meestal koppelen we aan onze waarneming gelijk onze interpretatie. Dit gaat zo snel dat we ons dit meestal niet bewust zijn. Meestal ook geven we gelijk onze interpretatie als we het gedrag van een ander omschrijven. **Het is dus van groot belang onze waarneming te leren scheiden van onze interpretatie.** Je kunt hierin oefenen door eens te letten op de volgende situaties en daarin proberen je waarneming van je interpretatie te scheiden:

- situaties waarin 'misverstanden' ontstonden
- situaties die jij verkeerd inschatte
- situaties waarin anderen jou verkeerd begrepen

Als je je bewust bent dat jouw waarneming niet objectief is en zeker je interpretatie niet, dan is het goed dit in je formulering aan te geven. Essentieel daarbij is dat je zogenaamde '**ik-boodschappen**' gebruikt. Bijvoorbeeld:

- Ik hoor je zeggen dat ...
- Wat mij opvalt is ...
- Ik begrijp van jou dat ...
- Ik zie dat je ...
- Het komt bij mij over dat ...

Probeer ook **eerst concreet gedrag** te beschrijven, dus je waarneming aan te geven. Geef daarna pas je interpretatie.

Vermijd in ieder geval dat je dingen gaat brengen met een stellige toon. Gebruik ook geen woorden als 'altijd', 'nooit' of 'jij bent'.

Wetend dat je er flink naast kunt zitten, is het zaak te **checken** of je waarneming en met name je interpretatie klopt. Vraag het aan de persoon zelf. Vraag ook eens aan collega's hoe zij het zien.

### **Samenvatting:**

- beschrijf concreet gedrag (=je waarneming)
- geef dan pas je interpretatie
- gebruik daarbij 'ik-boodschappen'
- check of het klopt