

Högekänslighet

Comfort Zone, november 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



Del IV för högekänsliga tonåringar - vänskaper

Det här är den fjärde artikeln i en serie av fem som behandlar frågor som är viktiga för alla högekänsliga människor vid alla tidpunkter i livet, men kanske något viktigare just i din ålder. Hittills har jag tagit upp ämnen som att känna sig annorlunda, relationer till resten av familjen och hur du kan hantera de starkare känslor som är vanliga för högekänsliga personer. Den här gången tänker jag betrakta vänskap, nyckeln till hur du kan överleva nästan allt, inklusive skolan.

Två sorters vänskaper

Självfallet tycker vänner om varandra. Någoting har dragit dem till varandra. Därför vill de veta allt om varandra och varandras liv. Som vänner vill de också hjälpa så mycket som möjligt. Ibland är det den ena och ibland den andra som behöver stöd. Efter ett tag brukar vänner tappa räkningen.

Det finns en annan typ av förhållande som kan framstå som vänskap men som faktiskt nästan helt och hållet är tävlingsbetonad. Det handlar enbart om vem som är bäst. I ett sådant förhållande kan du känna dig antingen mindervärdig eller överlägsen eller så kan dessa båda känslor turas om. Men när du är med en sådan "vän" kan du nästan inte låta bli att undra vem som är bäst och att framför allt känna att du inte duger. Det handlar nästan jämt om vem som är tuffast, smartast, snyggast, populärast, bäst på idrott eller till och med vem som har mest pengar i fickan. Du kanske tror att de här tankegångarna beror på dig. Men mycket ofta är det den andra personen som uppmuntrar sådana här jämförelser och som gillar när du känner dig underlägsen.

Alla vänner tävlar och jämför väl lite, men ju mindre de gör det desto bättre trivs de i regel med vänskapen. Det är lätt att känna igen mobbning, skvaller och självupptagna människor som bara tänker på eller pratar om sig själva. Men det finns också vänskaper som kan vara mycket svåra att greppa. Ni kanske kallar varandra vänner. Din "vän" finns tillgänglig när ingenting annat är på gång, som om han eller hon inte står ut med att vara ensam, och du får en känsla av att du är hans eller hennes sista utväg. Eller så är din vän jämt upptagen på annat håll till den dag du tappar sugen och börjar göra saker med andra ... då vill den andra personen plötsligt träffa dig igen.

Det som kanske händer är att han eller hon vill ha kontroll över dig och ert förhållande. Han eller hon vill hela tiden vara den som stöter bort men står själv inte ut med att bli bortstött. Om du gör det blir han eller hon väldigt snäll i hopp om att vinna dig tillbaka. Och så fort du finns där igen slutar han eller hon att vara snäll. Eller så behöver den andra personen din hjälp och du som är högkänslig kommer till undsättning på grund av empati eller skuld men när krisen är över behandlas du som smuts igen. Strunta i inställsamhet och rop på hjälp, håll dig borta från dessa "vänskaper"!

Varför du är perfekt för vänskap

Högkänsliga personer är idealiska för vänskap. De har ofta större inlevelseförmåga än andra. Eftersom de har en tendens att försöka möta alla andras behov om de kan, gör de självklart detsamma för en vän. Högkänsliga personer är heller inte särskilt tävlingsinriktade, såvida de inte är bombsäkra på att vinna. Men inte ens då vill de att förlorarna ska må dåligt, så de struntar lika gärna i att vända allt till en tävling för att se vem som är bäst.

Högkänsliga personer är också skarpsynta och brukar märka när en vän har problem eller om någonting går snett mellan dem. De tar kritik på allvar och försöker ändra sitt beteende så att det passar vännen. När du försöker inleda en ny vänskap kom ihåg att du är ett bättre val än den andra personen till att börja med kanske inser.

