

Höghkänsliga män en styrka i samhället

Att vara höghkänslig kan vara utmanande, särskilt för höghkänsliga män som bär på en bild av sig själva som "för mjuka", "för emotionella" eller "inte manliga nog". Psykoterapeuten Tom Falkenstein, aktuell med boken "Den höghkänslige mannen", menar att vi idag mer än någonsin behöver känsliga män som kan visa vägen till en friare mansroll. I boken erbjuder han praktiska råd och strategier för hur män kan lära sig att lära sig att leva bra med sin höghkänslighet och använda den som en resurs.

Text Emelie Hill Dittmer Bild Aaron Amat (shutterstock.com) Bildbearbetning Åsa Östlund



NAMN Tom Falkenstein.
ÅLDER 39 år.

BOR Berlin, Tyskland.

GÖR Psykoterapeut med inriktning på kognitiv beteendeterapi. Driver European Centre for High Sensitivity i Berlin.

MOTTO "Vi måste vara beredda att släppa taget om livet vi har planerat, för att kunna acceptera livet som väntar oss." – Joseph Campbell.

AKTUELL MED Boken "Den höghkänslige mannen – lär dig att använda din känslighet som en styrka", Egia förlag.

KORT
OM
TOM

I många år bodde Tom Falkenstein i Storbritannien. Först i Skottland, där han tog sin psykologexamen och därefter i London där han praktiserade. Det var i den brittiska huvudstaden som han första gången kom i kontakt med manliga klienter som uttryckte att deras känslighet var ett problem för dem. De beskrev sig själva som tunnhudade eller överkänsliga, där barndomen hade präglats av känslan att inte leva upp till vad som förväntades av dem som blivande män. Denna start i livet hade resulterat i dåligt självförtroende och skamkänslor över att de inte var manliga nog och ett främlingskap bland män som var mer macho.

SÅ SMÅNINGOM påbörjade Tom Falkenstein sitt researcharbete, vilket ledde honom fram till den amerikanska psykologen Elaine N. Arons forskning. De båda fick kontakt genom en konferens i Stockholm 2015 arrangerad av Egia förlag.

Nu är han tillbaka i moderslandet och debuterar med boken "Den höghkänslige mannen – lär dig att använda din känslighet som en styrka", som har fått mycket goda recensioner i Tyskland.

TOM ÄR BOSATT i Berlin där han arbetar som psykoterapeut parallellt med skrivandet. Han har grundat ett europeiskt centrum för höghkänslighet (hsp-eu.com) som erbjuder psykologisk rådgivning för höghkänsliga människor, både på tyska och engelska.

Sedan han första gången stötte på begreppet höghkänslighet har det på ett avgörande sätt påverkat hans arbete som psykoterapeut.

– Jag fann begreppet höghkänslighet enormt fascinerande, säger Tom. Det förklarade så mycket av det jag hade sett och hört i mitt arbete som psykoterapeut. Jag slukade all litteratur som fanns att få tag på inom ämnet. Men för varje bok om höghkänslighet som jag läste, märkte jag snabbt att de flesta av dem bara innehöll kortfattade stycken riktade till män, om de utmaningar som höghkänsliga män har i samhället.

– Bortsett från Ted Zeffs böcker (reds anm. "The Strong, Sensitive Boy" och "Raise an Emotionally Healthy Boy") var samtliga författade av kvinnor och riktade sig i huvudsak till kvinnliga läsare. Det var som om höghkänsliga män inte existerade! Detta kändes både märkligt och smått obegripligt med tanke på allt det lidande jag hade bevittnat genom mina

klienter, ett alarmerande lidande som inte tagits på allvar i någon form. Så det var med andra ord hög tid att samla detta i ett större sammanhang.

– Givetvis kan boken även hjälpa kvinnor att förstå sina höghkänsliga partners, bröder, fäder, vänner eller söner bättre, tillägger Tom.

