

Tips för att hantera kritiska människor

Tänk dig följande scenario. Du är på ett fantastiskt bra humör för du är riktigt glad över en idé du har fått och du bestämmer dig för att berätta om din idé för din vän. Men din vän lyssnar knappt och verkar ganska frånvarande och du känner hur ditt goda humör rinner av dig och landar i en liten pöl under mattan. Och som om det inte vore nog så börjar din vän kritisera och anmärka på allt som inte verkar särskilt bra med din idé. Snacka om att ditt humör åkte fritt fall rakt ner. Innan du vet ordet av så har ditt humör gjort en totalvändning, från lycka, förväntan och glädje till irritation, tvivel, skam och osäkerhet.

Låter det bekant? Detta är ett typiskt beteende för kritiska människor. Kritiska människor kan vara riktiga humörsugare och drömtjuvar, precis som energivampyrer. Oavsett vad du säger så hittar de alltid något att kritisera så att de helt sabbar stämningen. Du har säkert träffat dessa människor och du kan säkert inte komma ihåg att du hört en komplimang eller uppmuntrande ord från en sådan person. De har en kuslig förmåga att granska och zooma in varje litet problem som finns. Sen fixerar de på dessa frågor och ger oönskade åsikter om dem och påpekar hela tiden alla möjliga och omöjliga saker som kan gå fel. De verkar ha ett filter som automatisk blockerar allt vad godhet heter även om det är mitt framför ögonen på dem. Istället för att ge beröm så kan de bara kritisera.


8 tips för att hantera kritiska personer

Naturligtvis är inte ditt första val att umgås med kritiska människor men det är ju inte alltid vi har ett val. Du möter dem till exempel på jobbet, har de i slkten eller bland gemensamma vänner och då är det bra att veta hur du ska hantera de här personerna som du kanske måste vistas i samma rum som.

1. Ta det inte personligt.

Oftast så handlar deras kritik egentligen mer om personen själv än om dig. De reagerar på det här sättet på grund av vissa föreställningar och ramar som de har om livet. Du kanske tror att personens kritik är riktad direkt mot men det är mer troligt att han/hon reagerar på samma sätt gentemot alla andra också.

Här är ett enkelt sätt att kontrollera detta – Tänk på gemensamma vänner som du har med den kritiska personen. Om det är möjligt, försök hitta personer som påminner en del om dig, så att det är mer jämförbart. Försök sen vara närvarande nästa gång de är med varandra och se hur den kritiska personen interagerar med honom/henne. Hur beter den kritiska personen sig?



Tips för att hantera kritiska människor

Har han/hon samma mönster i sina kommentarer? Har han/hon fokus på de negativa sakerna? Chansen är stor att svaren blir ja.

Förr så brukade jag ta en kritisk väns kommentarer väldigt personligt. Jag undrade varför hon alltid var så negativ och kände mig defensiv när hon kom med sin ovälkomna kritik. Men när jag observerade hur hon betedde sig mot våra gemensamma vänner så insåg jag att hon gjorde på samma sätt med de andra. Samma kommentarer, samma kritik, samma kritik mot dem. Jag såg mönstret i hennes beteende och då insåg jag att det inte var riktat mot mig personligen utan att det handlade om hennes ramar och föreställningar här i livet. Det var en befriande insikt och efter det så tog jag inte längre något hon sa personligen och jag kunde objektivt iaktta situationen.

2. Förstå det underliggande budskapet.

Ibland tycker jag att kritiska människor bara missförstås. De försöker uttrycka en åsikt som misstolkas på grund av personens brist på takt och ton. Ibland så växer denna lilla misstolkning till ett stort missförstånd. Tyvärr så hänger vi människor upp oss mer på "hur" kommunikationen sker (vilka ord som används, tonfall och mimiken i kommunikationen), snarare än att lyssna till "vad" som kommuniceras (själva budskapet). Kritiska människor må vara kyliga men det är vi som väljer att tolka deras ord negativt. Det kan verka som om kritiska människor saknar takt fast det egentligen handlar om att de saknar kunskap om hur deras beteende tolkas av andra. Du kanske blir förvånad men ibland så är de egentligen helt ovetande om sitt beteende, tills de ser sig själva i handling. Om du tolkar deras åsikter negativt när de inte har för avsikt att vara negativa så är det ett av de sämsta sätten att förbruka din energi.

Så när du lyssnar till en person som uppfattas som kritisk, försök att uppfatta hennes/hans egentliga budskap. Vad försöker hon/han kommunicera? Varför säger hon/han det här? Vad är hennes/hans avsikter? Försöker hon/han verkligen vara elakt kritisk eller har hon/han en annan avsikt?

Bakom orden kan det ligga stora insikter. Om du kan komma förbi "hur" och istället se "vad" så får du tillgång till värdefull feedback som kan vara viktiga nycklar till förbättringar. Två kraftfulla saker inträffar här:

För det första så har du tagit ett steg framåt i din resa av att leva mer medvetet eftersom du inte längre betar sig på ett reaktivt sätt.

