

# Höghkänslighet och kärlek

Om någon part i en kärleksrelation är höghkänslig innebär det både särskilda fördelar och speciella utmaningar. Det säger psykoterapeuten Elaine N. Aron i boken "Den höghkänsliga människan & kärleken" som nyligen kommit ut på svenska. Free åkte hem till makarna Nina och Stefan Eklund Tegar. Deras historia är en fascinerande berättelse om ett par som genom sin insikt om höghkänslighet lyckats transformera frustration och relationskris till en djup förståelse och tolerans för varandras olikheter.

Text och foto Ane Frostad Bild StockLite, Nikita Vishneveckiy (shutterstock.com)

## NINA OCH STEFAN EKLUND TEGAR

**ÅLDER** Båda 47 år.

**BOR** Bromma (nyligen flyttat från Sollefteå).

**FAMILJ** Nina har sedan tidigare tre vuxna barn och Stefan har två vuxna barn.

**JOBBAR MED** Nina arbetar som hörselpedagog, Stefan som montageledare i byggbranschen.

**GÖR HELST PÅ**

**FRITIDEN** Nina skriver så ofta hon hinner, förutom att träna tai chi och boxas. Hon är även ordförande i SFH – Sveriges förening för höghkänsliga. Stefan är gammal trummis och försöker hålla trumtekniken vid liv så ofta det går. Annars spelar han gärna badminton eller går på gym.

## KORT OM NINA OCH STEFAN

S om barn gick *Nina* och *Stefan Eklund Tegar* i samma klass men på den tiden lade de inte speciellt märke till varandra. Annorlunda blev det när de som vuxna råkade träffas igen. Året var 2011, de var i fyrtioårsåldern och en djup och lycklig förälskelse uppstod oväntat i dem båda.

Ganska snabbt flyttade Nina från Stockholm upp till Stefan i Sollefteå. De var båda entusiastiska inför det nya livet tillsammans, drömhuset som de fått tag på och Ninas nya, spännande jobb som specialpedagog, samt att de nu skulle se till att ägna fritiden åt det de verkligen längtade efter.

**DET FANNS BARA** ett problem. Så fort Nina klivit in i det nya livet började hon må väldigt dåligt. Hon kände sig djupt nedstämd, olycklig och förvirrad – och varken hon eller Stefan förstod vad det berodde på. Känslorna svallade hela tiden och hon grät ofta.

- Det började väldigt bra mellan oss, vi var väldigt förälskade, berättar Stefan. Sen kom flytten upp till Sollefteå.

Då var det som att Nina plötsligt sjönk ner i ett svart hål och hon var förvånad över de starka känslor som trängde sig fram.

- Jag gjorde det jag ville göra och som jag trodde att jag skulle må bra av. Det var inget fel egentligen, ändå kändes det väldigt, väldigt fel.

Stefan nickar.

- Du var känslig för minsta lilla, du missförstod hela tiden, tolkade mig fel hela tiden. Jag fattade inte vad du menade.

**VAD VAR DET** i Ninas beteende du inte kunde förstå?

- Vad man än sa eller frågade om så svarade hon inte med ett svar på den frågan, utan hon svarade med en motfråga. Vi kom ingenstans för hon bredade hela tiden fokuset. När jag frågade varför hon mådde så här så undrade hon istället varför jag frågade. Hennes process att svara på frågan blev jättevid. Så upplevde jag det. Då blev jag ännu mer frustrerad och ställde ännu fler frågor.

- Jag kan inte bara svara rakt upp och ner, inflikar Nina. Jag behöver tid att begrunda.

- Och jag är precis tvärtom, säger Stefan. Rapp och snabb i

käften. Jag behöver inte tänka så länge över vad jag ska säga. Jag säger vad jag tycker och vad jag känner, blir jag ledsen så är jag ledsen. Behöver jag hjälp så ber jag om hjälp.

**DET KANSKE INTE** fanns bara ett svar för dig, Nina?

- Nej det stämmer, men det var också mest så medan jag fortfarande famlade och inte förstod. Så kom jag fram till att det är "det här" och då kunde jag bearbeta det. Jag förstod att jag var överstimulerad och överväldigad av allt som var nytt.

"Det här" som Nina hade upptäckt var begreppet höghkänslighet. När hon hörde om det första gången kände hon igen sig direkt och började nästan maniskt att läsa allt hon kunde komma över. Det var också då hon hittade Sveriges förening för höghkänsliga, där hon idag är styrelseordförande.

