

# Högekänslighet

Comfort Zone, november 2010  
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)



## Högekänsliga personer och skilsmässa

För de flesta är skilsmässa någonting smärtsamt medan det för somliga är anledning till glädje. Om det gör ont, gör det förmodligen mer ont om du är högekänslig. Det är antagligen därför jag i fjorton års tid har undvikit att skriva om ämnet i *Comfort Zone*. Hur i all världen ska jag kunna hjälpa? Dessutom är inte den ena skilsmässan den andra lik, varför det är svårt att tala i generella termer. Men jag ska försöka.

Ibland kan en skilsmässa vara värre än om ens partner dör. När tiden är kommen för skilsmässa kanske kärleken har slocknat, men det finns annan smärta inblandad. Du kanske tycker att du har misslyckats med äktenskapet eller åtminstone med ditt val av rätt partner. Du är besviken på dig själv eller på din partner eller på er båda. Du kanske är full av ilska, till och med vrede – mycket uppslitande för en högekänslig person. Du kanske är rädd för framtiden på ett helt annat sätt än om din partner hade dött, och tror att du aldrig mer ska kunna ha en lyckad relation. Men framför allt känner du dig förmodligen oerhört ensam och övergiven ibland – om det var du som ville skiljas kan det tyckas som ett stort misstag, och om det inte var du kan det tyckas som en hopplös och tragisk förlust. Låt oss börja där.

### Förstå skillnaden mellan tillgivenhet och kärlek

Eftersom högekänsliga personer har så starka känslor, måste vi bättre förstå vad det är vi berörs av och varför, så att vi kan styra våra känslor därefter. Under och efter en skilsmässa känner du antagligen en svår förlust, även om du inser att det är bäst för dig att förhållandet är slut. Det beror på att när vi lever med någon en längre tid uppstår tillgivenhet. Om man har haft lyckliga stunder tillsammans ökar tillgivenheten, och varje skilsmässa innebär att man måste slita sig loss från denna tillgivenhet. Den är ett djupt instinktivt band, som när det brister kan orsaka ensamhetskänslor, ibland i form av en svår och nästan primitiv smärta.

Tillgivenhet är INTE detsamma som kärlek. För mig betyder kärlek att man dras till en särskild person som man vill vara nära och lära känna så mycket som möjligt och hjälpa så mycket man kan. Tillgivenhet är inte lika specifikt. Tillgivenhet kan uppstå för personer som möter våra behov, kanske ett behov av fysisk närhet eller sex, ett hem, sällskap, samhörighet, eller lite kontroll över någons kärlek till dig.

Tillgivenhet kan fortleva också när personen slutar möta dina behov, helt enkelt därför att du associerar dina tillfredsställda behov med personen i fråga. Men det är inte kärlek. Äktenskapet kanske började utifrån kärlek, för den ena eller för båda av er. Men vid tiden för skilsmässan är kärleken över, åtminstone för den ena av er.

Du är alltid tillgiven den du älskar, men du älskar inte alltid den du är tillgiven. Om någon är fäst vid dig betyder inte det nödvändigtvis att den personen älskar dig enligt min definition ovan. Detta måste högkänsliga personer inse eftersom vi så gärna vill möta människors behov, vilket betyder att människor fäster sig vid oss. Vi upplever också våra egna behov starkare, och fäster oss således särskilt vid människor som möter eller har mött några av våra behov.

När känslorna kring din skilsmässa överväldigar dig, försök tänka så objektivt som möjligt på vad som var kärlek, enligt min definition, och vad som var tillgivenhet. Det tar tid att släppa taget om tillgivenhet. Den är en mycket primitiv instinkt. Men om du ser att kärleken har sinat eller aldrig har funnits, och att dina starka känslor beror på en svalnande tillgivenhet, kan du lättare acceptera att denna långsamma och svåra frigörelseprocess i själva verket inte har mycket med äkta kärlek att göra.

### **Acceptera skam och skuld**

Skam och skuld ingår nästan alltid i en skilsmässa, något som högkänsliga personer har en särskild benägenhet att känna. Forskning visar att för vår hjärna gör skam och utfrysning lika ont som fysisk smärta. Sådana känslor, utöver att du redan mår uselt, är ingen större hjälp under den här omställningen i ditt liv. Så du behöver tänka igenom hur mycket skam du känner kring din skilsmässa och ta itu med den.

