

# Högekänslighet

Comfort Zone, augusti 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](http://www.hsperson.se)



## Del III för högekänsliga tonåringar – att hantera starka känslor

Alla högekänsliga personer har starkare känslor än andra. Det är absolut inget fel med det. Vi tänker igenom saker mer, vilket är vår stora tillgång. Men vi skulle inte göra det om vi inte kände för sakerna, så för att tänka mer behöver vi känna mer. Plus att ju mer vi tänker på någonting desto mer kan våra känslor för saken öka.

Lyckligtvis är inte alla våra känslor dåliga utan många är också bra. Våra orsaker till glädje är mer nyanserade och kan finnas i någonting vackert eller vänligt. Men vi kan också bli ängsligare, ledsnare och mer irriterade än andra.

Högekänsliga personer känner alltså mer, men några blir rätt tidigt experter på att dölja sina starka känslor. Detta gäller särskilt pojkar och män eftersom de i vår kultur helst inte ska visa sina känslor för mycket (jag kommer omväxlande att använda "känsla" och "emotion"). Eller så lever du i en familj där vissa eller kanske de flesta känslor inte är tillåtna. Eller så har dina föräldrar, så länge du minns, gjort allt de har kunnat för att dämpa dina starka känslor och du har gjort ditt bästa för att foga dig efter deras vilja.

Men emotioner som stängs inne förvandlas ofta till emotioner vi inte ens vet att vi har, och då yttrar de sig på annat vis. Så ska man helst inte hantera sina emotioner. För övrigt är dina känslor ett svar på hur du reagerar på en situation och de berättar oftast för dig vad du bör göra. Ilska betyder att du ska försvara dig eller fly. Ledsnad gör att du söker dig till andra eller får andra att komma till dig när du har det svårt. Rädsla är givetvis en varning. Och så vidare. Du vill känna saker och behöver göra det. Men du varken vill eller behöver bli mer överväldigad av dina känslor än vad som är nödvändigt för att du ska agera. Du vill heller inte att andra ska tro att du brister i självkontroll.

### Vad du kan göra när starka känslor blir för starka

När du närmar dig vuxenvärlden ställs du inför många fler situationer som du kommer att reagera på – att köra bil, dejta och sköta dina egna pengar – och eftersom många är nya för dig kommer du att reagera starkare på dem. Vissa är spännande, kanske så till den grad att det gör dig rädd. Andra gör dig ledsen eller upprörd. Några älskar du djupt och andra gör dig besviken. Alla dessa emotioner kan leda till överstimulering, vilket i sin tur kan göra dig överväldigad, stressad och sedan utbränd. Därför behöver du veta hur du kan hålla dina känslor på en lagom nivå.

Jag kommer att ta dig igenom en lista på några emotioner och föreslå hur du ska hantera dem. Men först finns två huvudregler:

Regel nummer Ett är att **vänta**. Det så klart att du ibland måste reagera omedelbart på en känsla. Men när det inte finns någonting du kan göra, eller måste göra, vänta!

- I och med att du väntar dämpas dina känslor. Vi vänjer oss helt enkelt vid situationer och saker.
- Efter ett tag kanske du upptäcker andra sätt att hantera situationen på eller så inser du att du inte behöver göra någonting alls.

Regel nummer Två är att **dela**. Dela med dig av dina känslor för någon som kanske kan hjälpa genom att ge dig ett annat perspektiv eller bara genom att lyssna. Vi är "sociala djur". Vi är gjorda för att leva med andra och dela våra känslor med dem. Kanske du oroar dig inför ett prov i skolan. När du då talar öppet om dessa känslor kan du ...

- må bättre. I och med att du berättar för dina klasskamrater att du oroar dig hjälper du dem, för när de hör dig sätter de igång och pluggar.
- bli lugnare. Någon kan ge dig ett skäl till att du inte borde oroa dig så mycket. Exempelvis kanske någon berättar för dig att läraren har sagt att provet inte ska betygsättas.
- upptäcka att du inte är ensam om att oroa dig, utan att också dina klasskompisar gör det. Då kanske ni börjar pluggar tillsammans och genom att slå ihop era kunskaper – och er oro – gör alla bättre ifrån sig.