Tips för att hantera kritiska människor

För det andra så vet du nu mer om den verkliga avsikten med personens feedback. Detta kan på ett konstruktivt sätt användas i din personliga utveckling. Ingen av dessa två saker kan inträffa om du hänger upp dig på kritiken.

En del personer är väldigt rättfram och är inte medvetna om att de kanske sårar andra människor och de menar inget personligt men vet inget annat sätt att framföra sina åsikter på. Det är viktigt för dig att känna till detta så du slipper slösa tid och energi på att ta illa vid dig.

3. Ta det som en källa av ärlig feedback

Ärlighet kan aldrig underskattas. Ta kritiken som en källa till tillförlitlig och ärlig feedback, snarare än att se det som ovälkommen kritik. Jag skulle mycket hellre umgås med en plump och rättfram människa än med någon som till synes är trevlig men som egentligen bara fejkar. Vissa människor låtsas vara trevliga och sympatiska när det i själva verket är så att de inte vågar vara ärliga och de gör allt för att dölja det genom att säga det de tror att du vill höra. Jag har stött på ett par sådana människor och i början så var vänskapen bra och angenäm ända tills deras oärlighet senare visade sig vilket gjorde slut på vänskapen. Å andra sidan så har jag vänner som verkade obehagligt trubbiga i början men senare visade det sig att de var verkliga pärlor till vänner eftersom de är tillförlitliga och trogna sina ord.

4. Ditt inre obehag

Precis som deras kritik speglar deras inre ramar så speglar vårt obehag något om våra inre ramar. Om jag någonsin känner mig obekvämt av andras kommentarer så ser jag till att förstå varför jag känner på det sättet. Chansen är väldigt stor att det fick mig att känna obehag eftersom det träffade något inom mig. Nästa steg är sedan att upptäcka vad det är inom dig som får dig att känna obehag av kritiken. Obehag bör ses som en kompass för personlig utveckling.

Fråga dig själv – Varför känner jag mig obekvämt med hans/hennes kommentar? Varför är jag missnöjd med vad han/hon just sagt? Vad är det i kritiken som stör mig?

Fundera över frågan och kom till botten med svaren.

Tips för att hantera kritiska människor

Den första uppsättningen svar kommer troligtvis att riktas mot den yttre världen och att problemet ligger där. Men efter hand som du funderar så kommer du till slut att hitta ett svar inom dig som ger dig möjlighet att växa som person.

Detta innebär alltså att obehaget inte beror på den andre personen utan att det egentligen har sin grund i något inom dig. Det kan handla om en viss trosföreställning eller åsikt du har eller det kan handla om en liknande situation från ditt förflutna. Det slutgiltiga svaret bör vara ett svar som hjälper dig att slippa känna obehag i framtiden vid liknande kommentarer och det hjälper dig att i fortsättningen inte förvänta dig att andra personer ska ändra på sig för att du ska må bra.

5. Be inte om åsikter om du inte kan hantera svaret

Be inte om andras uppfattning eller åsikt om du inte kan ta vad personen har att säga. Du bör inte ens diskutera ämnet det gäller eftersom kritiska människor gärna vädrar sina åsikter även om man inte ber om det.

Några av mina vänner klagar över att deras kritiska vänner drar ner dem och deras glädje hela tiden. Men av någon anledning så fortsätter de att sätta sig i skottlinjen för den kritik de inte vill ha. Och det gör de helt enkelt genom att prata om det ämne där de inte vill bli sågade, det handlar ofta om deras drömmar och framtidsplaner. De gör det förmodligen helt omedvetet i en strävan efter godkännande och erkännande trots att kritiker sällan ger detta.

Den naturliga reaktionen hos kritiska människor är att kritisera, inte att ge beröm. Så om du pratar med dem om något i hopp om att de kommer att reagera med entusiasm och uppmuntran, sluta genast upp med att göra det. Du har sett deras kritiska beteende tidigare så det borde inte överraska dig om de fortsätter att kritisera det du säger. Albert Einstein sade: att göra samma sak om och om igen och förvänta sig andra resultat, det är definitionen av vansinne och han har rätt. Om du fortfarande envisas med att sätta dig själv i samma situation då har du verkligen ingen annan än dig själv att skylla.

Tips för att hantera kritiska människor

6. Frigör dig från kritiken

Här är en insiktsfull berättelse som jag har hört flera gånger tidigare men som jag aldrig tröttnar på att höra:

Buddha var känd för sin förmåga att reagera på det onda med det goda. En man som hade hört talas om Buddha reste mil efter mil för att testa Buddha. När han kom fram till Buddha så förolämpade han honom väldigt grovt, han uttalade elakheter utan dess like och han utmanade honom fullständigt, mannen gjorde verkligen allt han kunde för att förolämpa Buddha.

Buddha var totalt oberörd där han stod och såg på mannen. Han tittade på mannen och sade: "Får jag fråga dig en sak?"