Du kan känna särskilt stor skam om du ser dig själv som den som blev övergiven, vilket högkänsliga personer ofta gör. Men fundera på om du i själva verket inte ville få slut på förhållandet lika mycket som din partner, som tog steget ut och lämnade. Sannolikheten är helt enkelt mindre att du, som högkänslig person, hade gjort slut. Du var trogen dina löften och kämpade på.

Du kanske också oroade dig särskilt inför dina alternativ. Ett säkert varsel om skilsmässa är att ha ett bättre alternativ (antingen en annan partner eller en annan livsstil). Eftersom högkänsliga personer inte är impulsiva litar de inte gärna på oprövade alternativ. Men om ditt undermedvetna av någon anledning tänkte att det var dags för dig att komma ur relationen, kan du mycket väl ha betett dig på ett sätt som gjorde din partner så förtvivlad (du drog dig undan eller kritiserade – vi är bra på båda) att han eller hon gick sin väg. Var därför inte så säker på att det var du som blev lämnad.

Oavsätt varför du känner skam och skuld, försök ha lite medkänsla med dig själv. Varje handling med negativa följder kan betraktas ur två perspektiv.

Det ena är juridiskt: Personen som gick till verket var ansvarig och borde ha vetat bättre. Det andra är mer psykologiskt och medkännande: Personen kunde inte rå för det, med tanke på allt som har hänt den personen och på allt som han eller hon då inte visste.

Ett juridiskt perspektiv har ett visst värde, men inte vad gäller skilsmässa, då allt är så invecklat och båda parter haft ett finger med i spelet, om det så bara var att stå ut med den andra så pass länge. Sluta därför leka din egen advokat och domare. Ha lite medkänsla med dig själv. Gjorde du inte så gott du kunde? Kanske du till och med kan förlänga den här medkänslan till din ex-partner?

### **Vems fel var det – släpp skambollen**

Under en skilsmässa kastas skambollen fram och tillbaka mellan parterna. "Om det inte var för dig skulle vi fortfarande vara tillsammans." "Du skämtar! Det var ju du som ..." "Tänk om han ändå hade ..." "Vad synd att hon inte kunde ..." Skammen över att ha orsakat denna katastrof går från den ena till den andra. Fram och tillbaka kastas skambollen. Ingen vill bli fast med den.

Det är mycket bättre att lägga ner bollen, att släppa taget om det där juridiska perspektivet av vem som borde få skulden. Givetvis kan en person i hela sitt liv ha haft ett starkt behov av att undvika skam i alla situationer, och är väldigt duktig på att ta sig ur alla förebråelser och beskylla andra. Om din partner är just sådan, måste du anstränga dig extra för att få honom eller henne att släppa skambollen i stället för att kasta den tillbaka till dig. Det kan hjälpa om du accepterar några av beskyllningarna. "Kanske vi bidrog till det här fiaskot båda två." "Jag vet att du försökte ... och så gjorde jag." "Det sägs att man måste vara två för att skilja sig, och jag kan verkligen förstå min del i det här." Om du trots allt får för många beskyllningar ska du givetvis försöka försvara dig emellanåt, men försök också se under ytan på din partners förtvivlan och låt några av beskyllningarna rinna av dig.

### **Vanliga råd, anpassade till högekänsliga personer**

Om du googlar på "hantera din skilsmässa" hittar du massor med utmärkta och ibland återkommande råd. Listan som följer är emellertid anpassad till högekänsliga personer.