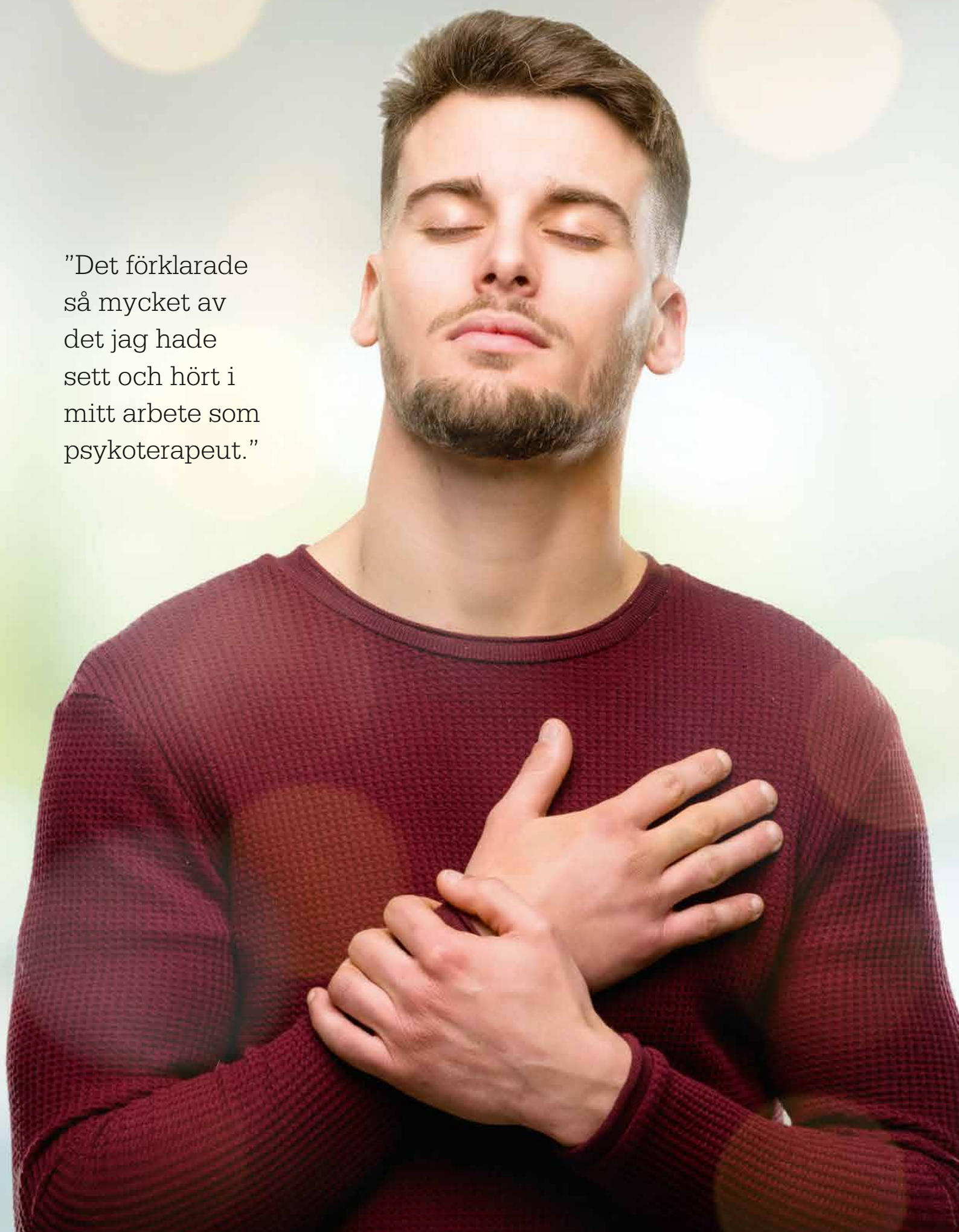
UNDER VÅREN 2015 bestämde sig Tom för att påbörja arbetet med boken. Slutligen publicerades boken i Tyskland hösten 2017 och ser nu också dagens ljus på den svenska marknaden. I november återvänder han till Stockholm för att fira releasen av boken, något han ser fram emot.

– Det känns väldigt bra att nu få återvända till Stockholm. Många av de män jag intervjuat i boken är faktiskt svenskar. Stockholm är en vacker stad och dessutom har min syster varit bosatt där så staden har en speciell plats i mitt hjärta.

VAD BETYDER BOKEN för dig och hur skulle du sammanfatta den?

– Den här boken betyder mycket för mig. Det har varit ett riktigt passionsprojekt som tog mig två år att researcha och skriva. Det var en lustfylld skrivprocess. Det faktum att det inte fanns en liknande bok på

”Det förklarade
så mycket av
det jag hade
sett och hört i
mitt arbete som
psykoterapeut.”



Tom Falkenstein med Elaine N. Aron på hennes seminarium för specialister på högkänslighet "HS Consultants" i mars 2018.



Som **högkänslig** bearbetar man information på **ett djupare plan**. Detta innebär att **man** också lever ett mer **engagerat liv** med ett **större djup** och mening och **gensvarar** på livet med **massor** av **känslor** och **tankar**. Detta är **fint** och **positivt** i allra **högsta grad!**

marknaden drev mig framåt. På så vis kändes det också som ett nödvändigt arbete och givetvis en stor motivation. Sammantaget har det varit en djupt tillfredsställande process. Att ha en idé, förvandla den till verklighet och sedan se den blomstra - det har varit en resa som jag har njutit av.

