

Högekänslighet

Frågor & Svar

Copyright 2019 www.hsperson.se

Vilka är de vanligaste missuppfattningarna ?

Högekänslighet är detsamma som blyghet

Till skillnad från högekänslighet är blyghet inte ett medfött beteende, utan en social uppskattning: ”Jag är rädd för vad andra ska tycka och tänka om mig”.

Högekänslighet är ett *neutralt* temperamentsdrag, som förmodligen utgör en överlevnadsstrategi inom evolutionen. Den amerikanska forskaren Elaine Aron menar att evolutionen inte skulle låta högekänslighet existera om det vore så att individer (också djur) var rädda för andra individer. Det skulle helt enkelt inte fungera!

Men visst finns det högekänsliga personer som också är blyga! I början av sin forskning hittade faktiskt Elaine Aron en korrelation mellan vissa frågor i sitt självtest (27-item HSP Scale) och så kallad neuroticism, och undrade vad detta kunde bero på. Hon fann då att kvaliteten på barndomen spelar en viktig roll, och att högekänsliga barn som har upplevt motgångar eller trauman riskerar att utveckla just blyghet, ångest eller depression.

De högekänsliga barn som däremot anser sig ha haft en lycklig barndom har ofta bättre hälsa, både fysisk och psykisk, än andra, inklusive icke-högekänsliga. För några år sedan slog begreppet *Vantage Sensitivity* (fördelskänslighet) ned som en positiv bomb. Forskningen visade att högekänsliga barn (och vuxna) är särdeles mottagliga för och drar större nytta än icke-högekänsliga av *positiva* omständigheter och interventioner. När de exempelvis får vägledning, moraliskt stöd och uppmuntran kan de blomstra och prestera ovanligt bra samt låta sina speciella egenskaper, som kreativitet, empati, sinne för detaljer och förhöjd uppfattningsförmåga komma till sin rätt.

Högekänslighet är en diagnos, en störning eller ett syndrom

Nej, högekänslighet är en *neutral* temperamentsvariation, inte en diagnos, störning eller något syndrom. Högekänsliga personer utgör en minoritet på ca 20 % av jordens befolkning, men den siffran är för stor för att återspegla någonting ”onormalt”. Högekänsliga personer är inte ”onormala”, de är ”annorlunda”. Däremot är det inte uteslutet att en högekänslig person också kan ha en diagnos av något slag. När detta händer är det extra viktigt att läkare och psykoterapeuter är ordentligt insatta i hur

högekänslighet fungerar. De behöver nämligen kunna skilja temperamentsdraget från diagnosen, och förstå vad som är vad.

Högekänslighet är detsamma som introversion

Nej, högekänslighet är inte detsamma som introversion. Även om majoriteten av alla högekänsliga (ca 70 %) är introverta, så är de övriga 30 % extroverta. Högekänsliga extroverta skiljer sig från ”vanliga” extroverta personer, såtillvida att de även är just högekänsliga och lätt blir överstimulerade. Ca 30 % av alla högekänsliga (oavsett om de är intro- eller extroverta) är också ”sensationssökare”, och behöver högre nivåer av ”nya” inslag i sina liv för att känna sig tillfredsställda.

Högekänslighet berör endast kvinnor

Fel! Lika många flickor som pojkar föds högekänsliga. Emellertid är inte känslighet hos män särskilt accepterbart i den västerländska kulturen. Många pojkar lär sig tidigt att inte längre gråta, så också högekänsliga. De förtränger ofta många av sina känslor (utom kanske ilska och aggressivitet) och anammar ett manligt ideal som inte stämmer överens med deras autentiska person, vilket kan sätta djupa fysiska och psykiska spår. En vanligt återkommande mening bland högekänsliga män är ”Jag vågar inte visa mina känslor av rädsla för att verka feminin”.

Högekänsliga personer är svaga (rädda, ängsliga, veka ... och behöver tuffa till sig)

Nej, högekänsliga personer är långt ifrån svaga (etc.). Tvärtom har de många starka förmågor. De kan tänka långsiktigt och på djupet samt se och tackla problem ur ett globalt perspektiv; de kan fatta bra beslut och inse följderna av ett agerande samt notera brister och detaljer; de är empatiska, medkännande, samvetsgranna, lojala ... Men det stämmer att högekänsliga personer lätt kan bli överväldigade eller överstimulerade, vilket är en naturlig följd av att de tar in så många stimuli som de reflekterar över på djupet, och att de har intensiva känslor.

Nej, högekänsliga personer är inte svaga, de är flexibla! Forskningen visar nämligen att de påverkas mer än andra av inte bara negativa, utan också positiva situationer och händelser (*Differential Susceptibility*). Högekänsliga personer kan visserligen lätt bli nedstämda men de behöver absolut inga extravaganser för att kunna njuta av tillvaron. De har en förmåga att uppskatta det lilla, ofta sådant som andra inte bryr sig om eller ens märker.

