

Elaine Aron bor i San Francisco, Kalifornien med sin man. De har en vuxen son. Hon ger konsultationer cirka tio timmar i veckan, när hon inte skriver på en ny bok, eller forskar vid New State University of New York. Hon rider och mediterar flera gånger i veckan.

Så blir känslighet en

# välsignelse

Har du en levande fantasi och livliga drömmar? Är du "för blyg" eller "för sensitiv" enligt andra? Eller har du en talang för att se vad andra missar eller bortförklarar? Då kan du vara högkänslig, säger Elaine Aron, klinisk psykolog, som nyligen kommit ut med boken "Den högkänsliga människan". Här förklarar Elaine Aron vad högkänslighet innebär och vad man kan göra för att leva med det på bästa sätt.

Text Monica Katarina Frisk Bild Ville Frisk

**N**ästan var femte människa sägs vara högkänslig. Det visar *Elaine Arons* senaste forskning. Elaine Aron, som själv har det här personlighetsdraget, var nyligen i Stockholm för att presentera sin bok "Den högkänsliga människan" på svenska. Och intresset för högkänslighet verkar bara öka.

- Det handlar nog om att få bekräftat något man länge känt inombords. Högkänslig är inte en ny diagnos, utan ett personlighetsdrag som jag ringat in efter nästan tjugo år forskning.

Enligt Elaine Aron är orsaken till högkänslighet en medfödd naturlig känslighet som handlar om att på ett djupare sätt ta in och bearbeta information. Högkänsliga relaterar och jämför det man tar in med sina tidigare erfarenheter av andra liknande saker, vare sig man är medveten om det eller inte.

- Det är oftast det subtila som högkänsliga lägger mest märke till, små saker som vi uppfattar men andra missar. När högkänsliga människor uppfattar något är alltså de områden i hjärnan mer aktiva som har med det mer komplexa bearbetandet att göra.

I vår västerländska kultur har att vara känslig eller överkänslig fått en negativ klang, säger hon.

- Men högkänslighet kan både vara en sårbarhet och en gåva.

**I BÖRJAN AV BOKEN** finns ett självtest. Så bra! Hur utvecklade du det?

- Det kom till när jag första gången intervjuade en annan om högkänslighet. Dennes kommentar om att jag nog var högkänslig gjorde att jag kom på att ett självtest vore bra att ha.

Elaine Aron hade intervjuat några människor som trodde att de var mycket känsliga, bara för att hon ville se vad det handlade om. Utifrån intervjuerna har hon konstruerat ett personlighetstest som på en 27-gradig skala mäter hur högkänslig en viss person är. De skillnader i känslighet som Elaine Aron har funnit i sina psykologiska test har sedan även bekräftats biologiskt. Med hjälp av funktionell magnetrontgen (fMRI), har forskare kunnat undersöka de högkänsligas hjärnor och sett att det som tycks förena dem är ett nervsystem som reagerar ovanligt starkt på yttre stimuli.

En fråga som Elaine ofta får är: "Hur kunde du upptäcka ett nytt personlighetsdrag?"

- Svaret är att högkänslighet inte är något nytt, men svårt att upptäcka enbart genom observation av människors beteende, vilket vanligtvis är det sätt som psykologin använder.

Många psykologer och människor i allmänhet hade redan kommit på benämningar som låg nära, men som inte träffade helt rätt, som "blyghet" och "inätvändhet". Elaine sökte efter information om högkänslighet och kunde inte finna någon.

## HÖGKÄNSLIGHET ÄR SPECIELLT

Högkänsliga har många goda sidor. Sinnet fungerar annorlunda. Men det är viktigt att komma ihåg att följande beskrivningar representerar ett genomsnitt, ingen har alla dessa drag.

- Högkänsliga är bra på att upptäcka felaktigheter och på att undvika att göra misstag.
- Är mycket samvetsgranna.
- Kan koncentrera sig djupt. (Men presterar bäst utan distraktioner.)
- Är särskilt bra på uppgifter som kräver uppmärksamhet, korrekthet, snabbhet och förmåga att upptäcka små skillnader.
- Kan bearbeta saker på djupare nivåer av det som psykologiskt brukar kallas "semantiskt minne".
- Tänker ofta på sitt eget tänkande.
- Kan lära sig saker utan att vara medveten om att man har lärt sig dem.
- Är djupt påverkade av andra människors sinnesstämningar och känslor.

