

# En tillgång att känna djupt och starkt

Att vara djupt mottaglig för sin omgivning kan vara besvärligt i vissa situationer. Men det finns också många fördelar – till exempel att kunna njuta mycket av de små sakerna i livet. Även vetenskapen visar att det kan vara en tillgång att känna djupt och starkt. Free har kikat på forskningen och pratat med fem högkänsliga om hur de lever med sin känslighet.

**Text** Ane Frostad  
**Bild** Mila Supinskaya Glashchenko  
(shutterstock.com)

**H**järtat som slår snabbt och hårt när man hör sin egen röst i en församling, den förkrossande sorgen när någon talar till en med hård ton, de sömnlösa nätterna när tankarna snurrar kring allt som hänt under dagen. Och den skamliga, överväldigande längtan hem till sängen när de andra vill fortsätta festen och gå ut och dansa.

När högkänsliga utväxlar erfarenheter är detta sådant som många ofta känner igen sig i. Skammen i känslan att vara anorlunda – och en hemlig undran: vad är det för fel på mig? Varför vill jag bara vara med mig själv så mycket, varför blir jag så snabbt slitet, och varför blir jag så djupt sårad av småsaker? Tänk om det gick att bygga en rustning som kunde skydda mig mot all hårdhet i världen.

De här funderingarna är extra vanliga hos högkänsliga som upplevt att de inte blivit sedda i sin känslighet under uppväxten. Kanske har en mindre känslig person angett tonen i familjen för vad som är normalt. Högkänsliga som har fått uppskattning för sin sensitivitet, däremot, låter den gärna komma till uttryck på ett mer självklart sätt.

**ELAINE N. ARON**, psykoterapeuten och forskaren som myntat



begreppet högkänslighet, beskriver det som ett personlighetsdrag som kan vara en fördel eller nackdel

beroende på omständigheterna. När man processar alla intryck extra djupt så fäster förstås både det negativa och det positiva extra djupt inom en.

**SENARE FORSKNING** på högkänslighet, till exempel av *Michael Pluess* och *Jay Belsky*, bekräftar detta men har också visat att den positiva effekten av att vara högkänslig väger lite tyngre än den negativa. Denna lilla fördel har forskarna valt att kalla "vantage sensitivity" (fördelaktig känslighet).

Ett högkänsligt barn riskerar att må lite sämre än sina icke-högkänsliga syskon om barnen växer upp i en dysfunktionell familj. Men om de får terapi så kommer det högkänsliga barnet ta till sig terapin på en djupare nivå än syskonen. Här ligger alltså en liten gåva gömd för den högkänsliga – en förmåga att dra till sig det som är bra för en själv och kunna bearbeta livets inre rörelser så noggrant och effektivt att de snabbt förlösas i en förstärkt livskraft.

**2014 VILLE ELAINE N. ARON** och hennes man socialpsykologen *Arthur Aron* ta reda på vilka neurologiska processer som låg bakom högkänsliga människors reaktioner på känslomässiga bilder. Tillsammans med ett forskarteam från Stony Brook University genomförde de den mest omfattande neurologiska studien någonsin som jämfört fMRI-mätningar (mätningar av rörelser med magnetkamera) av reaktionerna i högkänsligas respektive icke-högkänsligas hjärnor. Forsökspersonerna plockades ut efter att ha

besvarat frågor i ett frågeformulär (studien är publicerad i *Brain and Behavior*).

De högkänsligas hjärnor visade betydligt högre aktivitet i de delarna av hjärnan som har att göra med medvetenhet om andras känslor. Studien visade även att de högkänsliga la märke till betydligt fler nyanser i bilderna än de icke-högkänsliga gjorde.

En mycket intressant upptäckt var att skillnaden mellan högkänsligas och icke-högkänsligas reaktioner var större vid betraktandet av bilder med positiva känslor än med negativa. Detta var överraskande för forskarna som hade förväntat sig att det skulle vara lika och det stärker uppfattningen att högkänslighet i första hand är en källa till förstärkt positiv livsupplevelse. Högkänsliga tar in negativitet mer än andra, men de tar in positivitet ännu mer!

**ATT KÄNNA OCH TÄNKA** extra djupt gör livet komplicerat ibland, men det kan också förenkla vardagen. Det ska inte så mycket till för att njuta och må bra. Många högkänsliga kan uppfyllas av en stark lyckokänsla bara av att betrakta naturens små, stilla uttryck – som till exempel när kvällssolens strålar bryts mot några vattendroppar på fönstret eller när en blomma äntligen slagit ut. Man njuter mycket av de små sakerna i livet.

Den högkänsliga känner livets inre årstider växla och bevarar livsflödet inom sig. Ur denna källa växer det ofta fram stor kreativitet och en särskild förmåga att se både detaljer i helhet och helhet i detaljer. ►

"Många  
högekänsliga  
kan uppfyllas  
av en stark  
lyckokänsla  
bara av att  
betrakta  
naturens  
små, stilla  
uttryck."



