

Högekänslighet

Comfort Zone, maj 2006 Copyright © Elaine N. Aron, Ph.D. All rights reserved
Copyright © 2016 den svenska översättningen EM Bruhner.
Alla rättigheter reserverade

Fler artiklar och information finns att hämta på www.hsperson.se



Den högekänsliga människan som också är sensationssökande

Tidigare har jag rapporterat om två nya teoretiska upptäckter som tyder på att vetenskapen börjar förstå högekänslighet. Den ena är ett hämmande (*neurologiskt*) system (BIS), som förmodligen är starkare hos högekänsliga. Ursprungligen förknippades BIS med ångest, men nu vet man att BIS fyller tre funktioner, varav en inte alls relaterar till att förutse faror utan enbart till att uppmärksamma vad som sker, inklusive att dra nytta av tillfällena. Detta är någonting som jag alltid har hävdade vad gäller högekänsliga människor – min forskning visar att såvida högekänsliga personer inte har haft så många dåliga erfarenheter att de ser faror överallt, är de inte mer ångestbenägna än personer med ett mindre aktivt BIS. Däremot är högekänsliga personer mer medvetna och uppmärksamma än dem med ett svagare BIS.

Det system som aktiverar oss människor (BAS) vaknar till liv när vi anar en möjlighet. BAS vill genast skicka ut oss i världen för att få det vi vill ha, eller helt enkelt för att utforska. Människor med starkt BAS är naturligt mer nyfikna och ivriga att "pröva på". Detta temperamentsdrag kallas "sensationssökande" eller ibland "nyhetssökande". I början förväxlade forskare sensations- eller nyhetssökande med impulsivitet och högt risktagande. Alla begär efter någonting nytt kommer alltid att stå i relation till hur mycket man är villig att riskera. Om risken känns för stor kommer begäret hos en högekänslig person att kontrast av ett starkt BIS.

Om testet som du förmodligen kommer att göra (*sid. 7*)

Jag insåg att jag behövde skapa ett nytt frågeformulär vad gäller sensationssökande för högekänsliga¹. I slutet av den här artikeln hittar du således ett reviderat test som du kan göra för att se om, och i vilken mån, du som högekänslig också är sensationssökande. Frågeformuläret grundar sig inte på samma omfattande forskning som mitt ordinarie högekänslighetstest, men det kan i alla fall ge dig en känsla av hur pass sensationssökande du kan tänkas vara. Till skillnad från andra tester för sensationssökande, saknar min version frågor som alluderar på stort risktagande eller risktagande över huvud taget .

Exempelvis är sensationssökande personer kända för att gilla "partydroger", som ju ger alla möjliga sorters nya upplevelser, varför åtminstone en fråga av den typen brukar ingå i

¹ Det ursprungliga testet (Sensation Seeking Scale) utvecklades år 1964 av Marvin Zuckerman (*övers. anm.*).

sensationssökande tester. Men endast få högkänsliga, även om de också är sensations-sökande, skulle svara "ja" på en sådan fråga, såvida inte drogerna var ofarliga och legala, vilket de ju inte är. Därför har jag formulerat om frågan, så att den också kan omfatta alkohol och koffein. Även om jag inte tog med många frågor som innebär fysiskt risktagande, så hamnar män trots allt högre på skalan än kvinnor. Därför har jag skapat olika normer för män och för kvinnor (se "Så tolkar du testet", sid. 8). Men dessa normer är inte huggna i sten, eftersom de säkert varierar beroende på land och kultur.

Låt oss förmoda att du är högkänslig och att du får höga poäng också på det här testet. Vad innebär det för dig? Jag kan beskriva hur de flesta högkänsliga/sensationssökande personer fungerar, så att du kan se om du känner igen dig. Men allt kan inte stämma in på alla, eftersom var och en av oss har flera medfödda temperamentsdrag samt ett brett spektrum av livserfarenheter. Rent allmänt har högkänsliga sensationssökande en stark dragning till nya saker och livets "godbitar", utan att för den skull ta stora risker. Eftersom det finns massor med spännande sysselsättningar och nöjen som inte medför några som helst risker brukar de göra just det: njuta av riskfria upplevelser och pröva på ofarliga nöjen. De är alltså mer på bettet än högkänsliga som inte är sensationssökande. Det är emellertid otroligt hur tryggt och säkert en högkänslig sensationssökande kan utöva en vågad sport. Jag känner dem som har försökt sig på hängglidning och många som gärna sportdyker, rider eller åker utförsskidor. Men de gör det på ett riskfritt vis. De kanske är brandmän eller poliser, men de använder sin iakttagelseförmåga och låga impulsivitet till att sköta sina jobb på ett säkert, och i långa loppet, mer effektivt sätt. Många människor inom dessa yrkesgrupper lever tills de blir riktigt gamla, så det är uppenbarligen helt möjligt att göra som dem.