### **Vad du kan göra för att hantera:**

#### ***Ledsnad och depression***

Försök lista ut varför du är ledsen eller deprimerad om du inte redan vet det. När man förstår vad som ligger bakom ens känslor vet man ofta vad man kan göra åt dem. För att hitta orsaken tänk efter när du egentligen började känna som du gör. Var det exempelvis när du förstod att du måste skiljas från någon eller någonting du bryr dig om? Går skolåret mot sitt slut, ska dina föräldrar åka någonstans utan dig eller har du en vän som ska flytta?

Ledsnad handlar ofta om att mista någonting, som när någon du tycker om måste flytta fast att ni hellre vill vara tillsammans. En sådan förlust går inte att göra någonting åt. Att känna sig ledsen över att skiljas är helt naturligt och går över med tiden. Men du kan må bättre fortare om du tänker framåt, på nästa gång ni kan träffas, eller om du planerar in att prata med eller se personen snart. Bara vetskapen om att ni i nödfall, på ett eller annat sätt, kan kontakta varandra kan hjälpa att minska din längtan. Tänk också på vilken tur ni har som tycker så mycket om varandra.

Depression är ofta inte detsamma som ledsnad, men om du är ledsen tillräckligt länge kan det leda till depression. Depression kommer ofta av att man känner

sig nedbruten eller maktlös, vilket gör att vi blir missnöjda med oss själva och vår framtid för en kortare eller längre period. Exempelvis kanske du blir deprimerad när någon stöter bort dig, du gör dåligt ifrån dig på ett prov eller i en tävling, en vän sviker dig, familjen bråkar eller du känner dig orättvist anklagad eller så tvivlar du av någon anledning på att du kan lyckas här i världen. Det finns tusen anledningar till att bli deprimerad. Ibland kan vi hantera en eller två anledningar, men den tredje gör oss fullkomligt nedbrutna och vi förstår inte hur allt kunde torna upp sig.

Depression är en komplicerad känsla som nästan alla högekänsliga personer får förr eller senare. Om den inte håller i sig längre än några timmar eller högst ett par dagar kan du lära dig att hantera den. Men om den håller i sig längre behöver du få hjälp, därför att hjärnan kan fastna i ett mönster. Om en "betydande" depression – en som pågår i ett par veckor eller så – inte kommer under behandling ökar sannolikheten att du får ännu en. Det bästa är att få hjälp av en psykiater. Be din husläkare om en remiss.

Andra sätt att hantera en mild depression, förutom att "vänta" och "dela", är att få en god natts sömn, eftersom depressionen blir mycket värre när du är trött. Det är därför man säger att "allt ser ljusare ut på morgonen". Det stämmer. Om du har sömnsvårigheter är din depression allvarligare än så, och då bör du få prata med någon. Om du inte kan sova på flera nätter bör du berätta det för en läkare.

Ofta kan du göra slut på en mild eller övergående depression genom att noga fundera på om allt verkligen är så hemskt som det ter sig, särskilt om *du* är så hemsk som du tror, eller om det som kan hända kan få svåra konsekvenser på längre sikt. Hur viktigt är det här om ett år? Det hjälper att göra ett "verklighetstest" med någon som du vet kan vara uppriktig (inte någon som alltid säger att du är fantastisk och att allt kommer att ordna sig).

Det finns vanligtvis en orsak till din depression och den medför alltid kemiska förändringar i hjärnan. Fysiska faktorer som sömn och vila hjälper ofta för att ändra den kemin. Andra hjälpmedel är att äta några balanserade måltider om du inte brukar göra det (ingen skräp- eller snabbmat eller något hetsätande), att motionera eller helt enkelt komma ut ur huset eller gå en promenad. Det värsta du kan göra är att ligga kvar i sängen på dagen. Tvinga dig upp. Och drick inte – alkohol liksom de flesta andra droger förvärrar nästan alltid depressioner. Däremot kan lite koffein (exempelvis en kopp riktigt te) för någon som inte är van vid det faktiskt hjälpa.

