

# Högekänslighet

## Frågor & Svar

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

### Känslor och inre kriser – vad ska det tjäna till?

Den polske psykiatern och psykologen Kazimierz Dabrowski (1902-1980) sade ofta till sina patienter att *utan svåra känslor och inre konflikter är chansen att växa som människa mycket liten*. Dabrowski utvecklade en "teori om positiv upplösning"<sup>1</sup>, som vill visa att människan kan ta emot och acceptera sina svåra känslor (depression, ängslan, rädsla, panikångest ...) i stället för att snabbt söka hjälp och behandla symtomen. Känslor och inre konflikter bör betraktas som ett unikt tillfälle att utvecklas, inte bara på det intellektuella planet utan också på det känslomässiga och humanitära.

Det var när Dabrowski satt i koncentrationsläger, som han såg hur individer under identiska förhållanden betedde sig olikartat. Han insåg att människan föds med olika temperamentsdrag men inte med någon personlighet – den får hon forma på egen hand via sina känslor. Vår personlighetsutveckling baserar sig alltså på *känslor*, inte på intelligens eller ålder. Vissa människor blir altruister medan andra, högst intelligenta eller gamla (som ju borde vara kloka) personer, förblir lumpna och gemena hela sina liv, och ser endast till sina egna grundläggande behov. Detta motsade de flesta av dåtidens psykologiska teorier, som hävdade att människan utvecklas just i förhållande till sin fysiska ålder eller intelligens.

Eftersom det är våra känslor som ligger till grund för vår personlighetsutveckling, menade Dabrowski att det är *nödvändigt* och *positivt* med inre konflikter och själsligt lidande om människan ska kunna hitta fram till altruistiska värderingar.

### Fem nivåer för personlighetsutveckling

Enligt Dabrowski kan människan befinna sig på fem olika "nivåer" vad gäller utvecklingen av personligheten. Tack vare inre konflikter, som alltså leder till insikt och personlighetsutveckling, kan en människa alltså resa sig till högre nivåer.

#### Nivå 1

Individer på den första nivån har inga inre konflikter. Deras liv styrs främst av biologiska faktorer. De följer sina instinkter och lever för att tillfredsställa sina

---

<sup>1</sup> Theory of Positive Disintegration (TPD), 1964.

biologiska överlevnadsimpulser (äta, sova, skaffa tak över huvudet) och för att fortplanta sig (fortplanta sig). De är egocentriska och sätter sina egna behov i första rum. Allt kretsar alltså kring dem själva och de ifrågasätter inte samhällets regler eller normer. Enligt Dabrowski befinner sig 65 % av jordens befolkning på denna nivå.

## Nivå 2

Personer på den andra nivån kan uppleva korta och ofta intensiva (existentiella) kriser som kan framkallas av puberteten eller klimakteriet eller av yttre händelser (sjukdom, skilsmässa). De kanske börjar tycka att samhällets normer och förväntningar ("det som är") inte alltid stämmer överens med deras egna värderingar eller övertygelser ("det som borde vara"). Men de egna värderingarna har ofta inte tagit fast form och är inte särskilt väl förankrade. Många personer på den här nivån kan må allmänt dåligt eller känna sig förtvivlade utan att förstå varför och de vet inte hur de ska bära sig åt för att må bättre. De kanske prövar på att gå kurser i tron om att detta ska hjälpa dem att utveckla sin personlighet, men i själva verket rör de sig vågrätt (fram och tillbaka) på en och samma nivå. Dabrowski kallar detta "upplösning på en nivå". För Dabrowski utgör emellertid kriserna på den här nivån *en stark potential för personlig utveckling och mental hälsa*. Nivå 2 är ett mellanstadium - antingen faller man tillbaka till nivå 1 eller så går man vidare till nivå 3. Enligt Dabrowski kan de personer som blir fast på nivå 2 få psykoser eller ta livet av sig. Att gå vidare till nivå 3 innebär en fundamental och otroligt energikrävande brytning. Denna kamp kan översättas så här: Ska jag följa mina instinkter (nivå 1), mina lärdomar (nivå 2) eller mitt hjärta (nivå 3)? Det handlar om att förvandla "lägre" instinkter (spontana reaktioner som ilska) till en positiv inre kraft, att stå emot rutinmässiga och socialt betingade reaktioner och att låta den inre rösten komma till tals och säga vad som borde göras.

## Nivå 3

Den här nivån visar tydligt att "det som är" och "det som borde vara" verkligen inte stämmer överens. Personer som befinner sig på nivå 3 inser att det liv de lever inte alls motsvarar deras inre övertygelser. De inser att de skulle kunna integrera högre värderingar. De förkastar de rent biologiska eller sociala utgångspunkterna som de hittills har följt (många finner det omöjligt att "gå tillbaka och se på saker och ting som förut") och vill leva efter sina inre övertygelser. Enligt Dabrowski blir personer som inte lyckas med detta ängsliga eller depressiva; de är kritiska, inte bara mot sig själva utan också mot sina medmänniskor och hela samhället; de känner att de inte passar in. *Dabrowskis teori är den enda som hävdar att dessa inre konflikter eller kriser inte är att betrakta som mentala sjukdomar utan att de är ett steg närmare en högre utvecklingsnivå*. Enligt Dabrowski är dessa symtom *positiva*, eftersom personen siktar "högre" och förkastar sitt tidigare sätt att fungera ("positiv upplösning").

#### Nivå 4

På den här nivån har avståndet mellan ”det som är” och ”det som borde vara” försvunnit. Individer på nivå 4 har full kontroll över sin utveckling som inte längre är spontan utan medveten. De kan förkasta sociala värderingar och ersätta dem med egna, noggrant uttänkta och valda ideal. De lyckas bra med att leva ett liv enligt egna högre värderingar (att vara god mot miljön, naturen, djur, människor). Personer på nivå 4 tar ett genuint ansvar för att saker och ting går rättvist till, de beskyddar sina medmänniskor från skador och orättvisor, de gör det ”som borde göras”. De symtom som av andra psykologiska teorier betraktas som psykopatologiska har minskat eller helt försvunnit.

#### Nivå 5

På nivå 5 – i likhet med nivå 1 – finns inga konflikter, men skillnaden med nivå 1 är att individerna på nivå 5 främst lever för att tjäna sina medmänniskor och naturen. Dessa personer kan agera osjälviskt och med medkänsla. De är tillfreds med sig själva och med andra.