## OMVÄRDERING

Tänk på tre betydelsefulla förändringar eller överraskningar i ditt liv. Välj en förändring, en förlust eller ett avslut, som du vid den tidpunkten upplevde som negativ. Välj en annan mer neutral, men stor händelse. Välj också en tredje händelse, en som var trevlig, där andra kanske gjorde något för dig. Gå nu igenom de här stegen för varje händelse:

1. Tänk på hur du reagerade på förändringen och hur du alltid har sett på den. Kände du att du reagerade "fel" eller på ett sätt som andra inte skulle ha gjort? Eller att du reagerade för länge på detta? Tycker du att du inte dög? Försökte du dölja för andra hur upprörd du var? Eller märkte de det och sa till dig att du bara var "för mycket"?

2. Fundera över din reaktion i ljuset av vad du nu vet om hur din kropp automatiskt fungerar.

3. Tänk på om det är något som behöver göras nu. Och dela gärna din nya insikt om den här situationen med någon annan, förutsatt att personen kommer att uppskatta det. Det kanske till och med kan vara någon som var med när det hände, som kan hjälpa dig att fortsätta att få pusselbitarna att falla på plats. Skriv sen ner din gamla och nya syn på upplevelsen, och behåll anteckningarna ett tag som en påminnelse.

*Övning ur "Den högkänsliga människan"*

- Det blir särskilt svårt för andra att observera detta drag eftersom vi är så mottagliga för vår omgivning att vi kan vara som kameleonten när vi är med andra, och göra vad som helst för att passa in. Jag råkar vara både en nyfiken forskare och högkänslig, vilket gör att jag kan förstå personlighetsdraget från insidan. Och högkänslighet är inte heller någon ny bokstavsdiagnos, utan ett karaktärsdrag.

**ELAINE ARON HAR SOM** vuxen prövat då och då att gå i psykoterapi. Och hade tur. Efter att terapeuten hade lyssnat på henne under några sessioner sa hon: "Men det är väl självklart att du var uppriven, du är ju en högkänslig person". Och när hon började bearbeta sin egen barndom mindes hon hur hon brukade gömma sig från kaoset i sin familj.

- I skolan undvek jag sport, lekar och barn i allmänhet. Det var med en blandning av lättnad och förödmjukelse som jag upptäckte att min strategi lyckades, jag blev fullständigt ignorerad.

I högstadiet blev Elaine beskyddad av en utåtriktad flicka. Den relationen fortsatte på gymnasiet, men annars studerade hon för det mesta.

- På universitetet blev mitt liv mycket svårare. Efter många startförsök och avbrott, som även inkluderade ett fyraårigt äktenskap i alltför ung ålder, tog jag till slut min examen vid Berkeley. Men jag ägnade också en betydande del av min tid åt att gråta på toaletter och trodde att jag höll på att bli galen.

**HUR KUNDE DU SJÄLV** hantera eller ta itu med att vara högkänslig?

- När jag var tjugotre år träffade jag min nuvarande man och slog mig till ro i en mycket skyddad tillvaro där jag satt och skrev och samtidigt uppfostrade vår son. Jag var överlycklig och samtidigt skämdes jag för att jag inte var "där ute". Jag var vagt medveten om att jag missade möjligheter att förkovra mig, att få ett offentligt erkännande av mina förmågor och att träffa alla möjliga människor.

Men vissa överstimulerande händelser går ändå inte att undvika.

- Jag var tvungen att gå igenom en medicinsk behandling som jag antog skulle ta några veckor att återhämta mig från. Istället genljöd min kropp i månader efteråt av fysiska och emotionella reaktioner. Jag fick återigen ställas inför den där mystiska "olycksbådande defekten" som gjorde mig så annorlunda.

Om man som förälder upptäcker att ens barn är högkänsligt, vad är det viktigast att göra?

- Främst handlar det om vikten av känslomässig anknytning till en förälder, vanligtvis sin mamma. Ett otryggt anknytningsmönster kommer att bestå genom livet, såvida man inte får en ovanligt trygg relation med

## "Högekänsliga har talang för att se det andra missar"

någon i vuxenlivet, som en partner, eller går i långvarig psykoterapi.

Föräldrar till ett högekänsligt barn utvecklar ofta ett särskilt nära band till barnet. Kommunikationen är mer subtil och barnets segrar i världen ges större betydelse. "Titta mamma - jag gjorde mål" får en helt annan betydelse för föräldrarna och tränaren när fotbollsspelaren är högekänslig. Och eftersom personlighetsdraget är ärftligt är det dessutom troligt att en eller båda föräldrarna förstår sitt barn mycket bra.

