

# Högekänslighet

## Frågor & Svar

Copyright 2016 [www.hsperson.se](http://www.hsperson.se)

### Varför är högekänsliga lättfångade byten för manipulatörer och hur kan det åtgärdas?

Tanken bakom den här artikeln är att göra högekänsliga (inklusive särbegåvade) personer uppmärksamma på någonting som inom psykiatrin kallas "narcissistisk personlighetsstörning". Denna psykiska störning kan orsaka svåra skador (fysiska och psykiska) hos offret, särskilt om det gäller högekänsliga barn eller vuxna, vars personlighetsdrag gör dem särdeles utsatta och sårbara.

Hädanefter kommer jag att använda den mer lättfattliga termen "manipulator". De flesta högekänsliga har någon gång i sitt liv kommit i kontakt med en manipulator, och det finns säkert många högekänsliga barn som växer upp med en manipulator till mamma och/eller pappa. I den här typen av relation kan de ha svårt att förstå varför de med tiden börjar känna sig utnyttjade, vilket gör dem alltmer förbryllade. De känner sig hjälplösa och har svårt att sätta ett namn på vad som egentligen sker. De förstår inte att de har drabbats av en manipulator eftersom de kanske inte vet om eller ens anar att någonting sådant kan existera! Några situationer kan vara värre än andra - ibland finns ingen annan lösning än att dra sig ur dem helt och hållet, att helt enkelt bryta förhållandet.

Manipulatorer lär utgöra 2 – 3 % av den globala befolkningen men jag har också sett siffran 6 %. Personer med denna störning är svåra att upptäcka, utom för specialister, särskilt som de inte uppträder på samma sätt i hemmet som utanför. En manipulator kan vara vem som helst, den du minst anar: en förälder (eller båda), ett syskon, en partner, en arbetsgivare, en arbetskollega ...

### Vad utmärker manipulatörer?

*DSM V* ger följande beskrivning:

#### ***Manipulatorer:***

- har en storslagen bild av sin egen betydelse
- är upptagna av tankar kring obegränsade framgångar, makt, storslagenhet, skönhet eller idealisk kärlek
- tror att de är "speciella" och unika, och att de endast kan bli accepterade eller göra sig förstådda bland människor som är speciella eller befinner sig på hög nivå

Den här artikeln begränsar sig till att förmedla information från utomstående källor och/eller mina personliga funderingar och slutsatser. Den är inte ämnad att ersätta eventuell professionell rådgivning. Om du upptäcker felaktigheter eller har förslag på förbättringar, skriv gärna till [info@hsperson.se](mailto:info@hsperson.se)

- har ett överdrivet behov av att bli beundrade
- tror att de är berättigade till allt, förväntar sig att de utan anledning har rätt att få någon särskild förmånlig behandling och att deras önskemål automatiskt ska uppfyllas
- utnyttjar andra i ömsesidiga relationer, använder sig av andra för att uppnå sina egna mål
- saknar empati, är inte benägen att erkänna eller dela någon annans känslor eller behov
- är ofta avundsjuk på andra och tror att andra är avundsjuka på dem
- använder sig av arroganta och högdragna attityder och beteenden

I sin bok *Les manipulateurs sont parmi nous* räknar den franska psykoterapeuten Isabelle Nazare-Aga upp 30 drag typiska för en manipulatör (enligt henne skulle listan kunna göras längre). Hon hävdar att om personen i fråga (man, kvinna eller barn) passar in på minst 14 av dessa beskrivningar rör det sig helt säkert om en manipulatör.