Två sorters vänner

Människor kommer i två sorter och högkänsliga personer utgör inget undantag. De båda typerna är introverta (inåtvända) och extroverta (utåtriktade). Introverta vill helst ha ett fåtal nära vänner eller kanske bara en enda, en bästis. De tycker om djupa samtal om livets mening och hjälper gärna andra med problem och kriser. De brukar föredra individuella sporter, som simning eller maraton. Men de fungerar också bra i lag eftersom högkänsliga personer ofta anar vad som pågår hos motspelarna – hur de tänker och vilka steg de kommer att ta.

Högkänsliga personer är så lika introverta därför att två tredjedelar av dem faktiskt är introverta. Men högkänsliga har ännu en anledning att vara introverta: de tycker inte om när det händer för mycket på en gång, vilket ofta är fallet när du befinner dig i större grupper eller möter nya människor.

En tredjedel av alla högkänsliga är emellertid extroverta. Hur kommer det sig? Jo, det finns högkänsliga som finner nöje i många nya saker så länge det inte verkar farligt och de kan engagera sig i sin egen takt. Liksom alla extroverta gillar högkänsliga extroverta stora vänskapsgrupper och de älskar att stifta nya bekantskaper. De tycker om lagsporter och stora familjeträffar. Men högkänsliga extroverta skiljer sig från andra extroverta så till vida att de behöver egentid för att ta igen sig från det sociala livet. De har också en tendens att se

annorlunda på saker än icke högkänsliga. Eller de upplever saker djupare och blir lätt generade när andra lägger märke till det.

Om du är en högkänslig extrovert tar du kanske ledningen i grupper och får många nya vänner men det kan också bidra till att du blir sårad. Andra kan tycka att dina idéer är "för" annorlunda, säga att du tar saker "för" personligt eller tycka att du är "för" känslig. Hur som helst, om du är utåtriktad är du den typen som letar upp en annan grupp som accepterar dig bättre och dit du kan komma igen.

Vad händer när en introvert och en extrovert vill bli vänner? Det kan fungera mycket bra. Extroverta tycker att introverta är bättre på att lyssna och att samtal med dem är djupare, intressantare och till större hjälp. Extroverta personer vänder sig allra helst till känsliga introverta vänner när de får bekymmer. Extroverta gillar att "upptäcka" introverta och presentera dem för andra, vilket kan vara bra också för de introverta. Högkänsliga extroverta som har varit ihop med för många utåtriktade icke högkänsliga personer tycker ofta att det är bra med introverta personer som omväxling.

En introvert kan uppskatta utåtriktade personer för att de är hjärtliga och prat-samma och får den introverta att känna sig välkommen och omtyckt. En utåtriktad person framhäver gärna vad ni har gemensamt, ett annat sätt att skapa närhet. Det enda problemet är att utåtriktade personer brukar vara vänliga mot alla, så en introvert person kanske överskattar hur nära förhållandet i själva verket är. Högkänsliga extroverta är troligtvis mycket mer försiktiga med detta.

Blyghet

Blyghet kan lägga hinder i vägen för nya vänskaper och du måste alltid hitta nya vänskaper som ersättning för dem som av olika anledningar tar slut. Blyghet är rädsla för social bedömning. Det handlar inte enbart om att hålla sig undan och observera innan man hänger på, vilket också den mest frimodiga högkänsliga personen ofta gör. Ändå tar många människor för givet att den som håller sig undan är blyg - rädd, osäker. De skulle aldrig komma på tanken att du bara vill kolla läget först, vilket är självklart för en högkänslig person. Om de ser ner på dig för att de tror att du har lågt självförtroende betyder det att de faktiskt dömer dig, och då blir du blyg på allvar. Vilken röra! Jag brukar säga att man halkar in på blyghetsbanan. Värre blir det när du börjar undvika människor för att slippa kritik, och ju mer du undviker andra människor desto obehagligare och nervösare känns det när du sedan träffar nya. Och så får du utstå ännu fler kommentarer som "varför är du så blyg?"

