

Högekänslighet och föräldraskap

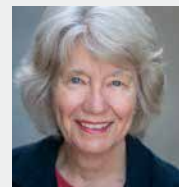
Högekänsliga föräldrar har en speciellt god förmåga att känna in och anpassa sig till sina barn, men i överstimulerande situationer är vägen kort till stress, irritation och utmattning. Psykologen Elaine Aron, aktuell i Sverige med boken "Den högekänsliga föräldern", menar att högekänsliga föräldrar har goda förutsättningar att uppleva stor glädje i föräldraskapet – vägen går genom ökad förståelse för sitt högekänsliga personlighetsdrag och att lära känna sina egna behov.

Text Ane Frostad Foto Press Bild Evgeny Atamanenko (shutterstock.com)

När psykologen *Elaine Aron* för snart trettio år sedan myntade begreppet högekänslighet, trodde hon först att det var samma sak som introversion. En benägenhet att vända sig inåt och hämta energi ur sitt eget inre, samt en tendens att skydda sig mot överstimulering genom att söka mycket ensamtid. Men det visade sig att det inte var introversion som var den gemensamma nämnaren, trots att ungefär 70 procent av alla högekänsliga har den läggningen. Det hon kom fram till var att det i första hand handlar om en benägenhet att processa alla upplevelser – tankar, känslor, intryck – extra djupt och noggrant.

ORDET KÄNSLIGHET kan väcka många associationer. En del av dem är värdeladdade. Handlar det kanske om att vara speciellt snäll, omhändertagande eller omsorgsfull? Inte alls, menar Elaine Aron.

– Sådana egenskaper kan man mycket väl ha gott om utan att vara högekänslig. I det här sammanhanget syftar ordet känslig på en neurologisk finfördelning.



När upplevelsen av ett intryck, en tanke eller en känsla – egentligen vilken upp-

levelse som helst – processas extra noggrant i hjärnan blir den slutgiltiga upplevelsen extra nyanserad, detaljerad och subtil.

Att bearbeta intryck på det sättet tar mycket energi, vilket innebär att även en extrovert högekänslig person som lever ett rikt socialt liv ofta behöver total avkoppling och ensam tid mellan varven.

EN POSITIV KONSEKVENs av att vara högekänslig är att det ska lite till för att en upplevelse ska bli stark. För att sätta det lite på sin spets; man behöver kanske inte åka de värsta berg- och dalbanorna i nöjesparken för att känna att man lever, det kan räcka med att se det mjuka skymningsljuset brytas mot fönstret hemma i köket för att man ska fyllas av vördnad och kanske till och med bli gråtfärdig av lycka över livets skönhet.

Men även negativa upplevelser förstärks. Har man dessutom inte fått sin välbehövliga vila kan små irritationsmoment i vardagen, som till exempel när det händer för många saker samtidigt, få bägaren att rinna över. Då är man långt ifrån någon snäll eller omsorgsfull person likt den som beskrevs ovan.

ENLIGT ELAINE ARON handlar det inte bara om att högekänsliga är lite mer känsliga än andra utan det handlar om att de har ett väldigt annorlunda nervs-

stem. Med hjälp av hjärnscanning kan man se att hjärnan hos högekänsliga har mer aktivitet i områden för reflektion, empati (spegelneuroner), medvetenhet (tankar och känslor som man är medveten om) och associativt tänkande.

Den vetenskapliga termen för högekänslighet är sensorisk bearbetningskänslighet (SPS, sensory processing sensitivity) och forskarna menar i dagsläget att det i grunden handlar om en överlevnadsstrategi för flocken. Inom alla djurarter som studerats har man hittat ungefär samma fördelning om 20 procent högekänsliga. Dessa individer är extra uppmärksamma på eventuella faror och varnar de andra, men de är inte lika snabba på att agera mot farorna. De tar längre tid på sig att utvärdera riskerna först. Därför är det bra att andra tar hand om den delen och att inte alla har den högekänsliga läggningen, menar Elaine Aron.