Mannen svarade med, "Nå, vad?"

Buddha sa: "Om någon erbjuder dig en gåva och du avböjer att acceptera den, vem tillhör då gåvan?"

Mannen svarade självklart: "Då tillhör gåvan den person som erbjöd den."

Buddha log och svarade: "Det stämmer. Så om jag avstår från att acceptera dina förolämpningar och elakheter tillhör de inte då fortfarande dig?"

Mannen stod mållös och gick sedan därifrån.

Kritiska människor kommer gärna med sin kritik, även om du inte ber om det. Denna kritik kan mycket väl vara taktlös och dåligt formulerad och ett sätt att hantera det på är genom att bli arg.

Men det troligaste är att din ilska bara lockar fram ännu mer kritik från den här personen och det troliga är att det då bara eskalerar mellan er.

Om du inte kan stoppa personen från att uttrycka sina åsikter så har du alltid möjligheten att ignorera det. Ge ett enkelt och kort svar som visar att du hört vad personen säger men som också visar att du inte är intresserad av vidare diskussioner i ämnet. Om personen ändå envisas och vill fortsätta diskutera ämnet så är det bara ignorera honom/henne helt och hållet.

Precis som kritiska människor måste ta ansvar för sina synpunkter så måste vi ta ansvar för vad vi väljer att ta emot också. Vid varje tillfälle så har vi själva händelsen och så har vi vår uppfattning av händelsen. Vi kan inte ändra hur människor väljer att agera eller vad som sägs av andra men vi kan ändra hur vi bemöter andras agerande och deras ord. Vi har alltid ett val.

Tips för att hantera kritiska människor

Om vi inte vill acceptera negativitet så väljer vi bara att inte acceptera det. Negativiteten är inte vår om vi inte tar emot den.

7. Visa dem vänlighet

Detta kan kännas som ett väldigt stort och avlägset steg för vissa. Förmodligen så undrar du nu: "Varför skulle jag vara snäll mot dem? De orsakar mig så mycket obehag och jobbiga känslor. De förtjänar absolut inte min vänlighet!"

Du har säkert hört uttrycket:

"De människor som är svårast att älska är de som behöver det mest."

Jag tycker att det här är ett väldigt kraftfullt citat. Har du någonsin funderat över varför kritiska människor är så kritiska? Varför är det så svårt för dem att vara positiva? Varför är de så snåla med sina känslor? Det beror på att de saknar det själva och därför kan de inte erbjuda det till andra. Och om de är så kritiska mot andra så är chansen att de är lika kritiska mot sig själva om inte ännu mer kritiska. De har inte förmågan att ge sig den kärlek som de förtjänar.


Behandla dem med vänlighet och var generös med dina känslor mot dem. Ge dem komplimanger. Ge dem ett leende. Säg hej. Hjälp dem på områden där du vet att de kan behöva din hjälp. Lär känna dem personligen.

De kan reagera negativt i början men det beror på att de blir överrumplade av ditt beteende. Sannolikheten är att de är försiktiga eftersom de sällan har behandlats på detta sätt tidigare. Bara fortsatt med din vänlighet så kommer de förr eller senare reagera mer positivt.

Även om förändringen inte sker omedelbart och det kanske bara är en liten förbättring i dina ögon så är det i deras universum en enorm förbättring som sker. Och din relation med personen kommer över tid att utvecklas positivt.

8. Undvik dem

Om allt annat misslyckas så får du helt enkelt undvika dem efter bästa förmåga. Minska kontakten genom att begränsa samtal med honom/henne, umgås med andra om ni är en grupp människor eller som en sista utväg – bryt kontakten helt och hållet med honom/henne. Även om ni båda jobbar på samma arbetsplats så arbetar ni inte med varandra 24/7.



Tips för att hantera kritiska människor

Använd en kombination av alla 7 strategier ovan de gånger du absolut måste samverka med personen och sedan undviker du personen resten av tiden.

Jag hade en vän som är väldigt kritisk av sig. Bara att vara i hennes sällskap kändes väldigt kvävande. Oavsett vad jag pratade om så lade hon till en negativ vinkling. Om jag till exempel berättade om något som jag var glad över så kom hon med några oengagerade kommentarer om att det var väl ingen big deal eller det var väl inget speciellt med det. Hon hade knappt något uppmuntrande eller positivt att säga och hon valde alltid att fokusera på de "dåliga" sakerna. Även när det gällde att söka tröst hos henne så var det svårt att få ett empatiskt svar. Halva tiden kände jag att jag behövde förbereda mig för hennes negativa kommentarer. På grund av detta har hon förlorat många vänner under årens lopp, inklusive mig.

Ibland är det bara så att ni inte är kompatibla som vänner och att ni båda har det bättre utan varandra. Om förhållandet orsakar dig ångest och tar massor med energi så gör du både dig själv och personen en tjänst genom att bryta vänskapen.