



HSP

ELAINE N. ARON

Den högkänsliga människan

Konsten att må bra i en överväldigande värld

*Till Irene Bernadicou Pettit, Ph.D –
Eftersom hon var både poet och bonde visste hon hur hon skulle
plantera det här fröet och vårda det tills det blommade.*

*Till Art, som har en särskild förkärlek för blommor –
ännu en kärlek som vi delar.*

DEN HÖGKÄNSLIGA MÄNNISKAN

Konsten att må bra i en överväldigande värld

ISBN 978-91-980534-7-0

Språkligt reviderad utgåva 2017, första tryckningen

Copyright © 1996, 1998, 2013 Elaine N. Aron

Utgivare: Kensington Publishing Corp.

Published in Agreement with Lennart Sane Agency

Svensk utgåva © Egia förlag 2013, 2017

Översatt från engelska: Lucie Minne

Språklig revidering: Marie Jenevall och Egia förlag

Originalens titel: The Highly Sensitive Person – How to Thrive When the World
Overwhelms You

Alla rättigheter reserverade. Boken får inte återges, reproduceras eller överföras i någon form
eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt (inklusive fotokopiering), spelas in eller lagras
i någon form av informations- eller hämtningsprogram, utan utgivarens skriftliga tillstånd.

Omslag och sättning av StjärnDistribution

Tryckt hos Tallinn Book Printers, Tallinn, Estland 2017

www.egia.se

INNEHÅLL

Författarens kommentar till den svenska utgåvan	13
Förord	32
Är du högkänslig? Ett självtest	42



1. Fakta om högkänslighet	45
2. Gräv djupare	69
3. Högkänsligas hälsa och livsstil	87
4. Omvärdera din barndom och tonårstid	119
5. Sociala relationer	147
6. Att trivas på jobbet	178
7. Nära relationer	204
8. Att läka de djupare sår	237
9. Läkare, mediciner och högkänslighet	262
10. Själ och ande	284



Råd till personal inom sjukvården	311
Råd till lärare	313
Råd till dig som anställer	315
Fotnoter	317
Index	326

FÖRORD

”Lipsill!”

”Räddhare!”

”Var inte en glädjedödare!”

Låter det som ekon från det förflutna? Den här välmenande varningen känner du kanske också igen: ”Du är helt enkelt för känslig för ditt eget bästa.”

Om du var som jag fick du höra mycket i stil med det här, och det gjorde att du kände att något i dig måste vara väldigt annorlunda. Själv var jag övertygad om att jag hade en allvarlig defekt som måste döljas och som förpassade mig till ett andra klassens liv. Jag trodde att något var fel på mig.

I själva verket är det tvärtom något som är helt riktigt med dig och mig. Om du svarar ”sant” på fjorton eller fler av frågorna i självtestet i början av den här boken, eller om den detaljerade beskrivningen i kapitel 1 verkar passa in på dig (egentligen det bästa testet) är du en mycket speciell typ av mänsklig varelse, en högkänslig person. Den här boken är skriven just för dig.

Att ha ett känsligt nervsystem är normalt. Det är ett neutralt personlighetsdrag. Antagligen ärvde du det. Det förekommer hos omkring 15–20 procent av befolkningen. Vad detta innebär är att du är medveten om det subtila i din omgivning, vilket kan vara en stor fördel i många situationer. Det betyder också att du lätt blir överväldigad när du befinner dig i en överstimulerande omgivning för länge och blir bombarderad av ljud- och synintryck tills du är helt utmattad i ditt nervsystem. Att vara högkänslig har därför både för- och nackdelar.

I vår kultur betraktas det dock inte som idealiskt att ha det här personlighetsdraget, och detta faktum har antagligen haft en stor inverkan på dig. Välmenande föräldrar och lärare försökte antagligen hjälpa dig ”komma över” det, som om det vore en defekt. De barn du mötte var troligtvis inte alltid så snälla när det gällde det här, Som

vuxen har det förmodligen varit svårare för dig än för många andra att hitta rätt karriär och relationer och att rent allmänt känna egenvärde och självförtroende.

Vad den här boken erbjuder dig

Den här boken förser dig med grundläggande och ingående information om ditt personlighetsdrag – uppgifter som inte finns någon annanstans. Boken är ett resultat av fem års forskning, djupintervjuer, kliniska erfarenheter, kurser och individuella konsultationer med hundratals högkänsliga personer samt noggrann läsning mellan raderna av vad psykologin redan vet om det här personlighetsdraget utan att vara medveten om det. I de tre första kapitlen kommer du att lära dig alla basfakta om detta drag och hur du kan hantera överstimulering av ditt nervsystem.