– Det är bra att vissa kan vara mer impulsiva och spontana. Samtidigt finns det studier som visar att andelen högekänsliga kanske ökar. Det hela är nog mer komplext än vad vi vet idag och forskningen är i sin linda.

PÅ 1990-TALET kom Elaine Aron ut med sin första bok "Den högekänsliga människan" som blivit en storsäljare i många länder.

Där går hon igenom bakgrunden för upptäckten av personlighetsdraget och den viktigaste forskningen (den svenska utgåvan har en uppdaterad forskningsdel). Därefter har hon skrivit om både högekänsliga barn och relationer, förutom en handledning om högekänslighet för terapeuter och en bok om självnedvärdering och människors tendens att jämföra oss med varandra.

Efter snart trettio år har det nu blivit dags för henne att ta sig an det högekänsliga föräldraskapet. "Den högekänsliga föräldern" kom ut i USA mars 2020 och på svenska i höstas.

HUR ÄR DET DÅ för någon som är högekänslig att bli förälder? Att få barn är för många både den mest omtumlande och den mest fantastiska upplevelsen man kan gå igenom. Plötsligt har man någon i sin vardag som man älskar mer än sitt eget liv, men som också tar all ens uppmärksamhet. Det är normalt att fyllas av en viss osäkerhet. Vad är rätt, vad är fel, var ska jag dra gränsen?

– De här känslorna är ännu mer utmärkande hos högekänsliga föräldrar, som funderar och reflekterar mycket över minsta lilla sak i sitt föräldraskap, säger Elaine Aron.

– Alla föräldrar tycker att det är svårt med barnuppfostran. Men enligt vår forskning tycker

” Om du är
högkänslig
behöver du vara
mer varsam med
din tid än andra.

högkänsliga föräldrar det i ännu högre grad än andra. Men den goda nyheten är att dessa högkänsliga föräldrar också säger sig vara mer öppna för sina barn och kan anpassa sig efter dem på många sätt.

- Högkänsliga personer har en tendens att vara mycket mer medvetna än andra om subtila sinnesintryck från omgivningen. Det här gör dem ovanligt effektiva ihop med levande ting som inte kan tala för sig själva: växter, djur, de mycket gamla och de mycket unga, och personer med svårdiagnostiserade åkommor, för att inte tala om utländska besökare som inte kan språket. Det är helt klart en enorm fördel när man har med spädbarn och småbarn att göra (och även med tonåringar, som kan prata, men som ibland bara vägrar).

HOS HÖGKÄNSLIGA personer är medvetenheten om det subtila sammanflätat med emotionell mottaglighet och förmåga till djup bearbetning. I en studie av psykologen *Jadzia Jagiellowicz*, som beskrivs i "Den högkänsliga föräldern" jämfördes hur snabbt högkänsliga och icke-högkänsliga kunde komma fram till vilket landskapsfoto som var likadant som det som de hade fått se ett ögonblick tidigare. Deras hjärnor skannades medan de utförde uppgiften. Ibland var det lätt att se skillnaderna mellan andra foton ►



Högekänslighet

Sammanfattningsvis – en fördel för både dig och barnet

DOES är en akronym som används för att beskriva de fyra grundläggande aspekterna vid högekänslighet. Bokstäverna D, E och S i DOES ger dig stora fördelar: förmågan att bearbeta saker på *djupet*, att vara *emotionellt* mottaglig och att vara medveten om det *subtila* samverkar på ett underbart sätt. Sen har vi O:et, som är din speciella utmaning – en benägenhet att lätt bli *överstimulerad*.

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Den högekänsliga föräldern", i samarbete med Egia förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

www.hsperson.com
www.egia.se
www.hsforeningen.se

” Om du behöver hjälp så gör du det. Det gör dig inte till en sämre eller mindre kapabel förälder.

och de båda som överensstämde med varandra, men ibland fanns det bara en liten skillnad – en extra höbal i en rad eller en extra staketstolpe. När det var små skillnader i fotona rädde markant högre aktivitet i de högekänsliga personernas hjärnor än i de andra försökspersonernas.

