

# Högekänslighet

Comfort Zone, februari 2008  
Copyright © 1999-2010 Elaine N. Aron, Ph.D. All rights reserved  
Copyright © 2012 den svenska översättningen EM Bruhner. Alla rättigheter reserverade

Fler artiklar och information finns att hämta på [www.hsperson.se](http://www.hsperson.se)



## Del I för högekänsliga tonåringar – att känna sig annorlunda

När du har gjort testet för att kolla om du är högekänslig kan det vara så att resultatet var tillräckligt högt men inte högt. Människor i din ålder kan få lägre resultat än andra och ändå vara högekänsliga. Det beror på att tonåren är den period i livet när människor födda med det här draget är som minst känsliga, särskilt när de utsätts för ljud eller måste göra flera saker samtidigt. Det finns många teorier som förklarar varför, men jag tänker inte belasta dig med dem. Och du kanske upptäcker att du har egna.

Lika många flickor som pojkar föds högekänsliga. I din ålder brukar de flesta manspersoner få lägre utslag på testet. Orsaken är uppenbar. I vår kultur är det svårt för den som är av manligt kön att vara känslig. Så de flesta pojkar och män försöker dölja sin känslighet. Ofta vet de inte ens vad de i själva verket försöker smussa undan. Allra minst vill de svara på frågor som kanske röjer någonting av deras inre som de inte finner manligt.

I de flesta kulturer är det viktigt att vara "könsanpassad", men vad det innebär att vara man eller kvinna varierar ju kraftigt. I vissa kulturer förväntas män vara särdeles aggressiva, till och med grymma, både i krig och i affärer. De måste vara sluga. Handlingskraftiga. De får aldrig visa sina känslor. Det kan till och med verka lite suspekt att vara smart, särskilt i din ålder. Känslighet betraktas definitivt inte som manligt.

I andra kulturer värderas män lika mycket, kanske mer, om de har bildning, insikt, konstnärligt sinne, djupa känslor och beskyddarvilja liksom förmågan att älska. Känsliga män har mer av dessa goda egenskaper än andra (det har ingenting att göra med att vara gay).

Du vet själv vilket slags kultur du lever i. Men misströsta inte. Runt omkring dig finns kulturer inom kulturer, där känsliga män respekteras. Du måste helt enkelt hålla ut ett tag till med att vara "annorlunda" (se nedan).

### Vad jag kommer att skriva om i den här artikelserien

I den här artikelserien för tonåringar hoppas jag kunna ta upp de flesta områden som berör dig, som att du just känner dig annorlunda, hur du kan bemöta din familj, hantera dina starka känslor, vänskapsförhållanden, problem i skolan, etc.

### Två strategier, båda lika bra

Innan jag ger mig in på hur det kan vara att känna sig annorlunda, vill jag förklara lite mer om högekänslighet på ett objektiva och vetenskapliga sätt, så att du kan förstå dig själv bättre.

Det här draget är faktiskt en av två "personlighetstyper", som finns hos de flesta djur, från fruktflugor och fiskar till hundar och schimpanser. Dessa båda typer är i själva verket två skilda strategier eller "satsningar" för att överleva.

Vissa djur, de känsliga, satsar på att den bästa taktiken är att vara försiktig, att utforska med sinnena och planera. De reflekterar över vad de kan se, höra, smaka eller känna lukten av innan de faktiskt gör någonting. Ibland framstår de som blyga eller skygga fastän de inte är det, eftersom de vanligtvis inte är rädda. De bara tittar och avvaktar rätt ögonblick. Deras motto är "Gör rätt från början". Eller "Tänk efter före". Den här strategin används av cirka 20 procent av alla djur, inklusive människor.

Mindre känsliga djur har en annan taktik. De satsar på att "vara först på plan" och att "ta tillfället när det kommer". De utforskar fysiskt, inte mentalt. De handlar först och tänker sedan. De hoppar på tillfällena.

Ingen taktik är överlägsen den andra, det får situationen avgöra. Föreställ dig två rådjur som kommer fram till en glänta. Det känsligare rådjuret står kvar vid skogsranden och kollar läget innan det går ut och betar. Det mindre känsliga rådjuret däremot stannar bara till en sekund innan det fortsätter ut och betar. Om det då finns en jägare i närheten kommer det att hamna på tallriken. Är det däremot fritt från jägare hinner det här rådjuret först fram till de bästa godbitarna medan det andra, känsligare rådjuret går miste om dem.

