

Högkänslighet

Copyright © 2012 Ted Zeff, Ph.D. All rights reserved
Copyright © 2013 den svenska översättningen Else Marie Bruhner
Alla rättigheter reserverade

Fler artiklar kring högkänslighet finns att hämta på: www.hsperson.se



Känsliga män kan rädda världen

Pojkar får i regel lära sig att förtränga sina känslor redan i tidig ålder. Författaren William Pollock¹ hävdar att så fort pojkar inte anpassar sig till det han kallar pojkoden² utan betar sig mjukt och känsligt, brukar de bli utfrysta och förödmjukade. Särskilt känsliga pojkar får lära sig att förneka sin sanna natur för att bli accepterade och omtyckta av sina jämnåriga. Denna självförnekelse kan leda till rädsla, oro och låg självkänsla.

Författaren Paul Kivel har skrivit att pojkar placeras i en "bete-sig-som-en-man-låda" ("act-like-a-man-box"), där de är tvungna att vara aggressiva, tuffa, starka, behärskade och aktiva. Så fort manspersoner kliver ur denna låda blir de förödmjukade. I boken *Raising Cain* hävdar författarna Dan Kindlon och Michael Thompson att pojkar som visar känslor som rädsla, ängslan eller ledsnad ofta anses som kvinnliga och att vuxna och andra barn i deras omgivning typiskt nog betar sig mot dem som om det vore onormalt för pojkar att ha sådana känslor. När flickor däremot visar sina känslor betar de sig på ett sätt som alla förväntar sig, vilket faktiskt bidrar till att de accepteras lättare av andra flickor.

Män lär sig förtränga alla känslor utom ilska

Med tanke på våra samhällsnormer kan det komma som en överraskning att nyfödda pojkar faktiskt är mer känslomässigt reaktiva än flickor. En studie visar att spädbarnspojkar gråter mer än spädbarnsflickor när de blir frustrerade men att de flesta pojkar vid fem års ålder har lärt sig förtränga alla känslor utom ilska. Men även om pojkar får lära sig att hålla känslorna i schack visar tester som mäter hjärtslag och galvanisk hudreaktion (svettiga handflator) i känslomässigt upprörande situationer att pojkar reagerar precis likadant som flickor. Pojkar har samma mänskliga behov som flickor. Exempelvis har en förskolelärare som ger sina elever en kram varje dag en lugnande effekt också på de bråkigaste pojkarna eftersom alla pojkar har ett grundläggande behov av att bli älskade, omhuldade och respekterade.

När män uppträder aggressivt eller är tysta betraktas det som normalt. Men om de uttrycker en lagom grad av rädsla, oro eller ledsnad (känslor som anses "kvinnliga") betraktas de som onormala. Män som måste foga sig till att bära en tuffhetsmask blir lidande på både en personlig och social nivå, och särdeles förödande blir det för just känsliga män, som måste anstränga sig mer än genomsnittsmannen för att kuva sina emotioner.

¹ Pollack William, *Real Boys: Rescuing Our Sons from the Myths of Boyhood*, New York, NY: Henry Holt & Company, 1999. Övers. anm.

² "The boy code" – övertygelsen om att den enda vägen till sund manlighet är att en pojke aldrig får "bete sig som en flicka". Övers. anm.

Män som brukar våld tror förmodligen att de riskerar att bli betraktade som kvinnliga om de inte betar sig aggressivt. Men de beteenden som förknippas med kvinnor (handlingar som återspeglar empati, sensitivitet, medkänsla, o.s.v.) är naturliga beteenden också för män, något som många kulturer inte vill kännas vid. Antropologer har funnit att det inte förekommer våldsamma beteenden hos män i vissa kulturer, som exempelvis Semaifolket i Malaysia. Detsamma gäller för hutteriterna, USA:s största och mest framgångsrika religiösa grupp, som inte har upplevt ett enda mord på över 350 år. Således kan vi dra slutsatsen att våld inte är ett naturligt beteende, utan ett inlärt.

Vad är manlighet?

Många män blir besvärade när manlig känslighet förs på tal eftersom detta drag alltid har uppfattats som kvinnligt. Vår kultur drar en tydlig gräns mellan det maskulina och det feminina, och att bli för nära förknippad med det kvinnliga hotar alldeles säkert mannens egenkonstruerade sinne för manlighet.