Sedan tar boken upp hur din högkänslighet påverkat din personliga historia, karriär, relationer och inre liv. Den fokuserar på de fördelar som du kanske inte själv har tänkt på och ger dessutom råd om typiska problem som högkänsliga personer ställs inför, såsom blyghet eller svårighet att hitta rätt sorts arbete.

Det är en riktig resa vi ska ut på. De flesta högkänsliga som jag har hjälpt genom den här informationen har berättat för mig att det har förändrat deras liv dramatiskt – och de vill att jag ska tala om det för dig.

Ett par ord till dig som är måttligt högkänslig

För det första – om du har hittat den här boken för att du är förälder, maka eller vän till en högkänslig person är du speciellt välkommen. Er relation kommer att bli mycket bättre.

För det andra – en telefonundersökning av trehundra slumpvis utvalda individer i alla åldrar visade att medan 20 procent var extremt eller mycket högkänsliga var ytterligare 22 procent måttligt högkänsliga.

De av er som hamnar i den måttligt högkänsliga kategorin kommer också att ha behållning av denna bok.

Det är också intressant att svaren från 42 procent tydde på att de inte alls var högkänsliga. Detta ger en viss förklaring till varför högkänsliga personer kan känna sig så helt i otakt med en stor del av världen. Det är naturligtvis den delen av befolkningen som alltid vrider upp volymen eller tutar med sina signalhorn.

Dessutom kan man nog våga påstå att alla kan bli högkänsliga då och då – till exempel efter en månad ensam i en fjällstuga. Alla blir också mer högkänsliga när de åldras. Egentligen har de flesta människor, vare sig de erkänner det eller ej, antagligen en aspekt av sig själva som är högkänslig, som kommer fram i vissa situationer.

Några ord till dig som är icke-högkänslig

Ibland känner sig icke-högkänsliga personer utestängda och sårade av tanken att vi som är högkänsliga är annorlunda än dem. Kanske låter det som om vi på något sätt är bättre än dem. De säger: ”Menar du att jag inte är känslig?” Problemet är att ordet ”känslig” också betyder ”förstående” och ”medveten”. Både högkänsliga och icke-högkänsliga personer kan ha dessa kvaliteter, som är på en optimal nivå när vi känner oss i god form och uppmärksamma på det som är subtilt. När högkänsliga personer känner sig riktigt lugna kan de ha stor glädje av att kunna uppfatta alla dessa subtila nyanser. När vi är överstimulerade, vilket vi ofta blir, är vi dock långt ifrån förstående och känsliga. I stället blir vi överväldigade och helt slutkörda och behöver vara ensamma. I kontrast till detta har våra icke-högkänsliga vänner faktiskt mer förståelse för andra i mycket kaotiska situationer.

Jag tänkte länge och mycket på vad jag skulle kalla det här personlighetsdraget. Jag visste att jag inte ville göra om mistaget att blanda ihop det med inåtvändhet, blyghet, hämning och en uppsjö av andra felbenämningar som andra psykologer har lagt på oss. Ingen av dessa benämningar fångar personlighetsdragets neutrala eller positiva aspekter. ”Högkänslighet” uttrycker verkligen ett neutralt faktum: större

mottaglighet för stimuli. Det var dags att göra upp med de förutfattade meningarna om högkänsliga personer genom att använda ett begrepp som skulle kunna vara fördelaktigt för oss.

Å andra sidan upplever vissa att det inte är det minsta positivt att vara högkänslig. Medan jag sitter i mitt tysta hem och skriver detta, i en tid när ingen talar om det här personlighetsdraget, ska jag ärligt konstatera: den här boken kommer att generera ganska många sårande skämt och kommentarer om högkänsliga. Det finns en enorm kollektiv psykologisk energi kring begreppet högkänslighet – nästan lika mycket som kring genusfrågor, som i och för sig kan diskuteras när det gäller högkänslighet. (Lika många pojkar som flickor föds högkänsliga, men pojkar förväntas inte ha det draget medan det är tvärtom för flickor. Bägge könen får betala ett högt pris för den förvirringen.) Var därför beredd på den här energin. Beskydda både din högkänslighet och din spirande insikt om den genom att inte prata om det alls i vissa situationer.

Men framför allt, gläd dig över att det finns så många likasinnade människor där ute! Vi har inte varit i kontakt med varandra tidigare, men nu är vi det, och både vi och vårt samhälle kommer att tjäna på det. I kapitel 1, 6 och 10 kommer jag att gå djupare in på den viktiga sociala funktion som högkänsliga personer har.