# 5 röster om högkänslighet



**WILLIAM SÖDERQUIST**  
19 år, Stockholm

**"Jag har alltid haft en stark medvetenhet om hur andra mår."**

William har musik som största intresse, båda att lyssna på och skapa sin egen. Till hösten börjar han plugga på KTH, med inriktningen informationsteknik.

#### **När förstod du att du är högkänslig?**

– Ända sedan jag var liten har jag känt att jag blir starkt påverkad av saker som andra kanske inte ens tänker på. Jag har alltid haft en stark medvetenhet om hur andra mår – jag kan till exempel känna starkt i hela min kropp om någon blir lämnad ensam, tar illa upp, blir generad eller blir obekvämt. Och jag har alltid övertänkt saker mycket, vilket har skapat oro och ångest.

#### **Hur har insikten om att du är högkänslig påverkat ditt liv?**

– När jag hittade begreppet högkänslig och läste på om det kände jag mig direkt träffad och förstådd. Det har gjort att jag lärt känna mig själv bättre och är mer trygg med mig själv. Jag känner mig inte "annorlunda" eller att det är något fel på mig. Jag är inte överkänslig – jag är högkänslig.

#### **Vad är det bästa med att vara högkänslig?**

– Jag känner genom min högkänslighet att jag har en emotionell intelligens och stark empati. Även fast det känns som att min känslighet kan komma lite i vägen för mig i vardagen, är jag glad över att jag har den. Den medför en medvetenhet som jag tror uppskattas mycket av andra, även fast de kanske inte visar det.



**ELSE MARIE BRUHNER**

**"Min upptäckt fick några omtumlande konsekvenser."**

Else Marie frilansar som skribent, guide och översättare. Det mesta intresserar henne och hon driver gärna parallella projekt. Det senaste är en nyutkommen bok: "Högkänslig ... än sen då? En guide för dig som vill förstå".

#### **När förstod du att du är högkänslig?**

– Genast efter att ha läst en artikel om högkänslighet blev allt solklart! Trots att där inte var fler än ett fåtal frågor ur Elaine N. Arons självtest kändes allt så välbekant att jag fick en lätt chock! Jag reagerade särskilt på "andra människors sinnesstämmningar påverkar mig". Plötsligt fick jag bekräftat att den egenskapen faktiskt inte var inbillning från min sida!

#### **Hur har insikten om att du är högkänslig påverkat ditt liv?**

– Min "upptäckt" fick några omtumlande konsekvenser, och ibland känns det som att jag har blivit snöpt på livet! Samtidigt blev jag alltmer intresserad av ämnet, och idag skriver jag och håller föreläsningar om det. Forskningen kring högkänslighet ger svar på mycket av det vi undrar. I min bok förklarar jag hur högkänsligheten styr våra beteenden och tar sig uttryck. Där ger jag också svar på frågor som jag själv funderade över. Det känns mycket tillfredsställande att få dela med mig av mina kunskaper – ibland är de till hjälp för andra och något finare kan jag inte tänka mig.

#### **Vad är det bästa med att vara högkänslig?**

– Det bästa är nog att jag nu förstår mitt sätt att fungera och mycket av det jag tidigare hade svårt att acceptera har jag lärt mig att värdera, i allra högsta grad. Vissa aspekter kan berika och stärka mig, men beroende på situationen och mitt känsloläge kan den göra mig sårbar.



**TINA JÖNSSON**  
50 år, Ljungskile

**"Jag är stolt över att vara högkänslig."**

Tina arbetar som mentorcoach med inriktning på högkänsliga personer. Hon är även ledamot i SFH – Sveriges förening för högkänsliga och har nyligen startat ett HSP Campus för högkänsliga där likasinnade kan mötas i gemensamt växande.

#### **När förstod du att du är högkänslig?**

– Jag drabbades av utmattningssymptom och saktade ner mitt liv. Sen såg jag ett tv-program där man pratade om högkänslighet. Jag kunde direkt identifiera mig med detta och kom till en stark insikt om varför jag var som jag var.

#### **Hur har insikten om att du är högkänslig påverkat ditt liv?**

– Insikten har bara gynnat mig. Jag har fått så mycket svar om och kring mig själv. Jag har förändrat hela min livssituation och självläkt genom att skriva böcker om högkänslighet. De handlar bland annat om att möta sina egna tillkortakommanden och se på sig själv i sanning. Böckerna hade inte blivit till om jag inte varit i kontakt med min högkänslighet. Jag är otroligt tacksam för min resa idag.

#### **Vad är det bästa med att vara högkänslig?**

– Oj, det är så mycket som är bra med att vara högkänslig: vår förmåga att ta in det sublimes tillvaron, vår förmåga att känna empati på ett djupt plan, våra gränslösa möjligheter när vi använder känsligheten på ett positivt sätt. Vår förmåga att snabbt se helheter och även faror för att enkelt kunna undvika dem. Jag är stolt över att vara högkänslig. Jag njuter av naturen och ser så mycket skönhet i allt runt mig. Det är fantastiskt vackert.