- Mina och andras studier visar hur viktigt det är att både föräldrar och dagis- och skolpersonal förstår de här barnens känslighet och behov. Risker är annars stora att de förr eller senare utsätts för psykisk eller fysisk ohälsa.

I boken ger Elaine förutom råd till föräldrar och syskon också råd till personal inom sjukvården, lärare och till personalansvariga inom näringslivet. Högekänslighet medför en ökad sårbarhet, men den har troligtvis också haft fördelar för den mänskliga utvecklingen.

- Många högekänsliga är till exempel riskmedvetna och lite försiktiga i nya situationer. Jag brukar skämta och säga att om man alltid är väldigt noga med att lokalisera nödutgången när man går på bio, blir man lätt stämplad som neurotisk, ända till den dag det faktiskt börjar brinna. Då uppfattas man istället som väldigt smart.

**HAR DIN EGEN HÖGKÄNSLIGHET** varit en välsignelse för dig?

- Ohh ja, och på många olika sätt. Jag och hela min familj hade varit döda om jag inte hade vaknat den gången när den första eldslågan flammade upp i taket i det gamla trähus som vi bodde i.

- Så därför gäller det att uppskatta sin känslighet. Tänk tillbaka på ett eller flera tillfällen när känsligheten räddade dig eller någon annan från lidande, stor förlust eller till och med död. Det är något med högekänsliga personer som är mer själfullt och andligt. Med själ menar jag det som är mer subtilt än det fysiska men ändå förkroppsligat, som drömmar och fantasi. Vi högekänsliga har trots allt en djup talang när det gäller att vara medvetna om vad andra missar eller förnekar. 😊



*Plus mer*

Hemsida: [hsperson.com](http://hsperson.com)

Sveriges förening för högekänsliga:  
[hspforeningen.se](http://hspforeningen.se)

**Free lottar ut 5 ex** av boken "Den högekänsliga människan – konsten att må bra i en överväldigande värld", Elaine N. Aron (Egia Förlag). Skriv några rader om din egen erfarenhet av högekänslighet. Gå in på [free.se](http://free.se) och klicka på Utlottning "Den högekänsliga människan".



**Vendelas  
Telefonbyrå**

"Jag ville rekrytera bra medier för telefonrådgivningen, medier som jag själv litar på och som jag varmt kan rekommendera. På Vendelas Telefonbyrå har vi alla samma önskan att hjälpa våra medmänniskor och vi vill använda våra gåvor på bästa sätt."

*Vendela Cederholm*

### Medial Rådgivning

Har du en livsåskådning som bejakar att livet är mer än det fysiska och det materiella? Kan du tänka dig att det finns något efter döden?

Under livets olika skeenden kan vi alla möta motgångar och svårigheter. Vi kan fastna i destruktiva mönster, hamna i kriser, drabbas av prövningar och sorg. Även om vi har vänner och familj runt oss som stöd kan det vara givande att söka vägledning och råd från något annat håll.

Om du söker medial rådgivning har du hittat rätt. De medier som tjänstgör på telefonbyrån använder sin mediala förmåga under samtalet för att möta dina behov på bästa sätt, de är seriösa och har som mål att vara till hjälp för dig som ringer.

Du kan känna dig trygg när du ringer till oss, våra vägledare har tystnadsplikt och vi följer Etiska Rådets riktlinjer för betalsamtal.



**0939-114 70 17**

**[www.vendelastelefonbyra.se](http://www.vendelastelefonbyra.se)**

Samtalet kostar 20 kr/min och kostnaden kommer på din telefonräkning. Du som ringer ska vara minst 18 år. Kontakta oss på kundtjänsten om du vill betala på annat sätt. Tel 08-21 46 02 vardagar 9-17.

**Vägleder & ger råd**

**Lyssnar & coachar**

**Jobb & ekonomi**

**Bekymmer & oro**

**Kärlek & relationer**

**Spadam.se**  
0939-209 90 00

**0939-209 90 00**

Vi kan ge personlig konsultation med professionella Tarottydare som har tystnadsplikt.

Besök gärna vår hemsida och läs mera om vad våra kunder tycker om oss på **[www.spadam.se](http://www.spadam.se)**

Spadam.se, Box 1441, 111 84 STOCKHOLM. 19,90 kr/min.