

Högekänslighet

Comfort Zone, februari 2002
Copyright © 1999-2010 Elaine N. Aron, Ph.D. All rights reserved
Copyright © 2012 den svenska översättningen EM Bruhner. Alla rättigheter reserverade

Fler artiklar och information finns att hämta på www.hsperson.se



Känsliga relationer – att hantera kritik

Högekänsliga personer (HSP) anstränger sig så för att vara duktiga och göra rätt. Vi är samvetsgranna – vi kan inse konsekvenserna och vill inte att andra ska bli lidande för våra misstag. Vi är perfektionister – vi kan inse hur bra det skulle kunna göras. Vi är också mer känsliga för kritik – negativ feedback kan få oss att grunna dagar i sträck. Så givetvis försöker vi till varje pris undvika kritik, vilket vi brukar klara.

Men vi gör misstag och vi får kritik, ibland berättigad, ibland inte. Det finns sådant vi inte vet och sådant som ligger utanför vår förmåga. Faktum är att man helt enkelt inte kan vara alla till lags (och för vissa personer duger man aldrig), särskilt om man dessutom vill tillgodose sina egna behov och ta hand om sig själv.

För högekänsliga innebär kritik också andra svårigheter. Icke högekänsliga personer använder gärna samma "volym" som krävs för att de själva ska begripa: "Nu har du verkligen ställt till det!" "Vilken dum idiot." "Vad vill du höra först, de goda eller de dåliga nyheterna?" Den volym som räcker för oss är ett mjukt påpekande. Ofta vet vi faktiskt vad som har gått snett bara genom att höra det som utelämnas i den positiva kritiken! Annars brukar det räcka med en antydning eller ett tonfall. (Forskning visar att detta även stämmer för känsliga barn – de behöver sällan straffas eller ens bli tillsagda på skarpen, och för mycket sträng disciplin gör ofta att de presterar dåligt.)

Högekänsliga personer kan vara bra på att ge kritik. Men ofta kan vi inte ta emot det vi själva delar ut. Andra människor kan inte alltid förstå detta, de tar för givet att ert förhållande fungerar på det viset, eller så vill de kvittera och jämna ut matchen.

Vad kan du göra när du utsätts för kritik?

- **Fundera igenom vems problemet är – ditt eller den andra personens?**
Skulle vem som helst ha kommit med samma anmärkning eller kan det vara så att personen i fråga är på dåligt humör och låter något gå ut över dig, indirekt vill sära dig eller ställer så pass höga krav att ändå ingen kan göra det tillräckligt bra. Om det inte handlar om dig ska du säga det till dig själv, om och om igen. Diskutera saken med andra, så att du hör att de håller med.

- **Hade det kunnat undvikas?** Ofta var misstaget oundvikligt, eftersom vi inte visste det vi inte visste, vi visste inte att vi måste vara så försiktiga, kände inte till en viss regel eller hur den andra personen tänkte, och så vidare. I dessa fall tröstar jag mig med att mitt misstag var oundvikligt och att det kanske räddar mig från att begå samma i en annan, allvarligare situation. När min hund Sam var valp råkade en förbikörande bil komma åt hennes svans. Efter det blev hon mycket försiktigare med bilar.
- **Hur allvarligt är det egentligen om felet är ditt?** Om du råkat uttala någons namn fel eller glömt att låsa dörren och inget blev stulet, släpp taget. **Släpp taget!** "Att fela är mänskligt, att förlåta är gudomligt."
- **Finns det något att hämta här?** Ofta kan misstag visa sig mycket användbara, särskilt i ett förhållande. Du kan lära dig viktiga saker om vad den andra personen gillar och inte gillar. Han eller hon finner dig mänsklig och får följaktligen lättare att erkänna sina egna misstag. Hela diskussionen kan leda till större närhet.
- **Jag vet att jag kommer att begå minst ett misstag om dagen.** Få en parkeringslapp, slå eller anteckna fel nummer, glömma att göra något för någon eller att ta med mig något. Så när jag får kritik brukar jag fråga mig själv om det bara var "dagens misstag". Under idealiska förhållanden svarar jag: "Ja, du har rätt, det var slarvigt av mig, förlåt" och byter sedan samtalsämne.
- **Berätta för dina arbetskollegor att du gör bäst ifrån dig när du får vänlig (eller "rimlig, sansad") respons.** Om möjligt, säg detta helst innan du är mitt i smeten. Det är användbar information för dem. Om du hellre vill få skriftligt gensvar, be om det.
- **Om möjligt, be andra sänka volymen när de kritiserar.** Du kan till och med be att få skjuta upp diskussionen en halvtimme, tills båda har lugnat ner sig. Givetvis, om du låter påskina att personen har fel oavsett, till och med för att han eller hon talar för högt, är det risk för att volymen ökar. Om det händer, närma dig långsamt första bästa utgång eller sök ögonkontakt med någon som kan rädda dig!
- **Be personen precisera – acceptera inte generella påståenden** som "Du verkar inte koncentrera dig på vårt förhållande (eller ditt arbete) nu för tiden" eller "Du är verkligen ingen gruppmedlem". Ofta rör det sig i själva verket om något som hänt en enda gång, nyligen. Eller så kanske skon klämmer någon annanstans. Ta reda på det, även om du helst skulle vilja ducka och hålla med. Acceptera inte generella påståenden om dig själv, såvida de inte i hög grad verkar stämma. Framhäv sedan den positiva sidan av det hela (människor som inte är gruppmedlemmar arbetar ofta självständigt och är kreativa tänkare).
- **Observera vad du gör för att försvara dig.** Jag är säker på att du har märkt hur snabba de flesta är på att försvara sig mot kritik. Ofta överväger de inte

ens kritiken ordentligt – deras ego tål helt enkelt inte att de har fel. Det är människor som gärna skäms. Andra däremot ger upp för lätt, utan att ens överväga om deras beteende trots allt var berättigat. Det är upplyftande med någon som behåller lugnet, lyssnar och diskuterar kritiken, men hur ofta händer det? När du får kritik, försök stanna upp och lyssna till ditt första svar. Om det inte var lugnt och sakligt, sträva efter att nå ditåt när du kan.

- **Gå tillbaka och red ut saken.** Om du känner att du inte försvarade dig särskilt bra, vilket ofta är fallet när högekänsliga personer blir överväldigade, återkom vid ett senare tillfälle med rätt argument. När mina skrivelser får kritik försöker jag vänta ett dygn tills jag har lugnat ner mig, och se om jag kan få ut något användbart av kritiken. Att dessutom ge med sig och erkänna att en del av kritiken var befogad gör det ofta enklare att reda ut resten.
- **Gör vad du kan för att rätta till ett befogat fel eller fråga om det är något du kan göra.** Var rättvis. Det brukar hjälpa alla parter att skingra sina känslor. Om du inte kan ställa till rätta kan du åtminstone uppriktigt be om ursäkt. Men se till att du inte går till överdrift. Låt inte någon utnyttja dig. Kanske en tredje person kan hjälpa dig att få rätt perspektiv på situationen.

Elaine N. Aron
Februari 2002