

Högekänslighet

Comfort Zone, maj 1997
© Elaine N. Aron, Ph.D. Alla rättigheter reserverade
© 2018 den svenska översättningen Else Marie Bruhner. Alla rättigheter reserverade

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



Hur ska jag beskriva högekänslighet för andra?

En allmän förklaring

Börja med att förklara i allmänna termer:

”Högekänslighet är en normal biologisk individuell skillnad i temperament och i fysiologi som har gått i arv till 15-20 procent av alla människor och de flesta djur. Personer med detta temperament noterar fler detaljer och bearbetar information på ett djupare plan.”

Du kan också lägga till att ”det är väl ganska naturligt att den som noterar fler detaljer lättare blir överstimulerad av yttre intryck såsom ihållande, intensiva eller kaotiska ljud, syner, etc.”

Om personen som undrar vill veta mer kan du säga att ”skillnaden är ganska viktig och berör allt som högekänsliga gör och många fysiska reaktioner. I regel är vi känsligare för smärta, koffein, läkemedel, temperaturer, ljus, ljud, hunger ... Vi brukar också reflektera mer, vi lär oss långsamt men grundligt och är för det mesta ovanligt samvetsgranna.”

Om ADHD (uppmärksamhetsstörning med eller utan hyperaktivitet) kommer på fråga kan du säga att det inte finns något samband mellan de båda dragen, utan att de möjligen är motsatser, även om högekänsliga personer ibland felaktigt får diagnosen ADHD, eftersom överstimulering kan göra dem ”hyper-” eller oförmögna att koncentrera sig. (Sedan Elaine Aron skrev den här artikeln 1997, kan hon inte utesluta möjligheten att en högekänslig person också kan ha ADHD – läs följande artikel under Frågor & Svar: Hur kan högekänslighet förväxlas med ADHD?)

Om det blir tal om blyghet, rädsla eller liknande kan du säga att cirka två tredjedelar av alla högekänsliga begränsar stimuleringen i sina liv genom att leva mer introvert – de umgås hellre med några få nära vänner än att de träffar många människor i grupp eller främlingar. Men en dryg tredjedel är extroverta. I princip är vi varken räddare eller blygare än andra – vi bara stannar upp och kollar läget lite längre, vilket för andra kan te sig som just rädsla eller blyghet.

Ett skraddarsytt svar

Innan du beskriver allt detta till vem som helst bör du kanske ställa dig två frågor: Varför berättar du om ditt temperamentsdrag? Vilka reaktioner kan du förvänta dig? Anledningarna till att du vill berätta kan vara många – kanske du vill att en viss person ska bete sig annorlunda mot dig, kanske du vill bli mer förtrolig med någon och förklara sådant som känns viktigt för dig, eller så kanske du vill dela

med dig av det du vet därför att du gissar att den andra personen också är högkänslig. Olika anledningar kräver olika tillvägagångssätt. Och här följer några tänkbara reaktioner: Vänner och bekanta samt personal inom exempelvis serviceyrken eller hälsovård som du skulle vilja gav dig ett annat slags bemötande, önskar förmodligen inget hellre än att vara dig till lags när du väl har klargjort dina behov. Men några kan förstås tro att du är ute efter särbehandling. Eller att det här med högkänslighet är något som du (eller jag) har hittat på – eftersom de själva inte är högkänsliga kan ju något sådant omöjligt existera. Jag vet att jag ibland känner på mig när jag kommer att få den reaktionen. Då använder jag hellre en annan teknik eller så håller jag tyst om saken.

Vissa människor kan bli förolämpade av att inte betraktas som "känsliga", som om de inte vore empatiska eller omtänksamma. Säg då att "känslig" innebär både och, men att det du menar med "känslig" har att göra med yttre stimuli. Försäkra dem om att de givetvis är empatiska (om så är fallet) och att högkänsliga personer inte alls är särskilt empatiska när de blir överstimulerade eller överväldigade. Om dessa människor ändå inte låter dig vara annorlunda eller inte accepterar ditt medfödda personlighetsdrag, ja ... då ... grr.

Tillvägagångssätt som passar dina ändamål

När du berättar för människor därför att du vill att de ska behandla dig annorlunda, kan du fundera över vad de faktiskt redan vinner på din högkänslighet. Beskriv ditt genetiska drag på ett sätt som får dem att vilja skydda dig så att du kan fortsätta att gagna dem. Och var tydlig med vad de bör göra eller inte göra för dig. Förresten, om du vill att en hel grupp människor ska ändra beteende mot dig, prova att förklara ditt temperamentsdrag för någon i gruppen som gillar dig och som är extrovert – han eller hon kommer att berätta för alla andra i ditt ställe!

Om det rör sig om någon som står dig nära borde du kunna gå rakt på sak och tala öppet. Men ibland kan det hända att du faktiskt har fått den andra att känna sig osäker eller utfryst på grund av den här konstiga nya skillnaden mellan er. Han eller hon kanske förnekar att ni är olika eller påstår sig också vara högkänslig (fast att du vet att det inte stämmer) eller känner sig hotad eller besviken därför att han eller hon har sett fram emot att göra saker som kanske inte längre är möjliga för dig. I sådana fall bör du poängtera allt som ni faktiskt fortfarande kan hitta på och vilket fint team ni kan bli som kompletterar varandra så bra. Men var försiktig så att du inte tar din högkänslighet som förevändning att slippa göra saker som andra gillar eller måste när din känslighet inte alls har med saken att göra.

När du berättar om ditt medfödda personlighetsdrag för människor som du förmodar också är högkänsliga blir de ofta tacksamma när de får höra. Men de kanske ogillar att få en etikett på sig, att bli fånge i sin egen kropp, eller att någon upp-dagar sidor hos dem som de själva alltid har sett som brister. Glöm inte att du själv kanske kände dig kluven i början. Du får lov att acceptera när dessa människor säger att det här inte stämmer in på dem eller att det begränsar dem för mycket. Och framhäv alltid, alltid, temperamentsdragets positiva sidor.