EN FÖRMÅGA ATT uppfatta subtila detaljer tillsammans med en god anpassningsförmåga verkar alltså vara en stor fördel med högekänslighet i föräldraskapet. Föräldern uppfattar även barnets mest subtila signaler, känner in och lyssnar uppmärksam och är intresserad av att följa barnets behov. Den största utmaningen däremot, är att man som högekänslig blir lätt överstimulerad. Och vad är väl mer överstimulerande än ett barn som skriker samtidigt som man har tusen saker att fixa och dessutom bråttom någonstans? Då ligger irritationen nära.

ELAINE ARON PÅPEKAR dock att högekänslighet inte i första hand handlar om att bli störd av stora mängder stimuli. Även om man är högekänslig kan man tolerera mycket starka ljud och även uppskatta det. Det är en rad faktorer som samverkar för att hålla stimulansnivån i balans, och får man gott om vila kan man klara av mycket mer än man kanske tror.

– Du kan tänka på dig själv som ett batteri (vilket vi på sätt och vis är, med tanke på vårt elektrokemiska nervsystem). Om du använder din energi för att anpassa dig smidigare till ditt barn kommer ditt batteri

att ta slut snabbare än det gör hos en förälder som inte anpassar sig.

– Alla föräldrar har ont om tid, högekänsliga eller ej. Men om du är högekänslig behöver du vara mer varsam med din tid än andra. Enligt forskning har du, i egenskap av högekänslig person, lättare för att bli överstimulerad. Därför behöver du också mer tid för vila och återhämtning. Utan den tiden blir du lätt irriterad och rentav olycklig – och där rök den anpassningsförmågan.

ANDRA VANLIGA KÄLLOR till överstimulans i föräldraskapet är "kaos" i hemmet och den stora emotionella mottagligheten som högekänslighet för med sig. Dessutom uppstår sociala utmaningar när man har barn.

– Att känna allting djupare är en form av stimulans. Men för många är det allra svåraste den oundvikliga sociala stimulansen. Sedan är det alla besluten. Jag har lyssnat till unga föräldrar som våndats i timmar över vilken barnvakt, barnläkare, barnomsorg eller förskola de ska välja. Inga sådana här beslut är triviala.

EN VIKTIG NYCKEL till att må bra som högekänslig förälder är att inse att man inte kan göra allt själv. Särskilt om man är ensamstående är det nödvändigt att ta hjälp från andra, menar Elaine. Ett barn som har en trygg anknytning till sin förälder kan också lätt knyta an till andra. Elaine Aron tror att många högekänsliga föräldrar inte vågar lämna över ansvaret av plikt känsla. Detta tycker hon

är viktigt att ändra på.

– En anknytning måste omfatta två personer – barnet och den som tar hand om barnet. Därför borde fokus snarare ligga på hur det fungerar för vårdnadshavare och spädbarn som en enhet. En ständig kontakt med en och samma person, fungerar bra i en del fall, men sällan, tror jag, för en högekänslig förälder. Kanske är det mindre sannolikt att det blir "välanspassade" barn av en förälder som utövar nära föräldraskap på rutin samtidigt som han eller hon skriker inombords.

I "DEN HÖGKÄNSLIGA föräldern" ger Elaine många goda råd om hur man kan undvika att bli överstimulerad som förälder och hur man kan träna sig i att bli bättre på att ta emot eller anlita hjälp från andra. Hon listar olika situationer som det kan vara bra att ta hjälp med och vad som är viktigt att tänka på när man gör det.

För att bli bra på det kan det ibland vara nödvändigt att först ta sig igenom ett stadium av skuld känslor och jämförelser. Man kanske tycker att andra föräldrar verkar klara så mycket mer. De jobbar hela dagarna, sen kommer de hem och tar hand om sina barn och dessutom hushållet, till synes utan några som helst problem. De kanske till och med jobbar hemifrån, med ena ögat på barnen, när du skulle följa barnen med båda ögonen och ändå behöva vila. En del gör karriär i kometfart – och lyckas ändå vara, eller verka vara, perfekta föräldrar. Du är annorlunda.

