

Högekänslighet

Comfort Zone, november 1996
© 1999-2010 Elaine N. Aron, Ph.D. Alla rättigheter reserverade
© 2018 2018 den svenska översättningen Else Marie Bruhner. Alla rättigheter reserverade

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



Högekänslighet – en kort repetitionskurs

Ungefär 20 %¹ av den globala befolkningen är född högekänslig. Cirka 15 – 20 % individer inom de flesta djurarter är födda med detta samma temperamentsdrag. 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 högekänsliga 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 särskilt bra, ha en något större benägenhet att vara ängsliga, deprimerade eller blyga. Men du föddes **inte** med några fel eller problem. Kom ihåg det. Kom också ihåg allt som du medför världen bara genom att vara dig själv, och alla fördelar du har just därför att du är högekänslig.

Elaine Aron, november 1996

¹ En studie (där Elaine Aron medverkar) förmodar att antalet högekänsliga i världen uppgår till snarare 30 %: *Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals* (2018).