### ***Manipulatörer:***

- skuldbelägger andra genom att åberopa familjeband, vänskap, kärlek, etc. (Gå ut om du vill, men då ska du veta att jag (din mamma) inte kommer att få en blund på hela natten.)
- lämnar över sitt ansvar på andra eller frånträder sitt eget ansvar
- uttrycker inte tydligt sin vilja, sina behov, sina känslor eller åsikter
- ger ofta flummiga svar
- ändrar åsikt, beteende och känslor alltefter person och situation
- döljer sina krav bakom logiska resonemang
- låter andra tro att de måste vara perfekta, att de aldrig får ändra sig, att de måste veta allt och omedelbart besvara önskemål och frågor
- tvivlar på andras kvaliteter, förmågor och personligheter samt kritiserar, nedvärderar och bedömer utan att det framstår så
- använder sig av andra för att framföra sina egna budskap
- skapar osämja och väcker misstankar (exempelvis inom äktenskapet) för att sedan kunna härska
- intar offerrollen för att få medlidande (överdrivet sjuk, svår ”omgivning”, stor arbetsbörda, etc.)
- struntar i att göra det som de har lovat att göra
- använder sig av andra människors moraliska och etiska principer för att stilla sina egna behov (hedra/respektera far och mor, humanitära eller rasistiska idéer, etc.)
- tar till dolt hot eller utpressning
- byter plötsligt ämne under en diskussion
- undviker eller flyr ifrån dialoger och möten (familj)
- satsar på andras okunnighet och tror på sin egen överlägsenhet

- ljuger
- tar till lögnen för att få fram sanningen (i stället för att fråga rent ut), förvränger och tolkar
- är egocentriska
- kan vara avundsjuka, också på en förälder, sin äkta hälft eller sitt barn
- tål inte kritik och förnekar det uppenbara
- tar ingen hänsyn till andras rättigheter, behov eller önskningar
- kommer ofta med frågor eller befallningar i sista stund eller får någon annan att agera
- säger saker som framstår som logiska och sammanhängande medan deras attityder, beteenden och livsstil säger det motsatta
- använder sig av smicker för att göra oss glada, ger presenter eller börjar plötsligt pjoska med oss
- sprider en känsla av obehag eller ofrihet (fälla)
- är skickliga på att nå sina egna mål men på bekostnad av andra
- får andra att göra saker som dessa personer förmodligen inte skulle ha gjort av egen vilja
- utgör ett ständigt samtalsämne bland sina bekanta, också när de inte är närvarande

## Varför är just högkänsliga/särbegåvade i riskzonen?

Även om högkänsliga människor har välutvecklad intuition och en magkänsla som brukar säga till när någonting inte står rätt till, så kan det vara svårt att genomskåda manipulatorens smicker och inställsamma attityder innan det har gått för långt. Ännu svårare blir detta om offret aldrig har hört talas om narcissistisk personlighetsstörning.

Högkänsliga personer har välutvecklad empati och stor förmåga till medkänsla. De kan verkligen bekymra sig om andras välbefinnande och bry sig om (för att inte säga ta till sig) andra människors problem. De är alltså mycket mottagliga för andras emotionella tillstånd och känner en stark inre drift att lyssna och hjälpa. Många högkänsliga dröjer sig kvar för länge, de är rädda för förändringar och känner kanske att de borde anpassa sig. Manipulatorens utnyttjar dessa ”goda sidor” för att tillfredsställa sitt eget behov av vänligt bemötande, beundran, makt och materiella ting medan den högkänsliga människan däremot blir känslomässigt dränerad, slutkörd och känner vanmakt. Det är ofta denna känsla av hjälplöshet som gör det svårt för den högkänsliga att dra sig ur förhållandet.

Medkänslan hos högkänsliga personer kan gå så långt att de tror att de måste ”rädda” den som ger uttryck för sorg och bedrövelse, att de måste lyssna till den andres problem, vara hjälpsamma och finnas till hands. Det handlar alltså om ett omåttligt medkännande gentemot andra människor (och ibland även djur). Isabelle Nazare-Aga kallar detta ”räddningssyndromet”. Människor med detta ”syndrom” finner det

inte ansträngande att ta hand om någon i nöd. Det är helt naturligt för dem att de ska finnas till hands både fysiskt, finansiellt och emotionellt för sådana människor som verkar ha behov av det ... inklusive manipulörer. Ett barn (också som vuxen) kan plåna ut sig själv och lägga all energi på att ställa upp för en manipulerande förälder (som att stötta både fysiskt och psykiskt, uträtta allehanda tjänster, hjälpa till med det mesta, ge presenter, skänka pengar, etc.) utan att få något tillbaka. Den manipulerande föräldern har intagit en offerroll och barnet (också det vuxna) kan inte särskilja ett reellt behov från en nyck.