Att vara både högkänslig och sensationssökande låter nästan som den bästa av världar, eller hur? Och jag tror att det kan vara så. Men de flesta som hör till den här gruppen säger att det också kan vara tufft.

Problemet med att vara både högkänslig och sensationssökande

Jag brukar använda den jämförelse som en högkänslig sensationssökande kvinna gjorde. Hon sade att hon levde med en fot på gasen och en på bromsen. Men faktum är att bakom ratten sitter två förare, var och en med sina intressen och strategier för att få som den vill. Detta gör att högkänsliga sensationssökande oftare känner sig som två individer som hela tiden grälar med varandra. Ofta är det den sensationssökande sidan som vinner, vilket beror på att kombinationen nyfikenhet, tävlingsanda (vanligare hos sensationssökaren) och risktagande värdesätts högre (åtminstone i vår kultur) än de högkänsliga egenskaperna. Därför känner den högkänsliga sidan att den har mindre makt och att den ofta domineras av den sensationssökande.

Dessa tankar har fått mig att jämföra högkänsliga sensationssökande med äkta par, där den ena är högkänslig men *inte* sensationssökande medan den andra är sensationssökande men *inte* högkänslig. Liksom hos sådana äkta par har personer med både högkänslighet och sensationssökande inom sig aldrig tråkigt. Däremot lever de med konflikter, vilket kan vara jobbigt. Då gäller följande punkter:

1. *Se det som en dubbelförpackning.* Det du inte gillar hos den andra är bara den mindre kända sidan av det du gillar. Är den högkänsliga delen av dig en glädjedödare med sin evinnerliga oro? Ett hinder för varje projekt? Kanske det, men den är också försiktig. Den gör så att du vid ett annat tillfälle kan hänge dig åt nya saker utan att behöva ta risker. Har den svårt att fatta beslut och vill alltid "vänta och se"? Kanske det, men den är också en bra strateg som hjälper dig att vinna. Behöver den verkligen all denna trista egentid då ingenting händer och som hindrar dig från att hänga med när andra ger sig ut på spännande saker? Tja, samtidigt som den bearbetar information upptäcker den nya insikter och originella sätt att se på varje situation. Den kommer på nya idéer och tillfredsställer din nyfikenhet. Den är bara en upptäcktsfärd som inte kräver att du beger dig någonstans eller tar några som helst risker. Ett ganska schysst sätt att se på saken!

Vad säger då din högkänsliga sida? Känner den sig utsliten av den sensationssökande sidan? Känner den sig indragen i riskfyllda situationer, tuffa sporter eller resor till konstiga platser med sjukdomar och kriminalitet? Hm. Ett annat sätt att se på saken är att ju mer du som högkänslig prövar på de här sakerna med framgång, desto mindre riskfyllda känns de gången därpå. Och du kommer att känna dig allt säkrare på dig själv i alla möjliga situationer, lika skicklig som vilken världserfaren icke-högkänslig som helst. Du kanske till och med får roligt!

Får du aldrig vila för den sensationssökande sidan? Tja, ditt liv är åtminstone intressant och fullt med äventyr, något som andra högkänsliga kanske avundas dig för. Får den sensationssökande sidan sin vilja igenom alltför ofta, med stöd från alla andra dessutom? Då kan du se det som att den skyddar dig – den högkänsliga personen – från dem som annars skulle missförstå dig och såra dina känslor.

Men det förstås, eftersom vår kultur uppmuntrar det sensationssökande beteendet måste du lära dig att verkligen säga NEJ när du verkligen MÅSTE.