Om din depression inte verkar ha någon särskild orsak, varar i mer än ett par dagar eller gör att du på allvar vill ta livet av dig MÅSTE du få hjälp. Men deprimerade människor har ofta svårt att be om hjälp. Ibland kryper en depression på dig så långsamt att du inte märker det. Då kan det vara bra att jämföra hur ditt tillstånd är nu mot för några månader sedan. Om du inte ser orsaken till din depression kan det kännas extra svårt att be om hjälp. Men vissa depressioner beror helt på fysiska förändringar och är ändå depressioner. En

del människor ber inte om hjälp därför att det känns som ett nederlag eller det skulle verka dumt. Men nästan alla människor blir deprimerade någon gång i livet, fast de helst vill hålla tyst om det. Vi människor, och då särskilt ungdomar, förväntas att jämt vara glada. Men unga människor är faktiskt inte lika glada som äldre. Så du är inte ensam. Och att söka hjälp när man behöver den som mest är en styrka, inte en svaghet.

### *Ilska*

Ilska är en otroligt användbar emotion, men en som högekänsliga personer ofta fruktar, därför att när du uttrycker ilska får du ofta ilska tillbaka. Och det kan vara mycket upprivande för högekänsliga personer. Med andra ord, vi kan klanka på andra men tål inte när någon klankar på oss.

Knepet med ilska är att känna den utan att leva ut den i samma grad som den känns. Fundera istället på hur du kan använda den på bästa sätt. Låt oss exempelvis anta att någon tränger sig före dig i kön. Du blir rasande. Vad borde du göra? Du kan överväga om personen gjorde det med flit. Om du inte tror det bör du säga ifrån utan att låta argsint. Om ingenting händer kan du överväga att öka styrkan på tonen, som man gör med gaslågan på en spis. Men först måste du tänka på vilka konsekvenser det kan få. Kanske personen är riktigt elak och söker bråk. Är det faktum att du måste vänta lite längre verkligen värt en konfrontation?

Om du tror att alla kommer att se ned på dig om du viker, kan du högljutt uttrycka din ilska genom att säga: "Folk som tränger sig före är ena riktiga typer". Om personen vänder på huvudet, kan du le och säga någonting i stil med att den som skon passar kan ta den på sig. "Eftersom du vände på huvudet när jag sade så där antar jag att du kände dig träffad."

Om personen börjar trakassera dig behöver du få hjälp. Trakasserier i skolan måste åtgärdas på en högre nivå. Om du trakasseras offentligt fundera på vad du kan göra - res i grupp, tala med en polis eller vad du tror kan fungera. Men acceptera det inte!

När du blir arg på de vuxna fundera på om de inte försöker göra saker för ditt bästa. I sådana fall är din ilska förmodligen ett sätt att skydda dig för att du skäms över att ha gjort något väldigt dumt eller över att bli behandlad som ett barn. Det är inte lätt när du känner dig vuxen och brukar behandlas som en sådan att plötsligt få kritik som om du var helt oduglig. Det är heller inte lätt att inte få sin vilja igenom. Om du är övertygad om att de vuxna har fel borde du kunna få dem att lyssna till hur du ser på saken. Inte minst föräldrar har svårt att släppa taget om sina barn, så lugna dem och bevisa att de kan lita på dig och ge dig mer frihet.

När vuxna är orättvisa, omedgörliga och vägrar att lyssna har de i regel makten och det skulle bara göra saken värre att bråka med dem. Så fundera på hur du kan undvika dem eller åtminstone deras ilska tills du flyttar hemifrån.

Poängen är att tänka strategiskt. Använd din ilska till din fördel, inte till din nackdel. Ilska är den mest moraliska emotionen. När du uttrycker orsaken för din ilska på rätt sätt (ofta utan att ens behöva uttrycka någon egentlig ilska) gör du helt enkelt klart för andra att de har gått för långt. Om det lyckas är det knappast troligt att någon blir arg på dig tillbaka. Din ilska hjälper dem faktiskt att se vad du gillar, och att inte göra sådant som du ogillar. De betar sig mot dig på ett sätt som inte är bra för dig. Din ilska avhåller dem från att göra det igen. "Bra staket gör goda grannar." Din ilska är som ett sådant där osynligt staket som ger hunden en stöt på nosen när den råkar komma åt det. Efter några gånger håller sig hunden till sin egen gård.