- Ja, då började min process, när jag förstod att det inte var något fel på mig. Det hade bara varit för mycket nytt på en gång. Flytt, nytt jobb - allt. När jag landade i höghkänsligheten kunde jag sätta ord på vad jag kände, varför jag betedde mig och reagerade på det sätt jag gjorde. Innan förstod jag inte ▶

”När jag landade i  
högkänsligheten kunde  
jag sätta ord på vad  
jag kände.”



VÄRT ATT  
TÄNKA PÅ

## Vad är högekänslighet?

Ungefär tjugo procent av världens befolkning anses vara högekänsliga. Det har konstaterats efter en mängd studier – från djupgående frågeformulär till hjärnskanningar. Högekänsliga visar bland annat mer aktivitet i de delar av hjärnan som har med känslomässiga reaktioner och speglingar av andras känslor att göra. Men den grundläggande och helt unika egenskapen hos högekänsliga är en tendens att bearbeta intryck särskilt djupt och noggrant. Därför är den vetenskapliga termen för högekänslighet "sensory processing sensitivity" – sensorisk bearbetningskänslighet.

Psykiater och forskaren *Elaine N. Aron*, som är den som myntat begreppet högekänslighet, sammanfattar det som ett personlighetsdrag bestående av huvudsakligen fyra aspekter, varav den första är helt unik och ett måste för att kunna anses vara högekänslig medan de övriga tre ofta finns hos högekänsliga i hög grad men inte alltid. De fyra aspekterna är: djup bearbetning av intryck; en tendens att lätt bli överstimulerad; emotionell mottaglighet och empati; uppmärksamhet på subtila detaljer.

En del missförstår högekänslighet som en diagnos inom autismspektrumet, men det är stor skillnad på högekänslighet och autism. Högekänsliga är visserligen intresserade av detaljer och blir lätt överstimulerade, men det är just det subtila vid detaljerna som fångar dem. Dessutom sorterar de intrycken inom och runt sig särskilt noggrant vilket gör att de har lite extra bra koll på till exempel vad som pågår mellan människorna runt dem. Detta är långt från autism, men inte därmed sagt att någon inte kan vara både och.

Högekänslighet är istället en helt normal variation i temperament, säger Elaine. Det är ingen sjukdom eller störning, ingen diagnos, inget som behöver botas, utan ett personlighetsdrag som kan vara en fördel eller en nackdel beroende vilken sorts och mängd intryck man utsätts för. Är man omgiven av positiva människor, en vacker miljö och intressanta utmaningar så är det ofta en fördel att vara extra mottaglig. Är man omgiven av dysfunktionella förhållanden så är det en nackdel. Men högekänsliga kan glädjas åt att forskningen visat att de är särskilt mottagliga för positiva intryck. Ett personlighetsdrag med två sidor alltså, men som ändå lutar åt att vara en fördel.

Lika många män som kvinnor är högekänsliga, men fler kvinnor än män anser sig vara det, och kvinnor får ofta lite tydligare resultat på testerna. Enligt Elaine beror det inte på att kvinnor är mer känsliga än män utan på att många högekänsliga män (och en del högekänsliga kvinnor också) tidigt lär sig att kompensera för sin högekänslighet med en slags kontrollerad avståndighet – de anpassar sig till det som Elaine refererar till som "pojkkoden". Å andra sidan kan kvinnor som inte är högekänsliga men som har nära till gråt och känslouttryck felaktigt uppfattas som högekänsliga.

Att kalla personlighetsdraget "högekänslighet" (high sensitivity) är därför egentligen lite missvisande. Elaine valde ändå att göra det i en strävan att det skulle vara enkelt att förstå. Men hon säger samtidigt att det är viktigt att förstå att det finns människor som är både väldigt känsliga och starkt empatiska utan att vara högekänsliga. Det viktiga med högekänslighet är den djupa bearbetningen som i sin tur leder till en viss grad av försiktighet och återhållsamhet, en tendens att stanna upp och kolla läget innan man beger sig in i en situation, en eftertänksamhet i kommunikationen med andra och en naturlig tillbakadragenhet i sociala sammanhang.

En del högekänsliga är även "sensationssökande" (high sensation seeking). Sensationssökande människor söker stor variation på stimuli i livet och i en del fall även spänning. Eftersom högekänsliga lätt blir överstimulerade av stimuli och försöker undvika att bli överväldigade kan man säga att de som har båda dessa personlighetsdrag ständigt har en fot på gasen och en på bromsen. Enligt Elaine är bara en del av alla högekänsliga sensationssökande, men alla högekänsliga är sensationssökande på ett *inre plan*, vilket till exempel innebär att de blir lätt uttråkade om de inte får gå på djupet i ett samtal eller i en uppgift som ska lösas. Och många högekänsliga är djupt existentiellt eller andligt sökande. Detta kan vara en utmaning i kärleksrelationer ifall partnern inte "ställer upp" med samma intresse utan kanske är mer orienterad mot de praktiska och sinnliga delarna av livet.



varför jag blev så ledsen när jag ändå gjorde det jag ville göra i livet. Jag hade ingen aning, det var bara kaos i huvudet. Så jag kunde inte ge något svar till Stefan.