Ett av manipulörens mål är att göra sitt offer till en förlängning av sin egen person (så länge det passar hans eller hennes syften). Just högkänsliga människor har i regel svårt att sätta gränser gentemot omgivningen, att klargöra: "Hit men inte längre!" Detta kan bero på att de har låg självkänsla, att de inte vet var de själva börjar och den andra slutar. De som inte har tillräckligt stark självkänsla har svårt att lita till sitt eget omdöme och att fatta beslut till sin egen fördel, en brist som matchar manipulörer perfekt!

Högkänsliga människor är i regel mycket samvetsgranna och arbetsamma. När de befinner sig i en relation till en manipulör kan de mycket väl känna att "bara jag anstränger mig lite till, bara jag blir lite mer empatisk, förlåtande och kärleksfull så kommer allt att ordna sig till slut." Tyvärr kommer manipulören att utnyttja denna ansvarskänsla och suga åt sig allt det som den högkänsliga bjuder på.

Högkänsliga personer är också lättfångade byten på grund av sina naturligt starka reaktioner. Manipulörer är som vampyrer – de livnär sig på andras känslreaktioner. Så varför inte reta gallfeber på den där seriöst lagda högkänsliga personen? Varför inte utöva emotionellt våld på den där människan som har så lätt för att gråta?

### Överlevnadstips för högkänsliga/särbegåvade

Högkänslighet är inte detsamma som sårbarhet, men det hjälps inte att högkänsliga personer är mer utsatta och sårbara än andra. Därför kan det vara svårt för dem att helt undvika manipulörer. Men det finns sätt att skydda sig på:

**Läs och lär så mycket som möjligt om narcissistisk personlighetsstörning** (på svenska finns de informativa webbsidorna [www.vuxnabarn.nu](http://www.vuxnabarn.nu) och [www.narcissism.se](http://www.narcissism.se)) och om de strategier som människor med denna störning använder. Då kan du snabbare få upp ögonen för vad som eventuellt pågår för att kunna dra dig ur förhållandet.

**Många högkänsliga kan vara godtrogna och tillitsfulla.** De tror också gärna gott om alla. Därför är det extra viktigt för högkänsliga att inse att ett narcissistiskt uppträdande kan ta sig olika skepnader. Manipulören behöver inte nödvändigtvis tillämpa *fysisk* misshandel. Den kan också vara *psykisk* (verbala kränkningar, lögner,

känslomässig utpressning och försummelse, brist på omsorg, dubbla budskap, härskartekniker ... överhuvud taget emotionellt våld och ett förödmjukande beteende).

**Bli klar över dina egna behov.** Fråga dig själv ”Vad är bra för *mig*, här och nu?” Svaret på den frågan kan leda dig till att inse var dina gränser går om du är tvungen att vidareuppehålla en relation till en manipulatör.

**Högkänsliga personer har välutvecklad intuition och ”känner på sig” saker och ting.** Lär dig att lita mer på vad du känner än på vad andra säger. Tyvärr kan inte din intelligens, oavsett IQ, hjälpa här.

**Lär dig lyssna till din inre röst**, ta den på allvar, låt den komma till tals, eftersom den ofta tar till orda på ett tidigt stadium och alltid talar sanning. Genom att kombinera dina kunskaper med din inre röst ökar du chanserna att genomskåda manipulatorens strategier, och du kan lättare få svar på hur du ska undvika att falla offer för manipulatörer eller gå vidare för att reda ut din situation.

De flesta personer som hamnar i klorna på en manipulatör söker hjälp i form av psykoterapi. Manipulatören själv är däremot ingen bra kandidat för konventionell behandling eftersom psykologisk analys är ett samtal mellan två personer (dialog) och narcissism är att samtala med sig själv (hålla en inre dialog). Manipulatören är helt enkel övertygad om att han eller hon är okej och att alla andra *inte* är det. Således händer det ytterst sällan att en manipulatör söker hjälp på egen hand, och det är tyvärr lönlöst att själv försöka konfrontera manipulatorens i hopp om att ändra hans eller hennes beteende.