– Jag vet att det kan vara

svårt att förklara, framför allt för en partner eller för andra föräldrar, och i synnerhet om du behöver hjälp i hemmet även om dina barn har barnomsorg en stor del av tiden. Det finns alltid så många sysslor, ärenden, inköp och måltider att fixa med. Plus att du behöver tid för avkoppling. Du har antagligen precis lika svårt att förklara dina behov för dig själv. Det verkar så självcentrerat. Du måste själv tro på att du behöver det här innan du kan övertyga andra om det.

- Om du behöver hjälp så gör du det. Det gör dig inte till en sämre eller mindre kapabel förälder. Som du säkert vet har det inte varit norm för föräldrar att uppfostra barn i isolering mer än ungefär sedan mitten av förra seklet, och då bara i vissa industrialiserade samhällen. Innan dess uppfostrades barnen

av mer än en person - ett gift par som arbetade tillsammans, en större familj, kvinnor som skötte gemensamma uppgifter med alla barnen i närheten, äldre barn som tog hand om yngre, eller föräldrar i ett litet samhälle som helt enkelt höll ett öga på varandras barn när de var ute och lekte snarare än att varje förälder kretsade runt sitt eget barn.

Genom att lämna gamla beprövade metoder har vi skaffat oss problemet att allt arbete ska utföras av den förälder som ensam håller ställningarna på hemmaplan. Med alla tidsbesparande apparater som finns blir listan aldrig kortare - bara mer komplicerad.

I BOKEN TAR hon också upp tekniker för känsloreglering och avslappning, samt hur vi kan hantera ångest, ilska, skam och

frustration som lätt kan uppstå i föräldrarollen, ibland beroende på vår egen uppväxt och anknytningsmönster, och alla sociala relationer som rollen medför, även med lärare eller andra viktiga personer i barnets liv. Hon tar också upp situationer som lätt kan uppstå i relationen med vår partner när det gäller allt från fördelning av arbetsbörda till uppfostringsfrågor eller känslomässiga utmaningar, samt hur vi bättre kan bemöta barnet när konflikter uppstår.

HON PÅMINNER SPECIELLT om att vårda de positiva känslorna - glädjen, alla skratt tillsammans med ditt barn. Och hur du som högkänslig förälder kan vara extra följsam i ditt barns nyfikenhet.

- Det är en stor njutning att lära ut saker till ett barn, och

tack vare att du bearbetar allt på djupet så kan du antagligen ge djupare, mer kreativa och underhållande svar på deras frågor - när du inte är trött.

- För att kunna njuta av de positiva känslorna krävs det förstås att du är utvilad! Det är alltid själva grunden: Högkänsliga föräldrar är bäst när de är utvilade, och de tycker att föräldraskapet är som svårast när de inte är det. Känsloreglering är ett fysiskt arbete för nervsystemet, och ditt nervsystem får jobba hårdare med det. Det tar in hela situationen och hyser större empati med barnets känslor, liksom med dina egna. Du är byggd för att vara utomordentlig på det. Se bara till att ge dig själv chansen. 😊

sfh SVERIGES
FÖRENING
FÖR
HÖGKÄNSLIGA

Välkommen till Sveriges förening för högkänsliga

Sfh är en ideell förening med syfte att öka kännedom och förståelse för högkänslighet på individ- och samhällsnivå.

På vår webbplats kan du ta del av fakta, forskning, göra ett självtest, få boktips, hitta aktiviteter och terapeuter. Vi ordnar föreläsningar online och fysiska träffar runt om i landet.

Välkommen att bli medlem!

www.hspforeningen.se



COACHNING FÖR HÖGKÄNSLIGA

Föreläsningar
Workshops
Coachning

Våren i Halland på eveolve.se

Peacify

För dig som är högkänslig

Frigörande samtal • Föräldracoaching
Fikaträffar • Kurser • Föreläsningar

www.peacify.se

Online/Malmö. 15% rabatt med koden "Free221". Boka före 30/6 2021.