Eller föreställ dig två parningsstrategier, som finns hos många djur. De mindre känsliga hanarna slåss mot de andra hanarna och antastar honorna. Ibland lyckas de genomföra parningen men ibland skadas de så svårt att de dör. De lever absolut kortare liv på grund av stress. De känsligare djuren däremot väntar tills de övriga är utmattade. Sedan ger de sig av med någon av honorna, som ofta föredrar dem (kanske detta låter välbekant). Förmodligen parar de sig inte så ofta varje säsong, men de utsätter sig heller varken för skaderisker eller stress, vilket gör att de förmodligen hinner para sig fler gånger under sin livstid. (Allt detta är ovidkommande för människor, som ofta tar till en annan sorts parningsstrategi, där paret håller ihop livet ut och hjälps åt att uppfostra sin avkomma).

### **Problem med överbelastning**

Eftersom känsliga personer uppmärksammar alla detaljer i en situation och föreställer sig allt som skulle kunna hända, är deras hjärnor mycket upptagna. Om de befinner sig i en situation där det händer massor, blir deras hjärnor extremt upptagna, vilket kan leda till allvarlig överbelastning.

Det enda verkliga problemet med högekänslighet är tendensen till överbelastning. Det har flera konsekvenser. En är att vi i regel inte gillar att ha lika mycket på gång som andra.

Det finns dock ett undantag. I själva verket är det inte alls ett undantag, men man skulle kunna tro det. Vissa högekänsliga personer är också "högt sensationssökande", vilket är ett annat genetiskt drag. Människor på ständig jakt efter nya sensationer blir lätt uttråkade. De är nyfikna. De tycker om att prova nya maträtter, att resa, och de ser sällan samma film två gånger.

Man skulle kunna tro att det rör sig om två motsatta drag, men så är det inte. Om du har båda gör du ständigt nya saker, men du tänker igenom och planerar dem innan du sätter igång. Du reser gärna men lägger upp dina resor noga. Du tycker om nya och till och med vågade sporter, men du är mycket säkerhetsmedveten.

Om du har båda dragen kan det betyda att din nyfikenhet och ditt behov av nya upplevelser tröttar ut dig samtidigt som du behöver assimilera allt. Någon har sagt: Att vara högekänslig och sensationssökande på samma gång är som att köra med den ena foten på bromsen och den andra på gaspedalen.

Förresten är 30 procent av alla högekänsliga extroverta, och många av dessa är också högt sensationssökande. Om du är både högekänslig, utåtriktad och sensationssökande blir du helt enkelt fortare överbelastad än andra. Du behöver bra mycket tid för att i lugn och ro ta igen dig från en spännande dag, vecka eller månad.

Det viktigaste kring det här med överbelastning är att när vi måste uppträda, tävla, göra ett prov på tid eller hitta på något att säga till en främling på ett party, gör vi ofta sämre ifrån oss än andra. Andra människor i samma situation är förmodligen så ivriga att de gör bättre ifrån sig än när de övade på egen hand. Men själv blir du lätt uppjagad och presterar kanske värre än någonsin. Det kan göra dig arg!

### **Planera för överbelastning**

Det finns många sätt du kan minska anspänningarna på när trycket blir för stort. Ett av de bästa är att förbereda dig mer än väl. Träna extra, plugga extra, tänk igenom vad du ska prata om innan du går på party. När du sedan vet med dig att du är beredd har du all anledning att "tänka positivt", inte bara som en tom fras.

Men det hjälper också att "tänka negativt", fast på rätt sätt. När mycket står på spel, ställ in dig på att någonting kommer att gå fel. På så vis undviker du åtminstone en chock och vet ungefär hur du ska agera. En del människor kommer att säga att det här är ett "negativt beteende". Men känsliga personer brukar nästan alltid gissa sig till varje tänkbar möjlighet, inklusive den värsta. Sådan är vår natur – att tänka igenom allt och vara förberedd. Det kan du inte kämpa emot och det är inte en svaghet.