DET KANSKE viktigaste budskapet i boken är att vi behöver känsliga män i dagens samhälle, ja, kanske mer än någonsin, då de erbjuder ett nödvändigt motgift mot så kallad "ohälsosam eller rentav giftig maskulinitet". I boken finns praktiska råd och strategier om hur män kan bli bättre på att acceptera sin högkänslighet och använda den som en fördel. Boken är en blandning av teori och praktik och är den första psykologiska guiden som specifikt riktar sig till högkänsliga män och de unika utmaningar de har.

Bokens inledning är en sammanfattning av den mest aktuella forskningen om högkänslighet, därefter följer en granskning av den manliga identiteten och skillnaden mellan högkänslighet och psykiska störningar. Den andra delen är en praktisk

guide som fokuserar på hur vi kan hantera utmaningarna som kommer med högkänslighet. Denna del tar upp strategier och tekniker för att hantera överstimulering, intensiva känslor, problem med självkänsla och självomsorg. Boken innehåller också flera intervjuer med män som delar med sig av sina historier om hur de hanterar sin högkänslighet, samt en intervju med Elaine N. Aron.

VAD HAR VARIT den mest givande upptäckten i din research inför boken?

- Bokens första kapitel fokuserar på maskulinitet, manlig identitet och frågor som fokuserar på psykisk ohälsa hos män. Att samla in fakta för det här kapitlet har varit överväldigande för mig och har förändrat hur jag ser på män i vårt samhälle. Statistiken är chockerande. I Tyskland begicks till exempel 9 900 självmord 2012 och 7 300 av dem var män. Självmord är den vanligaste dödsorsaken för män under 35 år i Storbritannien. I genomsnitt dör män tidigare än kvinnor, de är mer benägna att hamna i missbruk, mer benägna att dö i cancer och mindre benägna att begära hjälp vid kristillstånd.

Jag tror att socialiseringen av män är problematisk och orsaken bakom detta. Även om det har förbättrats generellt känner jag på något sätt att det inte finns en bred diskussion om manlig identitet och dess utmaningar i dagens samhälle. Detta måste ändras! Jag tycker att det mest givande under själva skrivprocessen är researcharbetet - alla möten med intressanta människor som generöst delat med sig av sina erfarenheter.

ELAINE N. ARON HAR spelat en viktig roll i ditt arbete och har även skrivit bokens förord - berätta lite om er relation och vad den betyder för dig.

- Elaine har varit en stor influens under skrivproces-

sen och har hejat på och stöttat mig ända från början. Jag kan inte tacka henne nog för det. När jag presenterade mig själv för henne första gången under konferensen i Stockholm var jag först osäker. Jag berättade då att jag hade påbörjat arbetet med boken och hon svarade "Bra! Vi behöver människor som du". Sedan dess har vi haft kontakt regelbundet och hon uppmanade mig att delta i några extra HSP-tränings-sessioner i mars 2018 i San Francisco. Jag känner att jag har lärt mig mycket av henne och är enormt tacksam för hennes forskning och alla böcker som hon har skrivit.

ÄR DET NÅGRA andra personer som har inspirerat dig i ditt arbete?

- Alltsedan jag började jobba som psykoterapeut för tolv år sedan har jag arbetat med många terapeuter och handledare som har påverkat och format mig både på ett personligt och professionellt plan. När det gäller boken och utformningen av innehållet och skrivprocessen har psykologen och forskaren *Michael Pluess* i London, som också utforskar samma ämne, varit viktig för mig. Liksom den amerikanske psykologen *Christopher Germer* vars medkännande mindfulness-teknik är något som jag har studerat och vävt in i boken.

VAD ÄR DINA BÄSTA råd till högkänsliga män som kämpar i en utmanande värld?

- Att vara högkänslig betyder att du gensvarar starkare på det negativa, men också på det positiva i livet. Oftast tycker vi att högkänslighet är något negativt, en konstant kamp. Men forskning visar att högkänsliga personer i större grad blir mer påverkade av positiva erfarenheter än mindre känsliga personer. Som högkänslig bearbetar man information på ett djupare plan. Detta

innebär att man också lever ett mer engagerat liv med ett större djup och mening och gensvarar på livet med massor av känslor och tankar. Detta är fint och positivt i allra högsta grad!

DET ÄR VIKTIGT att du som högekänslig person lever en livsstil som passar ditt temperament, att du lär dig strategier för att hantera överstimulering och intensiva känslor, och att ge dig själv utrymme för självomvård och egentid, och att du accepterar likväl som respekterar din högekänslighet. Och självklart bör du läsa min bok! (skratt).