Vad du behöver

Jag har märkt att högkänsliga personer har hjälp av fyra olika principer som kommer att återkomma genom hela boken.

1. *Självkänedom*. Du behöver förstå vad det innebär att vara högkänslig, verkligen på djupet. Du behöver också förstå hur det passar ihop med dina andra personlighetsdrag och hur samhällets negativa attityder har påverkat dig. Du behöver också lära känna din känsliga kropp väldigt väl och inte längre ignorera den för att den verkar svag eller ovillig att samarbeta.

2. *Omvärdering.* Du behöver aktivt omvärdera mycket av ditt förflutna i ljuset av den kunskap du nu har om din medfödda högekänslighet. Många av dina ”misslyckanden” har varit oundvikliga eftersom varken du eller dina föräldrar, lärare, vänner eller kollegor har förstått dig. Att omvärdera hur du upplevde ditt förflutna kan leda till ett starkt självförtroende. Detta är särskilt viktigt för oss högekänsliga, eftersom det minskar vår överstimulering i nya (och därför mycket uttröttande) situationer. Men att omvärdera är inget man gör automatiskt. Därför har jag tagit med några övningar i slutet av varje kapitel.
3. *Helande.* Om du inte redan har gjort det behöver du börja läka de djupare skadorna. Du var mycket känslig som barn. Problem i familjen och i skolan, barnsjukdomar och liknande påverkade dig mer än de gjorde för många andra. Dessutom var du annorlunda, och fick antagligen lida för det. Högekänsliga personer känner av de starka känslorna som behöver komma fram, och därför väljer de ofta att hålla tillbaka det inre arbete som är nödvändigt för att läka sårerna från det förgångna. Det är ofta klokt att ta det sakta och försiktigt, men om du skjuter upp det kommer du bara att lura dig själv.
4. *Hjälp med att må bra i den här världen och att lära sig när det är bäst att hålla sig därifrån.* Du kan, bör och behöver vara involverad i den här världen. Den behöver verkligen dig! Men du behöver bli bra på att undvika att göra för mycket eller för lite. Den här boken, som inte innehåller några förvirrande budskap från en mindre känslig kultur, handlar om att upptäcka den vägen.

Jag kommer också lära dig en del om hur ditt personlighetsdrag påverkar dina nära relationer. Och så kommer jag att ta upp psykoterapi – vilka högekänsliga personer som bör gå i terapi och varför, vilken sorts terapi och med vem, och särskilt på

vilket sätt som terapi är annorlunda för högkänsliga. Sedan diskuterar jag medicinering, med mycket information om mediciner som Prozac, som många högkänsliga använder. I slutet av boken tar jag upp det rika inre liv som vi som är högkänsliga får njuta av.

Om mig

Jag är forskningspsykolog, universitetsprofessor, psykoterapeut och författare. Men det som har störst betydelse är att jag är högkänslig, precis som du. Jag sitter inte på höga hästar och tittar ner på dig, ”stackars själ”, så att du ska komma över ditt ”syndrom”. Jag känner personligen till *vårt* personlighetsdrag, dess fördelar och dess utmaningar.

Som barn, när jag var hemma, gömde jag mig från kaoset i vår familj. I skolan undvek jag sport, lekar och barn i allmänhet. Det var med en blandning av lättnad och förödmjukelse som jag upptäckte att min strategi lyckades – jag blev fullständigt ignorerad.

I högstadiet blev jag beskyddad av en utåtriktad flicka. Den relationen fortsatte på gymnasiet, men annars studerade jag för det mesta. På universitetet blev mitt liv mycket svårare. Efter många startförsök och avbrott, som även inkluderade ett fyraårigt äktenskap i alltför ung ålder, tog jag till slut min examen vid Berkeley. Men jag ägnade också en stor del av min tid åt att gråta på toaletter – ibland trodde jag att jag höll på att bli galen. (Min forskning har visat att det är typiskt för högkänsliga personer att dra sig tillbaka så här, ofta för att gråta.)

Första gången jag påbörjade en forskarutbildning fick jag ett kontor dit jag ofta drog mig tillbaka för att gråta och försöka lugna ner mig, men till slut var jag tvungen att hoppa av mina studier, eftersom jag hade så svårt att hantera mina starka känslor, trots att jag blev starkt uppmuntrad att fortsätta studera på doktorandnivå. Det skulle dröja tjugofem år innan jag fick den information om mitt personlighetsdrag som slutligen hjälpte mig att förstå mina reaktioner och gjorde att jag äntligen kunde fullfölja mina studier och avlägga doktorsexamen.