Hur kan man uttrycka ilska på rätt sätt? Jo, så att den andra personen slipper skämmas. När människor skäms går de i försvarsställning. De beskyller i stället dig eller förnekar att de har begått ett fel eller säger att du gör likadant. När de hör dig säga att de har begått ett fel kanske de tolkar det som att du tycker de är dåliga människor. Då är det som om du hade kastat en kladdig skamboll på dem. De vill inte ha den och kastar den tillbaka till dig. "Det var du som började, inte jag." "Jag trängde mig inte före dig i kön, det var du som var långsam så jag gick förbi dig."

Om du vill att din inre ilska ska ha rätt effekt måste du hitta ett sätt att lägga ner skambollen på. "Ursäkta mig men jag tror inte du såg att det är en kö här. Jag har gjort likadant ibland." Då får ingen skulden. Du säger att det här är ett vanligt fel utan att fördenskull anklaga personen. Du kan också tänka dig att ta på dig lite av skulden: "Alla kanske inte retar sig på det, men själv blir jag jätteirriterad när folk tränger sig före i kön."

### ***Rädsla***

Rädsla är jobbigt. Du bör inte utestänga den helt eftersom den varnar dig för faror, vilket är så viktigt. Kruxet är att det ofta inte finns några faror. Men hur ska du säkert kunna veta det? Ofta kan du inte det. Det är som med vadslagning. Du vinner om du har rätt och förlorar om du har fel. Så du måste ge akt på din "risktolerans". Hur illa vore det om din värsta rädsla blev verklighet? Skulle du eller andra bli svårt skadade eller bara få obehag? Försök att spara din rädsla till situationer där den verkligen gäller.

Högekänsliga personer har en tendens att oroa sig. Vi ser framåt mer än andra, vilket är bra. Och vi avskyr verkligen dåliga överraskningar, som när vi upptäcker att vi har tappat portmonnän eller plånboken. När vi har förlorat en och samma sak några gånger börjar vi tvångsmässigt kolla att vi har alla oumbärliga saker med oss, som nycklar, mobiler och hemläxor.

Vad gäller rädsla bör du göra två saker. För det första, överväg om du verkligen har någon anledning att oroa dig. Ofta är vi rädda för något som har hänt oss tidigare, någonting chockartat. Vi spänner oss inför tanken på att något liknande kan hända igen och ser faror överallt. Är du rädd att bli sviken av vänner för att det redan har hänt en gång? Är det därför du inte vågar lita på

någon? Så onödigt! Försök att inte se spöken mitt på ljusa dagen och bemöt varje ny situation med nya ögon.

För det andra, acceptera att det ligger i din natur att oroa dig. Känn dig inte missbelåten för det och tillåt inte att andra driver med dig. Som jag brukar säga: "Man retar dig gärna för att du noterar nödutgångarna på bion – tills det börjar brinna. Då blir du en hjälte."

Om inte rädslan avtar trots att du har uppmärksammat den och provat att "vänta" och "dela" är din reaktion på rädslan fysisk. Kroppen har programmerats på "oro" och fastnat där. Ofta kan problemet lösas rent fysiskt, med vila, frisk luft och motion. Umgås med någon som behåller lugnet i samma situation. Husdjur kan fungera fantastiskt. Ofta hjälper det med ett vidare perspektiv – ett som du kan få från en bergstopp, ett hustak eller stranden till ett hav, en sjö eller en flod.

### *Överstimulering*

Stimulering är i regel underbart. I sin svaga form är den nyfikenhet, vilket gör att vi lär mer om världen omkring oss. I sin starka form är den entusiasm eller iver. Den får dig att sträva efter det som känns väsentligt. Den ger dig livslust för stunden. Men också bra stimulering kan bli för mycket. Den kan faktiskt få oss att göra dumma saker. Om du berättar för alla att du är kär i George utan att först ha sagt något till honom kanske han avfärdar dig. Intensiv stimulering och starka begär kan också få dig att ta risker som du ångrar senare. Alla har vi köpt något som vi "bara älskade" och sedan önskat att vi hade sparat pengarna.