**HUR HAR KUNSKAPEN** om Ninas högekänslighet påverkat dig, Stefan?

- Det hade inte hjälpt om jag bara förstätt Nina, jag behövde förstå och utveckla mig själv också. Vi har lagt enormt mycket tid på det och vi har gått en lång bit var. Det här har gett oss många tårar och naturligtvis mycket glädje - över att ha klarat av det, för det var nästan så att vi trodde att det var på vippen till slut när det var som värst. Nina har behövt lära sig att bli rakare i kommunikationen. Jag har behövt lära mig att - hålla igen är fel uttryckt - på något sätt kanske det egentligen bara handlar om att ha en ökad förståelse. Nina är den första som har sagt till mig att jag kan uppfattas som brysk när jag är rakt på. Det har gett mig insikt om mig själv. Jag vill ju inte bli någon annan Stefan, men jag har taggat ner lite och jag är inte lika framåt på samma vis. Och så har jag fått acceptera att Nina inte kan leverera svaren just nu. Jag kan hålla tillbaka min otålig-hete lite grann.

- Ja, det är själva förståelsen som gör det, säger Nina. Precis som när jag kunde definiera högekänslighet. Jag mådde dåligt ända tills jag förstod. Då kunde jag också få förklaring på hela mitt liv. Jag hade ju inte accepterat hur jag var i skolan, hur jag mådde då, och jag var fortfarande arg på klasskompisarna för att jag känd mig så utanför - det satt i ända tills jag upptäckte det här. Nu är det helt borta. Jag har

accepterat mig själv, men ännu viktigare är att jag har förlåtit mig själv. Jag förstår precis varför jag var som jag var. Och mina klasskompisar var inte så hemska som jag hade målat upp.

**DU VERKAR JU OCKSÅ** vara en känslig människa, Stefan. Vad är det egentligen som skiljer er åt?

- Jag kan också känna av människor och hur de mår, och jag lägger ofta märke till saker - men på ett annat sätt än Nina. Jag lägger mer märke till hur en person ser ut, hur den pratar. Det handlar mer om beräkning än känsla, mer om fysiska saker. Och jag blir inte lika påverkad som Nina. Högekänslighet är en annan dimension av känslighet som jag inte har.

- Medan jag blir väldigt berörd av små saker, säger Nina. Till exempel så flög det in en geting genom fönstret på mitt jobb, och när den flög ut igen så blev jag alldeles rörd och lycklig över att den kom ut i friheten.

- Där är vi olika, kommenterar Stefan. När den flyger ut genom fönstret så tänker jag bara: där flög den. Sen tänker jag inte mer på det.

**NINA OCH STEFAN BERÄTTAR** också att de blir olika påverkade av vardagens händelser. Om det till exempel varit konflikt på jobbet kan Stefan skaka av sig obehaget ganska fort. Han kanske "morrar lite" när han kommer hem, men han tappar inte sin inre balans och han sover för det mesta gott om natten. Nina däremot, bearbetar det som hänt länge, och det ska inte till mycket obehag eller överstimulering för att nattsömmen blir påverkad. Dessutom behöver hon tre timmar mer sömn än Stefan.

Nina upplever att den starkaste aspekten av hennes högkänslighet är det stora behovet av att följa sin livsväg och göra det hon innerst inne brinner för. Det är livsviktigt för henne. Om inte ett jobb känns hundra procent bra och meningsfullt så kan hon inte annat än att säga upp sig direkt, annars skulle hon må dåligt, medan Stefan är mer beredd på att stå ut.

- Det är klart att jag också vill att det ska stämma men jag har nog lättare för att "offra mig", säger han.

**DEN PROCESS SOM** Nina och Stefan gått igenom har handlat mycket om förhandling, att lära sig ge och ta och mötas på halva vägen genom ökad förståelse för varandras olika behov. Stefan berättar att han verkligen uppskattar Ninas djup. Han älskar ju också att filosofera över livet, men har inte haft någon att göra det med tidigare. Och Nina känner att hon med Stefan fått ett utrymme som hon inte känt att hon haft i tidigare relationer.

Nina orkar inte vara lika social som Stefan, även om hon hade önskat det, och Stefan har

lärt sig att en fullbokad helg för Nina måste efterföljas av en helg utan några planer, då måste hon få göra absolut ingenting. De älskar båda att resa och utforska nya platser, men planerar till viss del så att det inte ska bli överstimulerande.