När jag var tjugotre år träffade jag min nuvarande man och slog mig till ro i en mycket skyddad tillvaro där jag satt och skrev och samtidigt uppfostrade vår son. Jag var överlycklig, och samtidigt skämdes jag för att jag inte var ”där ute”. Jag var vagt medveten om att jag missade möjligheter att förkovra mig, få ett offentligt erkännande av mina förmågor och träffa alla möjliga människor. Men utifrån mina bittra erfarenheter trodde jag inte att jag hade något val.

Vissa överstimulerande händelser går ändå inte att undvika. Jag var tvungen att gå igenom en medicinsk behandling som jag antog skulle ta några veckor att återhämta mig från. I stället genljöd min kropp i månader efteråt av fysiska och emotionella reaktioner. Jag fick återigen ställas inför den där mystiska ”olycksbådande defekten” som gjorde mig så annorlunda. Jag prövade då att gå i psykoterapi. Och hade tur. Efter att terapeuten hade lyssnat på mig under några sessioner sa hon: ”Men det är väl självklart att du var uppriven – du är ju en högekänslig person.”

Vad är det här för ursäkt? undrade jag. Hon sa att hon inte hade tänkt så mycket på det, men utifrån hennes erfarenhet verkade det finnas stora skillnader i människors tolerans för stimuli, och även när det gäller öppenhet för en djupare innebörd av upplevelser, både bra och dåliga. För henne var sådan känslighet knappast ett tecken på en mental defekt eller psykisk ohälsa. Åtminstone hoppades hon det, för hon var själv högekänslig.

Jag gick i terapi under många år, och det var verkligen inte bortkastad tid, där jag bearbetade olika saker från min barndom. Men det centrala temat blev det här personlighetsdragets inflytande på mitt liv. Det handlade om min känsla av att något var fel på mig. Det handlade också om att andra jämt ville beskydda mig i utbyte mot att få ta del av min fantasi, medkänsla, kreativitet och insikter, sådant som jag själv knappast satte värde på. Och det handlade om varför jag isolerade mig från omvärlden. Men allteftersom jag fick insikt blev jag redo att komma tillbaka till världen. Numera är jag väldigt glad över att kunna vara delaktig i olika saker, att vara yrkeskunnig och att få dela med mig av de speciella gåvor som min högekänslighet ger mig.

Forskningen bakom den här boken

Eftersom kunskapen om mitt personlighetsdrag förändrade mitt liv bestämde jag mig för att läsa mer om det, men jag kunde knappast hitta någonting. Det närmaste begreppet verkade vara *inåtvändhet*. Psykiatrikern Carl Jung skrev med stor insikt om detta och karakteriserade det som en tendens att vända sig inåt. Jung var själv högkänslig, och hans verk har varit till enorm hjälp för mig, men den mer vetenskapliga forskningen om inåtvändhet fokuserade på de inåtvända som osociala. Det fick mig att undra om inåtvändhet felaktigt hade jämförts med högkänslighet.

Eftersom jag hade så lite information att gå på valde jag att sätta in en annons i ett nyhetsbrev som gavs ut till personalen vid universitetet där jag undervisade. Jag bad att få intervjua alla som upplevde att de var särskilt känsliga för stimulering, inåtvända eller snabba att reagera emotionellt. Inom kort hade fler personer anmält sig än jag behövde.

Efter detta berättade lokaltidningen om forskningen. Det stod inget i artikeln om hur jag kunde bli kontaktad, men ändå blev jag uppringd av fler än hundra personer. En del tackade mig, en del ville hjälpa till eller bara berätta att de kände igen sig. Två år senare var det fortfarande människor som kontaktade mig. (Högkänsliga tänker ibland igenom saker ett tag innan de tar steget!)

Baserat på intervjuerna (fyrtio stycken, två till tre timmar långa) utformade jag ett frågeformulär som jag skickade ut till tusentals personer runt om i Nordamerika. Jag gjorde också en telefonundersökning med trehundra slumpvis utvalda personer. Det jag vill säga är att allting i den här boken är baserat på gedigen forskning, antingen min egen eller andras. Jag talar också utifrån mina återkommande observationer av högkänsliga personer genom de kurser, samtal, individuella konsultationer och psykoterapisessioner som jag haft med dem. Det är flera tusen högkänsliga personers personliga liv som jag fått möjlighet att utforska. Trots detta kommer jag att använda orden ”troligtvis” och ”kanske” oftare än vad författare i allmänhet gör, men jag tror att högkänsliga personer uppskattar det.

