

14. Högekänslighet

Begreppet högekänslighet eller Highly Sensitive Person (HSP) myntades av Dr Elaine Aron. Hon är en amerikansk psykoterapeut som började forska på känslighet 1991. Hennes forskning pågår fortfarande och nu tillsammans med maken Dr Arthur Aron. Elaine Aron har skrivit flera böcker som även finns översatta till svenska, t.ex ”Den högekänsliga människan”.

Elaine Arons forskning visar att högekänslighet förekommer hos 20 % av befolkningen och är lika fördelat mellan män och kvinnor.

Högekänsliga människor uppvisar ett mer aktivt nervsystem, d.v.s en högre grad av aktivitet i hjärna och nervsystem när de utsätts för känslomässig påverkan (t.ex situationer som engagerar, skapar reflektioner och associationer eller väcker empati).

Högekänslighet är ett medfött personlighetsdrag som påverkar individens känslor, tankar, varseblivning och behov.

Högekänslighet kan under livets gång förstärkas och fördjupas ytterligare av livskriser och allvarliga stresstillstånd / utmattning. Då sådana tillstånd kan drabba alla är högekänslighet även ett tillstånd som kan förvärvas och utvecklas under en livstid.

Högekänslighet förekommer som ett av symtomen vid flera funktionsvariationer som ADD, ADHD och Autism men kan även förekomma helt fristående från sådana tillstånd.

Nervsystemet ”börjar” i hjärnan, löper via ryggraden och vidare ut i varje liten del av våra fysiska kroppar. I denna ”julgran” av nervtrådar pulserar livet självt och det är med detta organ vi känner. Att vara högekänslig innebär att alla känslor upplevs starkare och ”känns i hela kroppen” på ett sätt som majoritetsbefolkningen (övriga 80%) inte kan känna igen och förstå.

Att vara i minoritet är alltid svårt och det är en del av att vara högekänslig. Vår kultur speglar förekomsten av svåra känslor som något ”ovärdigt” då framgångsnormen anger att vi ”bör” vara glada och positiva hela tiden. Dock är detta en vanföreställning som strider mot vår mänskliga natur och leder till att alla barn, i varierande utsträckning överges att hantera svåra känslor på egen hand. Mest kännbart är detta för högekänsliga barn som inte kan ”skaka av

sig”, ”ta det mindre personligt” eller ”lägga locket på”. Denna ”oförmåga” leder till känslan av ”annorlundaskap” och formar barnets inre dialog utifrån grundantagandet att: ”Det måste vara mig det är fel på”.

En högre grad av känslighet är dock inget fel eller dåligt och inte heller något tecken på svaghet. Istället är det en högre grad av medvetenhet om hur sårbara vi alla egentligen ÄR då ”Alla är Ett”. Utifrån sådan känslomässig medvetenhet kan sann styrka byggas och högkänsliga människor är därför mycket starkare än de tror.

Högkänsliga människor känner djupare, starkare och mer än ”majoriteten” och det gäller alla känslor. Detta gör de svåra känslorna Ilska, Rädsla, Sorg och Skam extra plågsamma, både när de uppstår ”inuti” och hos andra ”utanför”. Den ”neutrala” känslan Förvåning kan också väcka stort obehag, då det som upplevs som en roande överraskning för andra kan vara en chockartad erfarenhet för ett högkänsligt nervsystem. De positiva känslorna Glädje och Intresse är också förstärkta och högkänsliga människor som är glada, genuint intresserade och inspirerade upplever därför mera flow än majoriteten (övriga 80%). Detta är dock lätt att förbise när så mycket av högkänsliga människors fokus ligger på att hantera de svåra känslorna.

Högkänslighet är ”känslighet i alla dimensioner” och delas av Elaine Aron in i fyra kategorier (DOES):

1. Djup bearbetning av känslor, tankar och intryck (t.ex kroppsspråk, tonfall).
2. Överstimulering av fysiska sinnen (syn, hörsel, lukt, smak och känsel).
3. Emotionell mottaglighet för andras känslor, tankar och behov (empati).
4. Sensitivitet för subtila detaljer såsom nyanser, stämningar, energier och medialitet.