Många män som förstör sina liv så att de kan känna sig "manliga" betar sig inte som riktiga män utan spelar snarare upp en förvrängning av en kulturell stereotyp. Genom att förneka sin känsliga natur blir många män halva människor. Om den aggressive och icke-emotionelle mannen ska kunna bli en fullt fungerande människa bör han tillägna sig samma beteende som en medkännande och emotionellt känslig man samt bejaka och hedra alla sina mänskliga kvaliteter i stället för att utesluta de flesta och överdriva några få.

En av de värsta aspekterna hos den tuffa pojkkoderna är att män aldrig får gråta eller visa sig rädda. Att undertrycka känslor har en förödande effekt, vilket återspeglas i antalet depressioner och självmord hos män. Susan Nolen-Hoeksema vid Stanfords universitet fann att pojkar mellan åtta och tolv år är betydligt mer deprimerade än flickor. Till och med känsliga pojkar undviker att gråta. Medan Dr Elaine Arons forskning visar att lika många män som kvinnor är högekänsliga var det endast påståendet "Jag gråter lätt" som fick fler jakande svar av känsliga kvinnor än av känsliga män.

Män får också lära sig att det är ett tecken på svaghet att söka hjälp. Detta är förstås en logisk följd av att män pressas till att hålla inne med alla negativa känslor utom ilska; när allt kommer omkring, om det inte är meningen att du ska ha svåra känslor varför ska du då söka hjälp för dem? Detta leder till att många män lider i tysthet, vilket kan få förfärliga konsekvenser för deras relationer, karriär och hälsa. Nyligen läste jag följande citat på mitt lokalsjukhus Veterans Administration Hospital: "Det kräver en krigares mod och styrka att söka hjälp. Om du befinner dig i en känslökris, kontakta V.A. Hospital". En äkta man måste använda sin inre styrka för att kunna skrota år av hjärntvättning från media, familj och samhälle och visa sina känslor och sin sårbarhet.

Manliga känslor och världens överlevnad

Att förtränga emotioner och känslighet har förödande effekter på män och deras nära krets och fruktansvärda konsekvenser för världen i stort. Män som förtränger sina känslor har skapat en värld som står på ruinens brant, eftersom många av världens manliga ledare har ett aggressivt och stridslystet sätt snarare än ett medkännande och samarbetsvilligt beteende. Vi befinner oss vid en vändpunkt för världen, då våra manliga politiska ledare antingen kan fortsätta agera okänsligt och stridslystet, med risk för att mänskligheten går under, eller välja

att inta en ny, samarbetsvillig och medkännande inställning till utrikes-, miljö- och ekonomisk politik. Genom att omfamna mänsklighetens mångfald, inklusive manlig känslighet, kan vi inleda en era av världsfred.

Om ett samhälle ska kunna fungera på optimal nivå måste det finnas en jämvikt mellan den känsliga manliga stilen och den icke-känsliga. Även om de icke-känsliga männen ofta blir militärer och stora bolagschefer och de känsliga ofta rådgivare, konstnärer och sådana som botar, tror jag att känsliga män kan fungera i nästan vilket yrke som helst så länge de gör det på sitt eget vis, med eftertänksamhet och utan onödig aggressivitet. De samhällen som i slutändan lyckas bäst är de som värderar både aggressiva krigare och känsliga rådgivare. Den känslige mannen har det viktiga uppdraget att agera motvikt till vissa aggressiva icke-känsliga män som behandlar människor, djur och moder jord på ett hjärtlöst sätt.

Känsliga män kanske inte slåss på slagfälten men deras strider kräver precis lika mycket mod. Att slåss för ett rättfärdigt samhälle, sedan länge en angelägenhet för känsliga män, kräver både kraft och styrka. Om vi ska kunna åstadkomma fred på det personliga och världsliga planet behöver vi på nytt få uppleva manliga hjältar som Jesus, Buddha, Dalai lama, Mahatma Gandhi och Martin Luther King Jr. Det kräver en stark man för att tala sant om moral, dygd och rättvisa, såsom dessa stora spirituella ledare har gjort.

Det är dags att bryta med den förlegade och stela manliga koden som envisas med att alla män borde vara aggressiva, hårdhudade och okänsliga. I och med att sensitiva män blir tillitsfulla och självsäkra får de kraft att hjälpa skapa en fredligare och sundare värld där alla män till slut blir fullt fungerande människor som också visar känslighet, medkänsla och sårbarhet.

Ted Zeff - 2012