Att jag bestämde mig för att göra all den här forskningen och att skriva och undervisa om detta har gjort mig till en slags pionjär, vilket i sig är en del av att vara högekänslig. Vi är ofta de första som ser vad som behöver göras. Vartefter vår tillit till våra egenskaper växer kommer kanske allt fler av oss att tala ut – på vårt eget högekänsliga sätt.

Instruktioner till läsaren

1. Jag vänder mig alltså till den högekänsliga läsaren, men boken är lika mycket skriven för den som vill förstå en högekänslig person, vare sig det är som vän, familjemedlem, rådgivare, arbetsgivare, lärare eller sjukvårdspersonal.
2. Den här boken bygger på uppfattningen att du delar ett särskilt personlighetsdrag med många andra. Med andra ord sätter den en etikett på dig. Fördelarna är att du kan känna dig normal och dra nytta av andras erfarenheter och forskning. Men etiketter förbiser det unika i dig. Högekänsliga personer är mycket olika varandra, trots vårt gemensamma personlighetsdrag. Påminn gärna dig själv om det när du läser vidare.
3. Medan du läser den här boken kommer du antagligen att se allting i ditt liv i ljuset av din högekänslighet. Det är faktiskt just det som är meningen. När du ska lära dig ett nytt språk är det en fördel om du fördjupar dig, och det gäller också för det här nya sättet att tala om dig själv. Om det leder till att andra känner sig oroade, utanför eller irriterade så be dem att ha tålmod. Det kommer en dag då begreppet sjunker in och du inte behöver prata så mycket om det.
4. Den här boken har med några övningar som jag har kommit fram till kan vara bra för högekänsliga personer. Men jag säger inte att du *måste* göra dem för att få ut något av boken. Lita till din intuition som högekänslig, och gör det som känns rätt.

5. Dessa övningar kan väcka starka känslor. Om det händer råder jag dig att söka professionell hjälp. Om du redan går i terapi bör den här boken passa bra in i det arbete som du redan gör. De insikter som du får här kan mycket väl bidra till att förkorta den tid som du behöver gå i terapi. Du kommer att skapa en ny bild av ditt nya idealiska själv – inte kulturens ideal utan ditt eget, någon du kan vara och kanske redan är. Men kom ihåg att den här boken inte ersätter en bra terapeut när saker blir intensiva eller förvirrande.

Det här är ett spännande ögonblick för mig, för jag föreställer mig hur du vänder blad och går in i den här nya världen som är min, din, *vår*. Efter att du under så lång tid har tänkt att du kanske är ensam kan det kännas bra att ha sällskap, eller hur?

ELAINE N. ARON

Den högkänsliga människan

Konsten att må bra i en överväldigande värld

Högkänsliga personer har ett nervsystem som är känsligare än hos genomsnittet. De lägger märke till många subtila detaljer i omgivningen och bearbetar dem djupt i sitt inre. På grund av denna stora mottaglighet blir de lätt överstimulerade och behöver ofta dra sig undan, något som kan leda till att andra uppfattar dem som tillbakadragna eller blyga. Men de är också ofta intuitiva, kreativa, djupsinniga och medkännande. De ser saker som andra missar och fattar väl genomtänkta beslut.

Elaine N. Aron, psykoterapeut, forskare och själv högkänslig, menar att både omgivningen och de högkänsliga själva borde fokusera mer på allt de har att erbjuda. Hon visar här hur du kan identifiera detta personlighetsdrag hos dig själv och göra det bästa av det i olika vardagssituationer. Utifrån omfattande forskning och hundratals intervjuer visas du vägen till ökad förståelse, bättre självkänsla och ett rikare liv.

I boken hittar du bland annat:

- självbedömningstester som hjälper dig att identifiera de områden där du är högkänslig
- tips på hur du i ett positivt ljus kan rama in dina erfarenheter från det förflutna och därigenom nå större självkänsla
- insikter om hur högkänslighet påverkar både arbetsliv och personliga relationer
- tips på hur du kan hantera överstimulering
- information om medicinering och när man behöver söka hjälp
- tekniker för att berika själ och ande

Den högkänsliga människan vänder sig till den högkänsliga läsaren, men den är lika mycket skriven för den som vill förstå en högkänslig person, vare sig det är som vän, familjemedlem, rådgivare, arbetsgivare, lärare eller sjukvårdspersonal. Den svenska utgåvan är uppdaterad med den senaste forskningen.



978-91-980534-7-0



9 789198 053470