## **Överbelastningen ingår i paketet**

Om du tänker på vad du inte gillar så värst hos dig själv, har det förmodligen något att göra med att du lätt blir överbelastad. Du har sett hur du har misslyckats i viktiga situationer. Men det har varit situationer som vilken annan högkänslig person som helst skulle ha haft svårigheter med. Du är inget "misslyckande". Du är helt enkelt normal för att vara dig.

Idag kanske du ångrar och känner dig ledsen för att du inte har gjort vissa saker som andra har tyckt varit kul, som att åka på kollo, dejta eller ta huvudrollen i en pjäs. Du hade ingen aning om att du avstod på grund av din känslighet, men även om du visste det skulle det inte göra någon skillnad om det betyder att du på något vis är underlig.

Så låt oss hålla med om att överbelastning kan vara ett problem. Du måste alltid ta detta i beräkning när du planerar. Men det är viktigt att du inte lägger för stor vikt vid just detta samtidigt som du tar alla dina goda sidor för givna, som att du är ambitiös, musikalisk, brinner för social rättvisa, kämpar för miljön, eller att du har fler kreativa idéer än du någonsin kommer att kunna förverkliga. Du kanske tror att alla är som du, men så är det inte.

Ditt utvecklade medvetande och risken för överbelastning är två sidor av samma mynt. De ingår i paketet. Du kan inte ha den ena utan den andra. Och båda gör dig annorlunda. Så låt oss tala om dig som en annorlunda person.

## **Du känner dig annorlunda**

Om du brukar känna dig säker och har många kompisar behöver du inte läsa det här avsnittet. Grattis! Det är så det borde vara här i livet. Men för några av er är det inte riktigt så ännu, eller inte tillräckligt ofta. Det här avsnittet är för er.

## **Det är svårt att bli utfryst**

Något av det svåraste som kan hända är att bli utfryst för att man är annorlunda. Det gäller alla människor när som helst i livet. Hjärnstudier visar att när vi blir utfrysta reagerar vi som om det vore en fysisk skada. Eftersom du är mycket olik 80 procent av den övriga befolkningen kommer du ibland att känna dig utfryst.

Vad gör du då? Det borde hjälpa att veta varför du är annorlunda. Att vara född högkänslig är inte detsamma som att vara svag. Det är ett normalt men mindre vanligt sätt att se på livet. Kanske du tycker du är annorlunda för att du känner saker djupare; tänker mer; har lättare för att gråta; har större behov av att få vara ifred; känner smärta fortare; störs av allt som är "högt", från ljud till grymheter; tycker om subtila ting, som klassisk musik eller konst; anstränger dig mer än andra för att handla rätt. Alla högkänsliga personer gör inte nödvändigtvis allt detta, men alla gör något. Nu vet du varför.

Men du är fortfarande annorlunda, så det finns mer som behöver göras. Om du dessutom är känslig och annorlunda på något annat vis, så har du mer än

dubbelt upp. Kanske du har "fel" hudfärg eller är "för" lång, kort, tjock, smal, smart, dålig på sport eller någon annat som gör dig annorlunda. Om du är känslig blir det ännu jobbigare att bära på dessa skillnader. Så låt oss genast ta itu med problemet. Du är annorlunda.

### **"Det spelar bara ingen roll"**

Nu säger jag sanningen rent ut: På lång sikt *spelar det bara ingen roll*. Detta slog mig tack vare en scen i filmen *Klantskallarna*, från 1979, där Bill Murray spelar en ledare på kollo vid namn Tripper Harrison. Sommarlägret är uppdelat på olika lag som tävlar om minsta knäppa grej. Trippers lag är fullt med känsliga barn som förlorar mot de tuffa, populära ungarna. Tripper försöker hela tiden peppa sitt lag, och mitt i en mening stannar han upp och säger det självklara: "Vet ni hur vi fungerar som ett lag på det här lägret ... nå, är det någon som vet? Det spelar bara ingen roll. Vem bryr sig om det?"

Sedan upprepar han "Det spelar bara ingen roll", som om han var förbluffad över att han över huvud taget hade sagt det. Sedan upprepar han meningen igen och igen. Till slut hoppar alla barnen i sängarna och skriker "Det spelar bara ingen roll! Det spelar bara ingen roll!" Det är åtminstone så jag minns scenen. Prova du också att hoppa i sängen och ropa "Det spelar bara ingen roll!" Det känns toppen.