Mina erfarenheter visar att allt det här är svårare för högkänsliga sensationssökande med komplicerade och stressiga liv bakom sig. De uppfattar dagens värld som hotfull, vilket frustrerar den sensationssökande sidan, och som meningslös, vilket oroar den högkänsliga. Oavsett vilken sida sådana personer visar upp av sig själva skäms de mer och låter sig domineras mer av just den sidan, i stället för att inse att båda sidorna faktiskt kan leva tillsammans och stötta varandra. All aktivitet som den sensationssökande sidan pockar på används ofta som ett försvar mot de svåra känslor som förknippas med den högkänsliga sidan. Ända sedan barndomen har den högkänsliga sidan haft det tufft, blivit utnyttjad av andra och känt sig maktlös. Det gör att den högkänsliga sidan hamnar i bakgrunden och att den sensationssökande sidan tröttnar ut de här människorna fysiskt tills de utvecklar sjukdomar eller kroniska syndrom, det enda sättet för den högkänsliga sidan att täcka sina behov, som vila, näring, färre stimuli och en chans till bearbetning (*djup tankeverksamhet av yttre stimuli*). Dessvärre kan denna bearbetning framkalla ännu fler svåra känslor, vilket gör att högkänsliga sensationssökande som har problem, ofta skuttar upp ur sjuksängen för tidigt i hopp om att än en gång få fly från den högkänsliga sidan. Och om den högkänsliga sidan dominerar, kanske personen inte alls kommer ur sjuksängen, och lidandet blir mer psykologiskt i form av panikattacker, "torgskräck" (*agrofobi*) och depression.

2. *Sörj det som inte är möjligt.* Som sensationssökande men också som högekänslig kommer det alltid att finnas gränser för hur mycket nytt, riskfyllt och stimulerande du kan klara av. Som högekänslig men också sensationssökande kommer du alltid att befinna dig på gränsen till att bli överstimulerad, överansträngd och överväldigad. Du måste vänja dig vid tanken. Så länge du inte har accepterat din situation helt och hållet kommer du inte att hitta bra lösningar.

3. *Nu kan du bli kreativ.* När du har accepterat det som är, kan du börja planera för hur du kan tillfredsställa båda sidorna hos dig. Det går faktiskt. Tänk på lyckliga äkta par, där den ena är högekänslig och den andra inte. De hittar lösningar. Så kan du.

Tycker sensationssökande om att upptäcka nya städer medan högekänsliga finner dem överstimulerande? Låt den sensationssökande utforska den nya staden och ta reda på de vackra och lugna platserna som den högekänsliga personen sedan kan njuta av. Vill den högekänsliga åka ut på landet? Överlämna åt den sensationssökande att utforska de platser som den högekänsliga anar kan bli bra. Vill den högekänsliga helst stanna hemma? Kom med lite variation. Pröva nya maträtter. Titta på en DVD som den högekänsliga annars skulle undvika och spola över de hårda scenerna. Skaffa ett husdjur som passar er båda – en hund som älskar att flacka omkring med den sensationssökande och som sedan sover gott bredvid den högekänsliga.

4. *Använd varje sida så att DU kommer dit du vill.* Det finns faktiskt en "du" som varken är högekänslig eller sensationssökande. Har du någonsin tänkt på det? Denna "du" har specifika talanger, värderingar och mål som skiljer sig från alla andras. Den sensationssökande sidan hos dig vill visa upp dessa talanger, leva efter dessa värderingar och nå dessa mål så fort som möjligt. Bara att leva på detta vis fullt ut kan bli en kick för den som söker sensationer. Men den högekänsliga sidan hos dig vill vara säker på att allt går rätt till. Inga misstag på grund av förhastade beslut, och således inga djupa besvikelser eller förödmjukande misslyckanden. Hm. Vilken vinnande kombination det vore om din sensationssökande sida använde din högekänsliga för att notera alla subtila ting och agera först när du är säker på framgång (eftersom du har studerat situationen noggrant), och om din högekänsliga sida lät den sensationssökande agera i rätt ögonblick. När allt kommer omkring så tycker ju också högekänsliga om framgångar. Men de kan inte lyckas såvida de inte försöker. Den sensationssökande är den som får saker att hända. Någon har sagt om golf: "Varje slag jag inte gör är ett slags misslyckande." Så DU väljer ditt mål. Sedan låter du din sensationssökande sida svinga. Efter att din högekänsliga sida har siktat.