1. Djup bearbetning av känslor, tankar och intryck

Högkänsliga barn är (oftast) ensamma i sina familjer om att känna så starkt som de gör, vilket gör det svårt att få föräldrars förståelse, hjälp och vägledning när det handlar om känslohantering. Barnet kan tvärtom uppleva att egna djupa känslomässiga behov belastar föräldrarna och får dem att må dåligt. Då detta gör barnet ännu mer känslomässigt belastat slutar barnet försöka få hjälp och gömmer de svåra känslorna inom sig. Lär sig istället att bearbeta och hantera, egna och andras känslor på egen hand. Bli i detta väldigt motiverade att söka förståelse hur svåra känslor kan förebyggas så att de uppstår mer sällan. Tar hjälp av

”tänkandet” för att förstå, observera och analysera sig själv och andra, vilket leder till ”övertänkande”. Utvecklar så förmågan att förutse och förebygga, obehagliga situationer och reaktioner genom att medla, lindra och på alla sätt ta hand om andra. Blir ”duktiga barn” och tar på sig ett alldeles för stort ansvar för att skapa och bevara så mycket harmoni som möjligt i familjesystemet. Denna anpassnings- och överlevnadsstrategi mottas oftast tacksamt av omgivningen utan närmare reflektion över vad det ”kostar” för den högekänsliga människan att alltid sätta andras behov före egna.

2. Överstimulering av fysiska sinnen

Högekänsliga människor har känsligare sinnen vilket kan yttra sig i;

- Ljuskänslighet, på olika sätt ”känsliga ögon” och ögon som ser och tar in väldigt mycket information (detaljer).
- Ljudkänslighet och på olika sätt känsliga öron som hör väldigt mycket mer än det talade ordet. Smaskande och tuggummituggande är exempel på ljud som kan upplevas outhärdliga likaväl som andra störande, skärande och obehagliga ljud, och plötsliga höga ljud kan upplevas som fysiskt våld då hela nervsystemet / kroppen reagerar.
- Särskild känslighet för smaker kan ta sig uttryck i en väl utvecklad ”smakpalett”, kräsenhet och i ”smakminnen”, t.ex ”precis så här smakade mormors äppelpaj”.
- Särskild känslighet för lukter / dofter kan innebära att man snabbare uppfattar att något luktar mögel eller rök och starka dofter av parfym, sköljmedel mm kan framkalla huvudvärk och andra fysiska symtom. Man kan också ha ”luktminnen”.
- Särskild känslighet för beröring kan handla om hur olika material känns att ta i och mot huden, t.ex ylle, sömmar och etiketter som skaver och frigolit. Man kan också vara känslig för smärta, t.ex att gå barfota eller för olika texturer på mat. Det kan också handla om särskilda preferenser när det gäller beröring och man kan lika väl vara i behov av mycket fysisk beröring som helst ingen alls.

3. Emotionell mottaglighet för andras känslor, tankar och behov

Högekänsliga människor vet hur dåligt man kan må av att inte bli sedd, hörd och förstådd och har därför en stor villighet att hjälpa andra i just detta avseende. De har tidigt lärt att läsa av och känna in andra människors behov för att skydda sig själva och är därför ”vältränade” när det gäller att veta vad andra behöver, känner och tänker. Dock är detta inte alltid bekvämt för den andre och högekänsliga är därför också bra på att tillgodose andras behov ”i smyg”.

Detta är inlärt under uppväxten och kan t.ex ha gått till så här: Barnet känner in att mamma är ledsen och ställer frågan ”Varför är du ledsen mamma”. Och mamma som kanske inte ännu har identifierat att hon är ledsen eller inte vill prata om det svarar ”Jag är inte ledsen”. Barnet hamnar då i förvirring p.g.a att den egna känslan och mammas / auktoritetens utsaga inte går ihop. Löser det genom att sluta fråga och tillgodose mammas behov ”i smyg”. På detta sätt blir högkänsliga barn tidigt bärare av andras känslor i det kollektiva systemet.

