

Högekänslighet

Comfort Zone, november 1996
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



Högekänslighet – en kort repetitionskurs

Cirka tjugo procent av den globala befolkningen är födda högekänsliga.

Ungefär lika många procent av de flesta djurarter är födda med detta temperamentssdrag.

Högekänsliga personer bearbetar all information utifrån sina fem sinnen på ett annorlunda och djupare sätt än andra, och de tycker om att begrunda saker och ting. Dessa två skillnader gör dem gärna till intuitiva, kreativa och samvetsgranna personer som bryr sig om andra. Detta är de goda nyheterna.

De mindre goda nyheterna är att vi högekänsliga lätt blir överväldigade. Det som pågår runt omkring oss kan vara okej eller intressant för andra men blir oundvikligen för mycket för oss. Och för alla varelser är det oerhört viktigt att hålla stimulans på bästa möjliga nivå – varken för hög eller för låg. Det bara är så att vi känsliga inte behöver lika mycket som andra för att trivas.

Högekänslighet är inte detsamma som att vara född neurotisk, ängslig, kroniskt blyg, olycklig, osäker på sig själv eller undergiven. Högekänsliga personer kan dock ha en benägenhet för den här typen av problem, och detta av två skäl:

För det första är det här medfödda personlighetsdraget inte idealiskt i vår västerländska kultur, särskilt inte för pojkar (fast i vissa kulturer är det idealiskt – vore det inte trevligt om så vore fallet här?). Så de mest välmenande föräldrar och lärare försökte hjälpa dig genom att säga "Var inte så känslig" eller "Var inte så blyg". Då är det svårt att växa upp nöjd med sig själv.

För det andra kan högekänsliga personer med en trasslig uppväxt, eller andra livserfarenheter som inte har varit så där jättebra, ha en något större benägenhet att vara ängsliga, deprimerade eller blyga. Men du föddes **inte** med några fel eller problem. Kom ihåg det. Och kom ihåg allt du medför världen bara genom att vara dig själv, och alla fördelar du har just därför att du är högekänslig.

Elaine N. Aron
November 1996