Andra problem för högekänsliga sensationssökande:

Nu när du trivs bättre med dig själv ...

Hur är det för andra? Det verkar vara svårt för högekänsliga sensationssökande att hitta rätt partner, för de borde hitta en som de själva, och sådana växer inte på träd. Tänk vilka problem som skulle uppstå annars. Kanske det värsta problemet, åtminstone för motparten, är när ens inre konflikter projiceras (*förs över*) på den andra. I en relation mellan en högekänslig sensationssökande och en högekänslig skulle den högekänsliga personen få skulden för många problem som i själva verket den inre högekänsliga vållar den högekänsliga

sensationssökande. "Du vill aldrig göra något!" Samma (överföring) gäller när en högkänslig sensationssökande lever med en sensationssökande. Den sensationssökande partnern är problemet när den högkänsliga sensationssökande glömmer sin egen sensationssökande sida och beklagar sig: "Du tröttar ut mig. Kan vi inte stanna hemma? Jag tror inte du förstår mig."

Jag minns ett äkta par, där mannen var sensationssökande och hustrun dels högkänslig, dels sensationssökande. Båda var journalister för en stor dagstidning. En gång, när de var på semester, fick de nys om en hemsk terroristgärning som just hade ägt rum på en nattklubb. Eftersom det inte fanns några andra reportrar på plats tog de tillfället i akt, men såg det också som sin plikt, att rapportera om händelsen för övriga världen. Mannen lyckades återge attacken utan för mycket besvär och var till och med glad att han hade fått denna "karriärmöjlighet". Kvinnan däremot kunde inte skriva någonting på flera dagar (men det hon slutligen skrev var mycket meningsfyllt). Hon var för chockad, nästan som om hon själv hade varit med på nattklubben.

När hon berättade detta för mig insåg hon att hon hade valt att bli tidningsreporter på grund av sin sensationssökande sida, och att hon borde tänka igenom vilken typ av reportage hon hädanefter ville göra, eftersom hon samtidigt var högkänslig. Jag vet inte hur det gick för deras relation, men helt säkert lärde de sig någonting om vad de redan hade för svårigheter (det finns inga par som inte har några).

Samma svårigheter gäller val av yrke: högkänsliga sensationssökande har svårt att hitta ett arbete som tillfredsställer båda sidorna hos dem. Detta är kanske den viktigaste faktorn att tänka på när man försöker hitta rätt arbetsplats, rätt yrke.

Jag vet att du skulle vilja få råd vad gäller relationer och yrkesval för högkänsliga sensationssökande, men problemet är verkligen unikt för var och en. Vad gäller yrkesval har jag märkt att den sortens personer är duktiga på att intervjua. De är nyfikna och tycker om att träffa nya människor, åtminstone under strukturerade omständigheter, och de kan använda sin känslighet för att tränga in under skinnet på den andra personen och ställa rätt frågor. Kanske att denna observation kan få dig att komma på fler situationer där det finns någon form av skydd och struktur så att du slipper bli överstimulerad av ständiga förändringar. Fast det så klart, nya situationer uppstår alltid (nya klasser om du är lärare, nya patienter om du arbetar inom hälsovården, nya kunder om du arbetar inom försäljningsbranschen eller kundtjänst, nya produkter om du håller på med marknadsföring, etc.)

Dölj inte någon av sidorna

Högkänsliga sensationssökande är ganska bra på att dölja sin känslighet för andra, antingen potentiella samarbetspartners eller arbetsgivare. Men även om du inte tar upp ämnet omedelbart, bör du inte låtsas som ingenting. Tala om saken innan det riskerar att bli ett problem. Det här var något annat som jag lärde mig av en högkänslig sensationssökande kvinna. Hon var medveten om att de flesta män som drogs till henne var sensationssökande därför att hon dolde sitt högkänsliga jag, vilket är ganska lätt hänt i början av en relation. När du helst av allt vill vara ifred, så har du fullt upp, eller så vill han göra någonting som din högkänsliga sida inte tycker om. Kvinnan insåg att det var slöseri med

tid för båda parter att försöka dölja sin högkänslighet. Hon beslöt att hädanefter berätta om sin "kombination" redan från början.