Det har krävt rätt mycket av oss att vi fortfarande är ett par, säger Stefan. Men det var värt att kämpa för - en väldigt stark kärlek.

Nina nickar.

- Ja, hade inte den kärleken funnits så hade vi inte suttit här idag.

- Då vågar man kompromissa, avslutar Stefan. 😊

## Plus mer

SFH - Sveriges förening för högkänsliga: [www.hspforeningen.se](http://www.hspforeningen.se)

Elaine N. Arons webbsida: [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com)

Om Arthur Arons forskning (Berkeley News): <http://news.berkeley.edu/2015/02/12/love-in-the-lab>

Artiklar om högkänslighet på svenska: [www.hsperson.se](http://www.hsperson.se)  
Egia förlag: [www.egia.se](http://www.egia.se)

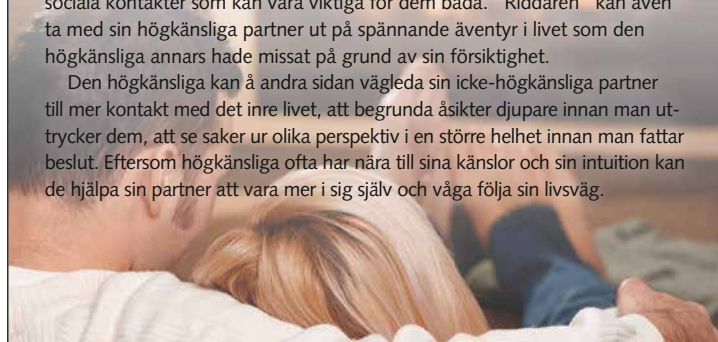
VÄRT ATT  
TÄNKA PÅ

## Konsten att älska någon som är som en själ – eller som är helt annorlunda

Forskningen visar att det finns en liten fördel för högkänsliga om deras partner också är högkänslig. Dessa par lägger märke till varandras små, subtila gester och behöver som regel inte uttrycka sig särskilt starkt eller tydligt för att förstå hur den andra har det eller vad den andra menar. De respekterar ofta utan vidare varandras behov av social avskildhet och uppskattar varandras benägenhet att njuta av de små sakerna i livet med stor – men ibland nästan dold – intensitet, medan någon som inte är högkänslig kanske upplever deras "högkänsliga liv" som för tyst och kanske till och med tråkigt.

Men forskningen visar också att en relation mellan en högkänslig och en icke-högkänslig person kan fungera alldeles utmärkt på sitt sätt. I sådana relationer kan den högkänsliga få stort stöd och mycket trygghet från den andra, till exempel i situationer som normalt gör den högkänsliga överväldigad, blyg eller orolig. Den icke-högkänsliga kan vara en slags "riddare" för sin partner eftersom han eller hon ofta orkar mer samt har lättare för att impulsivt säga ifrån till andra med tydlighet när det behövs, och också att ta sociala kontakter som kan vara viktiga för dem båda. "Riddaren" kan även ta med sin högkänsliga partner ut på spännande äventyr i livet som den högkänsliga annars hade missat på grund av sin försiktighet.

Den högkänsliga kan å andra sidan vägleda sin icke-högkänsliga partner till mer kontakt med det inre livet, att begrunda åsikter djupare innan man uttrycker dem, att se saker ur olika perspektiv i en större helhet innan man fattar beslut. Eftersom högkänsliga ofta har nära till sina känslor och sin intuition kan de hjälpa sin partner att vara mer i sig själv och våga följa sin livsväg.



## VINN!

Free lotter ut fem exemplar av boken "Den högkänsliga människan & kärleken" av Elaine N. Aron, i samarbete med LivsEnergi. Gå in på [free.se](http://free.se) och klicka på "Free utlotning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.






## OM ELAINE

Elaine N. Aron är amerikansk psykoterapeut och forskare. Hennes studier om högkänslighet eller "sensory processing sensitivity" som är den vetenskapliga termen, har fått stor uppmärksamhet i många länder och hennes första bok om högkänslighet "Den högkänsliga människan" är en internationell storsäljare. Elaines man Arthur Aron är en av världens främsta forskare inom relationspsykologi. Boken "Den högkänsliga människan & kärleken" är till stor del ett resultat av paret's gemensamma forskning.



## Högkänslighet

– en kvarnsten eller superkraft? Valet är faktiskt ditt

-  Föreläsningar
-  Coaching
-  Högkänslighetstest online

Besök oss på [www.grytenius.se](http://www.grytenius.se)