Varför har det ingen betydelse att du är annorlunda? Skolorna är fulla med olika människotyper. Inte mindre än 20 procent är högkänsliga, och de flesta av dem vet inte om eller försöker dölja det. Om du tänker närmare på saken, de som inte gillar dig är förmodligen sådana du inte heller gillar särskilt mycket. De råkar härska i skolan, vilket får deras åsikter att verka viktigare än dina. Och förmodligen kommer du heller inte att gilla dem som vuxna. De är högljudda, råa, elaka, ytliga, oärliga, hypokritiska, tanklösa ... Håll med om att du skulle ogilla dem.

Skolan är den *enda tiden i ditt liv* när du inte kan välja – du är tvungen att konfronteras med alla människotyper, särskilt den här sorten. För närvarande måste du vara i deras närhet hela dagarna, i klassrummet, i gymnastiksalen, på bussen ... Självt ryser jag av bara tanken. Jag är inte elitistisk. Människor har rätt att vara sig själva och umgås med likasinnade utan att skämmas, men den rätten har också du och jag.

Livet kommer aldrig att bli så här igen. När du väl väljer den bana som verkligen intresserar dig kommer du att vara med människor du uppskattar och som uppskattar dig. Jag kan aldrig glömma vad en vän sade till mig när vi talade om hur förfärligt det var att inte vara omtyckt i skolan. Idag är han en framgångsrik professor i fysik och har många kära vänner. Så här sade han om sina jobbiga år på gymnasiet: "Vem av dem som var populära på gymnasiet har du fortfarande kontakt med och tycker genuint om?"

Det stämmer. Tio år efter studenten gick jag på klassmöte. Alla som hade varit populära i skolan framstod som de tråkigaste människor jag någonsin har

träffat. Kanske för att de aldrig har varit annorlunda eller var för rädda för att vara det. Sådan kommer inte du att bli.

### **Ta dig igenom de här åren**

Du bara måste ta dig igenom den här perioden av ditt liv. Här får du några råd:

- Försök bli vän med några personer och håll dig till dem, även om de inte är idealet. Kanske ni är lite udda allihop, men ni har i alla fall varandra.
- Hitta en grupp som accepterar dig. Det kan vara en religiös ungdomsgrupp. Du behöver inte acceptera den religiösa delen, men personer i sådana sammanhang brukar vara känsligare. Eller så kan det vara någon intresseklubb för datorer, Frankrike, djur, sång, matte eller något i den stilen.
- Stanna inte i en grupp där du inte trivs eller där du känner att du inte kan vara dig själv. Det är rena pesten för en känslig person. Det finns bättre grupper. Sök reda på dem.
- Hitta några lärare eller andra vuxna som sätter värde på dig. Lyssna till dem när de nämner dina talanger. De har rätt.
- Försök undvika vuxna som är elaka och trångsynta. Ta reda på vilka lärare du kommer att få nästa år och se om du möjligtvis kan kringgå dem.
- Umgås mer med din familj, om du trivs med den. Lär känna dina jämnåriga kusiner. Andra kanske inte gör så, men för dig kan det vara en räddare i nödens stund.

Slutligen, använd datorn på ett sådant sätt att den förbättrar ditt liv som känslig person. Mejl är jättebra om du vill hålla kontakten med kompisar du har lärt känna utanför skolan. Ni umgås utan att behöva gå ut och göra grejer tillsammans hela tiden. Tänk emellertid på att det kan hända saker on-line som kan vara lika obehagliga som någon annanstans för känsliga personer.

Du kan också använda datorn till att träffa andra som passar dig bättre, för att ni har samma intressen. Det finns till och med grupper för högkänsliga på Internet. Men du måste vara extra försiktig. Där ute finns "alla typer", och du vet ännu mindre om dem än om dina skolkompisar.

Du har hört det förut, men sitt inte för länge framför datorn. Du kan nog lista ut var gränsen går för dig. Själv mår jag bättre om jag kommer utanför dörren minst en timme om dagen. Och så är det något speciellt med att träffas på riktigt – det får oss att må bra. Jag vet att det är tufft där ute, men du måste hitta personer i din närhet som du kan umgås med och träffa ofta. De finns där. Ta reda på dem!

Elaine N. Aron  
Februari 2008