DU HAR BOTT I LONDON i många år men är nu tillbaka i Tyskland. Kan du berätta lite om denna kulturrepa och synen på högekänsliga män i de olika länderna?

- Jag har bott i Storbritannien och pendlat mellan länderna sedan 2001. Brittisk kultur har format mig alltsedan tonåren och Storbritannien känns verk-

ligen som mitt andra hem. Det finns många saker med denna kultur som jag älskar - humor, artighet, landsbygden, maten, arkitekturen, ja, till och med vädret! Jag är för närvarande bosatt i Berlin, som är en fantastisk stad som ger mig mycket utrymme och frihet, men jag drömmer fortfarande om den engelska landsbygden om jag ska vara ärlig. Vad gäller synen på högekänsliga män är det inte någon större skillnad, däremot har högekänslighet rent allmänt blivit en del av den offentliga debatten i Tyskland på ett annat sätt än i Storbritannien, och på senare tid har det publicerats många artiklar om högekänslighet i tyska tidningar.

HUR SER DINA framtida planer ut?

- Jag har just påbörjat arbetet med min andra bok, som också handlar om högekänslighet, men som har en mer allmän inriktning. Samtidigt befinner jag mig i ett tidigt stadium vad gäller ett forskningsprojekt tillsam-

mans med Elaine N. Aron, Ted Zeff och Tracy Cooper. Vi hoppas vara i gång med detta nästa år. Då hoppas jag även på att göra en workshopserie i USA. Högekänslighet kommer alltså att vara en stor del av mitt liv under de kommande åren.

SLUTLIGEN, KAN DU berätta lite om din egen känslighet?

- Jag har alltid varit en känslig och iakttagande person. Högekänslighet som begrepp hade jag dock inte hört talas om förrän för fem år sedan. Jag har tur som kan använda min känslighet och på så vis få nytta av den i mitt jobb som psykoterapeut. Genom att vara medveten om vår högekänslighet skapar vi en djupare insikt om oss själva, men vi bör inte förminska oss till ett personlighetsdrag. Vi människor är så mycket mer komplexa och formade av så många andra saker och erfarenheter. 😊



VAD SKULLE HÄNDA OM ...

män mer började känna och sätta ord på sina känslomässiga behov? Om de skulle visa hela bredden i sina känslor, inte bara irritation och vrede utan till exempel även ensamhet, sorg, hjälplöshet, glädje och upphetsning. Om vårt samhälle fullt ut skulle tillåta pojkar och män att vara emotionella och känsliga och skulle uppfatta det som attraktivt och manligt? Låt oss föreställa oss att män mer och mer skulle befria sig från kategorierna "typiskt manligt" och "typiskt kvinnligt" och mindre skulle låta sig styras av dem. Vad skulle förändras i deras vänskapsrelationer, deras kärleksrelationer, deras sätt att vara pappa, deras yrkesval?

Inte för att bli "mer feminina" eller att upphäva skillnaderna mellan män och kvinnor, det vore varken möjligt eller något att sträva efter, utan för att känna sig friare och lättare och befria sig från den stela, gamla, alldeles för trånga rustningen.

För allt detta behöver vi högekänsliga män som "föregår med gott exempel" och visar andra, mindre känsliga män, att man kan vara sensitiv, emotionell, finkänslig och manlig och att det går utmärkt att leva med det.

(Utdrag ur boken)

Plus mer

Vin!

"Den högekänslige mannen – lär dig att använda din känslighet som en styrka" (Egia förlag, 2018). www.egia.se
European Centre for High Sensitivity: www.hsp-eu.com
Sveriges förening för högekänsliga: www.hspforeningen.se

Free lottar ut 5 ex av boken "Den högekänslige mannen" i samarbete med Egia förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.

När du låter ditt inre ljus synas lyser du upp mörkret för andra

Kristall-Healing – Förankring & Gudomlighet – Fas 1 17–18 november · **Fas 2** 23–24 februari



Aktiveringar av ditt allseende Tredje Öga – Heldagar & Kvällar 3 januari, 3 februari, 3 mars etc

TrueSelf 2019 – Din inre heliga union Divine Feminine & Divine Masculine 9–10 februari

Kurser i Holy Fire Reiki – Steg 1 19–20 januari · **Steg 2** 16–17 februari · **Karuna Reiki® Master** 4–6 januari

TrueSelf AB Maria NyLOW

Kurser, energiarbeten, konsultationer och meditationer i Sverige och utomlands
E-post: nylow@tele2.se · www.marianylow.se

 TrueSelf
 Maria NyLOW