Jag hoppas att hon också lyckades visa sig stolt över sina båda temperamentsdrag och lyckades få andra att uppskatta dem. Se inte på din högkänslighet som en begränsning och beskriv den inte som sådan för sensationssökande: "Jag är så trött på att inte kunna hålla igång hela natten efter jobbet." Din högkänslighet bidrar med så mycket till den sensationssökande, som annars skulle gå miste om att notera så många subtila ting och bara dyka in i allt, ha så mycket mindre att ge världen, vara så mycket mindre uppmärksam, med så många färre känslor, associationer och njutningar. Någonting som min forskning visar är att högkänsliga upplever lycka mer intensivt än andra². Så låt den sensationssökande delen av ditt liv, både det inre och yttre, röja vägen för nya fina upptäckter, och låt din högkänsliga sida uppleva dem ännu starkare.

Nu när du har lärt dig vad det innebär att vara en sensationssökande person kan du testa dig själv (se nästa sida).

Elaine N. Aron
Maj 2006

² Det som sedermera kallas Vantage sensitivity eller fördelskänslighet (övers. anm.).

Är du högkänslig och sensationssökande?

Svara ja eller nej i enlighet med hur du känner. Svara ja, också om det stämmer något så när. Svara nej om det inte stämmer särskilt bra eller inte alls. Se på nästa sida hur testet ska tolkas.

Svara JA eller NEJ på frågorna:	JA	NEJ
Om det inte vore farligt skulle jag vilja ta någon drog som gav mig nya ovanliga erfarenheter.		
Jag kan bli pinsamt uttråkad av vissa konversationer.		
Jag besöker hellre en ny plats som jag kanske inte kommer att tycka om än att jag återvänder till ett ställe som jag vet att jag gillar.		
Jag skulle gärna pröva på någon sport som fick mig att rysa, som skidåkning, bergsklättring eller surfing.		
När jag stannar hemma för mycket blir jag rastlös.		
Jag gillar inte att vänta utan att ha något att göra.		
Det är sällan som jag ser om en film mer än en gång.		
Jag tycker om sådant som är nytt för mig.		
Om jag ser något ovanligt gör jag allt jag kan för att kolla upp saken närmare.		
Jag tråkas ut av att jämt umgås med samma människor.		
Mina vänner säger att det är svårt att veta vad jag kommer att hitta på härnäst.		
Jag tycker om att utforska nya områden.		
Jag undviker dagliga rutiner.		

Svara JA eller NEJ på frågorna	JA	NEJ
Jag dras till konst som ger mig intensiva upplevelser.		
Jag tycker om substanser som gör mig "hög".		
Jag föredrar vänner som är oberäkneliga.		
Jag längtar efter främmande platser.		
Om jag spenderar egna pengar på en utlandsresa vill jag att landet ska vara så främmande som möjligt.		
Jag skulle vilja vara en upptäcktsresande.		
Jag tycker om när någon kläcker ett sexskämt eller en kommentar som får alla att skratta lite nervöst.		

Så tolkar du testet

För kvinnor: Om du svarar ja på sju eller färre av frågorna är du nog ingen högekänslig sensations-sökande, men om du svarar ja på elva eller fler är du förmodligen det. Om du däremot svarar ja på åtta, nio eller tio av frågorna befinner du dig någonstans mittemellan.

För män: Om du svarar ja på nio eller färre av frågorna är du nog ingen högekänslig sensations-sökande, men om du svarar ja på tretton eller fler är du förmodligen det. Om du däremot svarar ja på tio, elva eller tolv av frågorna befinner du dig någonstans mittemellan.

Ja, det är helt möjligt att vara både högekänslig och sensationssökande. Enligt forskningen är drygt 30 % av alla högekänsliga personer så kallade sensationssökande. Bildligt talat är det ungefär som att leva med en fot på bromsen och en på gasen, vilket kan vara mycket påfrestande. Högekänsliga människor som också är sensationssökande vill inte leva för ombonat. De trivs med utmaningar men har svårt att känna var gränserna går, vilket gör att de lätt blir utmattade och utbrända. Därför bör dessa personer vara särdeles nogga med att hitta balans mellan stimulans och vila.