Hos vuxna högkänsliga människor har omhändertagandet utvecklats till god empatisk förmåga. Dock saknas för det mesta gränsmedvetenhet då de under hela uppväxten ”tränat” på att ge omsorg i smyg, utan krav på motprestation. Och det är något väldigt speciellt med empati för alla behöver empati men få inser att det ”kostar energi” för den empatiska människan att ge sådan omsorg. Istället förväntar sig den som börjat få empati att fortsätta få. Empatin tas för given och efterfrågan är så stor att högkänsliga kan fortsätta ge och ge och ge till många, utan att det någonsin blir deras tur att ”ta emot”, och kanske ända tills de bränner ut sig. Det är därför av största vikt att högkänsliga människor lär sig ”rama in” sin empatiska förmåga och börjar betrakta den som ”en egen resurs och valuta”. Tillåter sig att ge empati bara till dem som också ger något tillbaka medan människor som inte vill ge får lära sig ta konsekvenserna av det. På så vis kan högkänsliga lära sig ge ”lagom” och spara energi så att den också räcker till hen själv.

4. Sensitivitet för subtila detaljer såsom nyanser, stämningar, energier, och medialitet.

Vi kan kalla detta för ett förstärkt 6:e sinne.

- Medvetenhet om ”nyanser” t.ex gällande färg, form och samspel.
- Känslighet för stämningar / energier i grupper och sammanhang inklusive undertoner och dubbla budskap. Förmågan att känna av ”elefanter i rummet”.
- Sårbarhet i folksamlingar (social fobi) då den emotionella mottagligheten i relation till så många samtidigt lätt blir överväldigande.
- Förstärkt intuition och känslighet för andra människors energi i form av behag eller obehag.
- Känslighet för energier i form av t.ex fullmånen påverkan och jordstrålning.
- Känslighet för energier bundna till platser, t.ex Auschwitz.
- Medial känslighet för andeväsen, t.ex avlidna anhöriga, andliga guider och änglar.

Högkänslighet kan också ta sig uttryck i relation till:

- Mediciner, lägre dos än den förskrivna räcker ofta.
- Alkohol och droger ger berusning i mindre mängd men också risk för ”självmedicinering” mot svåra känslor, vilket gör att beroende lättare utvecklas.
- Pollen, pälsdjur, parfymer mm i form av astma / allergier.
- El, amalgam och väder- och temperaturkänslighet etc.

Alla dessa dimensioner av känslighet (och många fler) kan förekomma men man måste inte känna igen alla för att vara högekänslig.

Avslutningsvis så är högekänsliga människor mer medvetna än majoriteten men oftast omedvetna om just det. Detta för att högekänslighet leder till högre förekomst av diffusa stressymtom, psykosomatiska tillstånd och psykiskt dåligt mående, vilket vi kollektivt betraktar som ”dåligt” och bevis på ”svaghet”. Dock är detta en vanföreställning och sådana tillstånd är varken dåliga eller någon ”slutstation”, bara en maning till fortsatt utveckling. Obehag av alla slag motiverar och driver oss successivt vidare mot allt fler och allt djupare insikter om att vi faktiskt kan förändra våra liv genom ”självansvariga” val. När vi lär att ta våra känslor på allvar genom att agera i enlighet med dem, kan allt vi far illa av rensas bort som ogräs så att självkänslan kan blomma i dess ställe. På vägen dit behöver vissa relationer avslutas, skadliga miljöer och substanser undvikas för att värna det egna måendet på nya sätt. Det är svårt och utmanande men alltid värt besväret, då varje steg är ett steg mot sant välbefinnande. Ett steg närmare Nirvana”.

”The truth is, you don’t struggle with depression, you struggle with the reality we live in.” Keanu Reeves