- **Sörj djupt och grundligt.** Det är givetvis lättare sagt än gjort. När du sörjer kan du känna allt möjligt utöver ledsnad – ilska, rädsla, skam, skuld men också glädje. Ibland yttrar det sig främst fysiskt, som att du känner dig djupt utmattad. Som högekänslig bör du emellanåt göra en paus i ditt sörjande. Unna dig lite avkoppling. Du får faktiskt skratta och vara glad. Sorgen springer inte bort. Det finns ingen bestämd tid för hur länge du måste sörja för att "kommer över det".
- **Ta särskilt väl hand om dig.** Om det här är det råd som webbsidorna för "hantera din skilsmässa" ger alla, gäller det ännu mer för högekänsliga personer. Dra ner på jobbet om det går och ta särskilt väl hand om dig på alla andra sätt: bra med sömn, hälsosam mat och utomhusmotion. Det

här kan framstå som en utmaning när du känner dig upprörd, men du *måste* tänka på detta om du vill undvika att hamna i en depression som kanske måste botas med läkemedel. (Det finns fler bra webbsidor som ger symtomen för depression.) Kom ihåg att högekänsliga personer reagerar mycket positivt på att vara ute i naturen samt nära eller i vatten.

- **Se särskilt till att umgås med personer som älskar dig och som kan lyssna till och godta dina känslor.** Beroende på avstånd kan detta innebära långa telefonsamtal. Försök ta med en högekänslig person eller någon som förstår din känslighet. Flera av dem du känner kommer att vilja "fixa" dina känslor åt dig, eller efter en tid säga att du bara måste komma över dem. Liksom för vilken annan sorg som helst behöver du prata om din skilsmässa, om och om igen. Kanske du kan göra det i en särskild skilsmässogrupp. Där kan du eventuellt bilda en undergrupp tillsammans med andra högekänsliga personer som också går igenom en skilsmässa.
- **Håll dig borta från din före detta.** Somliga rekommenderar tre till sex månader för att låta ilskan dö ut och bryta vanan att kontakta sin ex-partner, vilket måste få ett stopp. Situationen är däremot en helt annan om det finns barn med i bilden – det finns många böcker om hur detta ska hanteras. Denna distans är nog till särskilt stor hjälp för en högekänslig person, men kan i början vara extra svår att bygga upp. Använd ditt sunda förnuft för att se huruvida kontakt får dig att må bättre eller sämre.
- **Lista ut vad som hände så att det inte händer igen.** Mer än de flesta strävade du som högekänslig förmodligen kontinuerligt med att förstå vad som inte fungerade i ditt äktenskap. Det kommer du att fortsätta med efter skilsmässan och förmodligen flera år framöver. Det är okej, såvida du tänker på att det inte handlar om att beskylla någon. Du gör det för att lära känna dig själv och undvika att begå samma fel igen. Men det kan lätt leda tillbaka till skuld och skam, så du kanske behöver jobba på det här med någon du känner förtroende för och som vet något om hur relationer i allmänhet fungerar. Se till att du har gott om tid att förklara händelseförloppet och försäkra dig om att den andra personen verkligen lyssnar.

### **Det här är en vändpunkt**

Skilsmässorådgivare brukar säga att tiden läker alla sår och att allt lugnar sig vartefter. Jag kan föreställa mig att du som högekänslig inte godtar detta lika lätt. Du har förmodligen redan gissat dig till vad forskningen kring skilsmässor har kommit fram till, att det lyckliga slutet bara tillkommer den ena parten, oftast den som har mer pengar eller ett bättre jobb, som är snyggare och mer utåtriktad, och som har fler och bättre alternativ. Tack vare denna fantastiska ljusning lyckas den personen ta sig ur skilsmässan och mår allt bättre, medan den andra kanske mår allt sämre av att se sin före detta framgångar.

Jag kan tänka mig att högekänsliga personer är i farozonen här. För det första känner vi oss ofta lite underlägsna, och samtidigt som vi kan glädja oss åt speciella saker känner vi oss mindre lyckliga om vi inte har samma saker som gör andra människor lyckliga. Så efter en skilsmässa bör du fundera igenom hur du vill att ditt lyckliga slut ska se ut, eller åtminstone tygla ditt nedvärderade jag och kliva upp ett steg. Strunta i de där yttre kraven på långvarig lycka, på vem som har gift om sig, har det bättre ställt, etc. Du vill vara den som tar tid på dig och använder din nyvunna frihet till att utveckla din person, bli mer medveten, ge utlopp för din kreativitet och skapa kärleksfulla relationer av alla slag. Sådan är en lyckad skilsmässa på högekänsligt vis.

Elaine N. Aron  
November 2010