Än en gång är lösningen "vänta" och "dela". Tiden som går och andras åsikter sätter saken i nytt perspektiv. Om din entusiasm involverar andra är det kanske dags att du frågar dig hur de känner sig. Hur ser de på din attityd? Det är möjligt att de gillar den. Människor tycker om att vara med folk som är uppspelta på ett bra sätt, särskilt om det är för deras skull! Men du bör vara uppmärksam på tecken som visar att de är med på din entusiasm. Om någon just har kört på ett prov vill den personen nog inte höra hur bra det gick för dig. Men detta behöver jag inte berätta för dig – du är ju för det mesta särskilt lyhörd för sådana saker.

### *Skam och skuld*

Skam och skuld är "sociala emotioner". Vi har dem enbart i relation till andra. Vi kan vara rädda för en tornado eller entusiastiska över en bil, men skam och skuld känner vi bara när vi tänker på andra människor (eller djur). Skuld-känslor kommer av att vi har gjort något orättvist mot någon annan. Det är ganska lätt att rätta till skuld – vi gör den ogjord, vi gör något för att gottgöra den eller så ber vi om ursäkt. Om du av någon anledning inte kan åstadkomma något av detta måste du förlåta dig själv och se till att det hela inte upprepas. Detta är enklare att säga än att göra, jag vet, men om du lägger till "vänta" och "dela" brukar det bli ett bra paket som fungerar för skuld.

Skam är emotionen vi får när vi känner oss fullkomligt värdelösa. En gnutta skamkänsla kan göra underverk för att få människor att skärpa sig så att de kommer i harmoni med andra. Det är syftet. Mer än en gnutta kan däremot kännas väldigt svårt. Det är inte ofta som människor använder ordet skam. Men skam döljer sig vanligtvis bakom saker som det talas mycket om – blyghet, låg självkänsla och brist på självförtroende.

Av olika anledningar blir högkänsliga personer lätt skamsna. Vi märker automatiskt våra misstag så att vi kan rätta till dem. Om vi däremot lägger för stor fokus på våra misstag kan vi dra slutsatsen att det verkligen är fel på oss. Vi får sällan någon hjälp av andra människor. Vi utgör en minoritet och eftersom andra ofta bara ser nackdelarna med vårt temperamentsdrag, som att vi presterar dåligt under tidspress, kan vi bli föremål för fördomar.

Det viktigaste att ha i huvudet är att det inte tjänar någonting till att betrakta ditt sanna jag som värdelöst. INGEN är värdelös. Tänk på hur du kom till världen. Liksom vilken annan bebis som helst var du oskuldsfull och beredd att älska. Det du känner skam över idag är resultatet av saker som har hänt dig sedan du föddes. Du kan inte ta på dig skulden för dem. Din sanna person är inte dålig och har aldrig varit det. Ja, du är själv ansvarig för att åtgärda dina eventuella problem men du är inte ansvarig för dem såtillvida att du har förtjänat dem eller "dragit dem på dig."

Skam är emellertid en ganska oresonlig emotion. Om den har hållit i sig länge och du inte kan tala med andra om den för att få en "verklighetskoll" bör du behandla den som om den var en depression och få hjälp. I sådana fall är det bättre att du vänder dig till en psykolog eller psykoterapeut, inte till en psykiater eller läkare.

### **Slutord**

Emotioner utgör en så stor del av oss människor att de är omöjliga att undvika. Alla djur kan ha starka känslor, och det av goda skäl. Högkänsliga människor och djur har särskilt starka känslor, och det av samma goda skäl. Det är svårt att vara en sådan som känner mer än andra, men det ingår i paketet när man är högkänslig. Vid det här laget hoppas jag att du är stolt över ditt medfödda personlighetsdrag. Jag önskar att du skulle välja att födas högkänslig om du kunde det. Ja, det stämmer att du ibland känner mer smärta men du lägger märke till så mycket mer, vilket är en lycka i sig. Aristoteles lär ha sagt: "Skulle du vara en lycklig gris hellre än en olycklig människa?" Jag menar inte alls att kalla icke-högkänsliga människor för grisar, men på sikt vet du nog vad du måste välja. Och om du går in för att lära dig hantera dina starka känslor kan du trots allt bli en lycklig människa.

Elaine N. Aron  
Augusti 2008