**LEIF  
GRYTENIUS**  
56 år, Gävle

## ”Jag kan njuta av att sitta helt tyst och kolla på hur lågorna dansar.”

Leif är en nyfiken entreprenör som drivs av visionen om en kärleksfull värld. Just nu jobbar han med en webbkurs för högkänsliga och skriver en bok för föräldrar till högkänsliga barn.

### När förstod du att du är högkänslig?

– Det var när jag blev tipsad om att läsa boken ”Drunkena inte i dina känslor”. Till en början försökte jag hålla det ifrån mig. Jag ville vara normal. Fast ju mer jag läste ju mer kände jag igen mig. Jag började prata med andra vänner som jag märkte var högkänsliga och det blev så småningom naturligt med begreppet högkänslighet. HSP ville jag inte prata om – jag tyckte och tycker det låter som en diagnos.

### Hur har insikten om att du är högkänslig påverkat ditt liv?

– Hösten 2014 började jag blogga om högkänslighet. En dag blev det helt naturligt att sluta på det jobb jag hade och satsa fullt ut på att öka medvetenheten om vad högkänslighet är. Nu går det mesta av min vakna tid (och även en del nätter) åt att hjälpa högkänsliga att skapa balans i livet.

### Vad är det bästa med att vara högkänslig?

– Jag har otroligt lätt för att se samband och snabbt göra ganska avancerade analyser av olika situationer. Numera är jag både glad och tacksam för att jag har lätt för att bli berörd och gråta. Jag får ofta feedback från människor att de känner sig sedda och hörda av mig. Fast bäst är nog ändå att jag kan njuta av att sitta helt tyst och kolla på hur lågorna dansar runt i den öppna elden.



**MARIA  
HESSEL**  
41 år, Vallentuna

## ”Jag är lugnare, tryggare och mer tillfreds i livet.”

Maria, lärare, har nyligen valt att sluta som förskolechef och återgå till att jobba i barngrupp. På fritiden tycker hon om att träna, vistas i naturen, fotografera och skriva, förutom att läsa om personlighetsteorier.

### När förstod du att du är högkänslig?

– För fyra år sedan blev jag tipsad i ett sms från en släkting om att läsa på om högkänslighet. Först tänkte jag ”vadå känslig?” som om det var ett påhopp på något vis. Sedan började jag alltmer förlika mig med begreppet. Jag åkte på många träffar, möten och events för högkänsliga och kände ett starkt behov att träffa likasinnade. Det var så skönt att få bekräftat att jag inte var konstig utan ”bara” högkänslig.

### Hur har insikten om att du är högkänslig påverkat ditt liv?

– Jag är lugnare, tryggare och mer tillfreds i livet. Jag har börjat acceptera mig själv och är mer ödmjuk inför det jag känner och upplever, och jag tillåter mig att ta pauser utan att se det som ett svaghetstecken. Nu kan jag ligga i soffan och se ut genom fönstret och med fascination följa molnens formationer – utan att få dåligt samvete.

### Vad är det bästa med att vara högkänslig?

– Jag kan känna mig lycklig på ett närmast euforiskt sätt för saker som andra ser som självklarheter eller inte ens lägger märke till. Musik och filmsnuttar kan ge otroliga rysningar av välbehag. Likaså när jag möter en annan människa riktigt på djupet – när det nästan känns som om både hjärna och hjärta delas med varandra.

## DOES

är en akronym skapad av Elaine N. Aron som används för att beskriva de fyra grundläggande aspekterna vid högkänslighet.

**D** Djup bearbetning (depth of processing). Detta är den viktigaste aspekten vid högkänslighet. Högkänsliga tar in sinnesintryck extra djupt och bearbetar dem extra noggrant. Den vetenskapliga termen för högkänslighet – sensorisk bearbetningskänslighet (sensory processing sensitivity) – syftar på denna förmåga.

**O** Överstimulering (overstimulation). En tendens att lätt bli överstimulerad och överväldigad följer av den noggranna bearbetningen av intryck som är energikrävande och trötande. Många introverta högkänsliga skyddar sig mot överstimulering genom tillbakadragenhet, medan mer extroverta högkänsliga har ett aktivt socialt liv och drar sig tillbaka i perioder.

**E** Emotionell mottaglighet (emotional reactivity). Högkänsliga känner ofta in stämningen i ett rum och hur människor mår. Högkänsliga visar också högre aktivitet i de områden i hjärnan som handlar om spegling av andras känslor. De reagerar emotionellt starkare än andra, men visar det inte alltid.

**S** Uppmärksamhet på subtila detaljer (sensing the subtle). Högkänsliga lägger ofta mer märke till små nyanser och det som sägs ”mellan raderna” än det som är uppenbart. Det är särskilt det som är dolt i en upplevelse som intresserar dem. De är också ofta starkt självmedvetna och reflekterar mycket över sina egna reaktioner.

## Plus mer

www.hsperson.com  
www.hsperson.se  
www.hspforeningen.se  
www.humansoulprocess.se  
www.grytenius.com