Blyghet börjar ofta eller är som värst i tonåren. Liksom de flesta kompisar börjar du jämföra dig med de där få populära tuffingarna. Vet du vad? De blir nästan alltid tråkiga som vuxna. Håll dig till ungdomar som du gillar även om de inte är särskilt tuffa. Hitta en grupp som du trivs med och stanna hos den under din skolgång, även om allt inte är perfekt. Det räcker faktiskt med en enda vän för

att du ska ta dig igenom de här åren. Du kommer förmodligen bättre till din rätt som vuxen än som tonåring.

Svek

Det värsta med vänskaper är förmodligen att de tar slut. Människor flyttar. Eller den ena personen söker sig till en ny grupp eller vänskap och lämnar den andra i sticket, vilket kan kännas pinsamt om andra får nys om det. Om detta händer dig vill du gömma dig. Du säger att du vill dö. Okej, det kan hjälpa dig att veta att alla utsätts för just detta någon gång i sitt liv. Den person som svek var väl ändå ingen riktig vän, utan någon som för stunden kanske föredrar en tuffing. Detta är inte vänskap utan tävlan. Håll dig borta från tävlan!

Ett svek handlar inte nödvändigtvis om att bli lämnad i sticket. Kanske din vän pratar illa om dig, är oärlig, bryter ett löfte eller tar något ifrån dig på ett sätt som känns som stöld.

Det allra första du bör göra när du känner dig sviken är att försäkra dig om att det verkligen var ett svek och inte bara ett missförstånd. Om det känns som att någon har lämnat dig för en annan eller inte vill träffa dig lika ofta bör du ta reda på om det verkligen är så. Många högekänsliga personer tar genast för givet att de inte är omtyckta (när allt kommer omkring är vi ju annorlunda). Men även om en vän tillfälligt tappar intresset eller prövar nya vänskaper är chansen stor att han eller hon ändrar sig och återvänder till dig om du låter det bero. Så ge det tid.

Vad gäller andra typer av svek, även om du tror att den andra personen ljög, stal eller skvallrade och absolut är skyldig, försök sätta dig in i hans eller hennes situation. Med handen på hjärtat, vad skulle du ha gjort i samma situation? Högekänsliga personer tycker inte om att bli sårade på nytt. Men det kan vara bäst att ge din vän en andra chans, att glömma och förlåta såvida inte beteendet upprepar sig. Om du bråkar kanske du säger saker som inte går att ta tillbaka.

Å andra sidan, om någon verkligen sviker dig upprepade gånger är det självklart dags att överge "vänskapen". Om den andra försöker lura dig tillbaka säg nej, även om det betyder att du blir utan vänner ett tag. Kanske att det inte gick att närma sig dig när du hade en sådan kontrollerande vän som tog upp all din energi.

Vänner är vad som hjälper dig igenom

Alla som har överlevt tonåren kan intyga att vänner (och familj) är vad som hjälper dig igenom. Kärlek hjälper dig igenom, till och med något så invecklat som romantisk kärlek. Det du behöver är en äkta vän. Ett par stycken eller, ännu bättre, en mindre grupp. Här följer reglerna som gör detta möjligt:

- Se dig omkring efter en likasinnad, sansad och eftertänksam person, någon som andra kanske inte har märkt. Eller om du är en utåtriktad högekänslig person, leta efter någon som är lika kreativ och entusiastisk som du själv.
- Sök vänner i frivilliga föreningar eller religiösa ungdomsgrupper, ställen där du har möjlighet att hitta andra känsliga människor och en tolerant miljö.
- Om du fastnar för någon och skulle vilja bli vän med den personen, se till att han eller hon får reda på det. Försök inte dölja ditt intresse bara för att undvika att bli sårad. Några chanser måste du ta.
- Tillbringa tid tillsammans och lyssna till varandra. Turas om att berätta för varandra vad ni verkligen känner inför olika saker.
- Se till att du finns där när den andra behöver hjälp.
- Förbli inte "vän" med någon som inte intresserar sig för dig eller visar sig hjälpsam mot dig. Håll i stället utkik efter en äkta vän.

Elaine N. Aron
November 2008