

HSP

Tom Falkenstein

Förord av

**ELAINE N.
ARON**

DEN
HÖGKÄNSLIGE
*M*ANNEN

Lär dig att använda
din känslighet som en styrka

DEN HÖGKÄNSLIGE MANNEN

Lär dig att använda din känslighet som en styrka

978-91-984038-3-1

Copyright © 2017 by Junfermann Verlag

This translation published through arrangement of Agence Schweiger

Svensk utgåva © Egia förlag 2018

Översättning från tyska: Frederik Sjögren

Originalets titel: Hochsensible Männer: Mit Feingefühl zur eigenen Stärke

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.

Omslagsillustration: Shutterstock/Tanjasmirnova

Omslag och sättning: StjärnDistribution

Tryckt på Munken Lynx 100 g FSC hos Talinn Book Printers, Tallinn, Estland 2018



DEN HÖGKÄNSLIGE MANNEN

Lär dig att använda
din känslighet som en styrka

TOM FALKENSTEIN

Översättning Frederik Sjögren



INNEHÅLL

Förord	11
Inledning.....	13

Del I – Fenomenet högekänslighet

1. Maskulinitet i förändring	22
1.1 Befinner vi oss i en "manlighetskris".....	23
1.2 När är mannen en man?.....	28
1.3 Rädslan för att inte vara tillräckligt mycket man	31
1.4 Mannens frigörelse	35
1.5 Jan: <i>"Gör dig fri från samhällets förväntningar."</i>	38
2. Att förstå högekänslighet.....	41
2.1 Känslighet, introversion och extraversion	42
2.2 Fördelar med en hög känslighet	48
2.3 Elaine Arons koncept för högekänslighet	52
2.4 Pascal: <i>"För mig överväger de positiva aspekterna av min högekänslighet, även om för- och nackdelar är olika sidor av samma mynt."</i>	56
3. Att känna igen högekänslighet	61
3.1 Är jag en högekänslig man?	61
3.2 HSP-skalan	80
3.3 Peter: <i>"Försök acceptera ditt personlighetsdrag och börja se fördelarna med det."</i>	83

4. Att urskilja högekänslighet	88
4.1 Så jag är högekänslig – och nu?.....	88
4.2 Vanliga utmaningar för högekänsliga män i vardagen.....	91
4.3 Vad högekänslighet inte är – gränsdragning mot psykisk ohälsa.....	95
4.4 Tobias: <i>"Vi är fortfarande fast i bilden av mannen som en stark, okänslig, grov grottmänniska, trots en del ytliga försök att få oss att tro något annat."</i>	102

Del II – Ett (gott) liv som högekänslig

5. Vad känsloreglering är och varför den är särskilt viktig för högekänsliga män – Strategier för att hantera överstimulering och emotionell intensitet	108
5.1 Vad är emotioner?.....	113
5.2 Att känna igen känslor och behov.....	117
5.3 Kai: <i>"Känslan av att jag som högekänslig man blev accepterad av andra män kom först när jag började inse mitt eget värde."</i>	126
6. Medveten närvaro och acceptans – Strategier för att hantera överstimulering och emotionell intensitet	131
6.1 Medveten närvaro (mindfulness)	134
6.2 Varför medveten närvaro kan hjälpa vid över stimulering och starka känslor.....	137
6.3 Formella övningar i medveten närvaro	138
6.4 Informella övningar i medveten närvaro.....	148
6.5 Att acceptera känslor	150
6.6 Achim: <i>"Hela samhället skulle tjäna på om män kunde visa sina känslor öppet i stället för att dölja dem och uttrycka dem genom aggressioner."</i>	156
7. Avspänning och fantasi – Strategier för att hantera överstimulering och emotionell intensitet	160
7.1 Fysisk avspänning	163

7.2 Hur slappnar du av?	171
7.3 Fantasi	174
7.4 Arthur: <i>"Jag önskar att någon tidigare hade sagt till mig: Du är en fantastisk kille, även om du inte känner att du är allt det en 'typisk' man borde vara."</i>	179
8. Relationen till oss själva	184
8.1 Konsekvenser av att ha upplevt avvisande	185
8.2 Självlugnande och psykisk hälsa genom medkänsla med sig själv	189
8.3 Kontakt med det högekänsliga jaget	193
8.4 Manuel: <i>"Ta dina behov på allvar."</i>	203
9. Självkänsla och högekänslig självomsorg	207
9.1 Bördan med självkänslan	209
9.2 Självkänsla som högekänslig man och arbetet med den inre kritikern	213
9.3 Resurser och styrkor	218
9.4 Självomsorg	222
9.5 Sebastian: <i>"Gråta, skratta och uttryck för alla andra känslor är lika normala för en man som för en kvinna."</i>	234
10. Vid bokens slut	238
Appendix	241
Ett samtal med Elaine Aron om högekänsliga män	242
Tack	259
Om författaren	261

*"Denna stora känslighet är ett mycket vanligt tillägg till personligheten och bidrar ofta mer till dess charm än den skadar karaktären. Det är bara vid svåra och ovana situationer som fördelen brukar vändas till en rätt stor nackdel, eftersom den lugna besinningen störs av opassande affekter. Men inget vore mer felaktigt än att betrakta denna höga känslighet som en sjuk del av karaktären. Om så vore, skulle man sannolikt behöva betrakta ungefär en fjärdedel av mänskligheten som sjuk."*¹

*"En viss medfödd känslighet leder till en särskild förhistoria, det vill säga till en särskild upplevelse av händelser i barndomen, vilka i sin tur inte förblir oviktiga för utvecklingen av barnets världsåskådning. Händelser som förknippas med starka intryck går aldrig spårlöst förbi en känslig människa. Spår av dem påverkar som bekant ofta hela livet. Och sådana upplevelser kan även påverka hela en människas själsliga utveckling."*²

C. G. JUNG

om särskilt sensitiva, känsliga människor, 1913

-
1. Jung, C. G. (2011). *Gesammelte Werke*, Band IV, Freud und die Psychoanalyse. Punkt 398. Ostfildern: Schwabenverlag.
 2. *Ibid.*, punkt 399.

INLEDNING

”Jag avskyr att jag är så känslig!” Min klient, i 25-årsåldern, satt mittemot mig och sammanfattade koncist sitt problem. Det var en av de första varma vårdagarna i London, och plötsligt blev det tyst i rummet. Den unge mannen vårdades sedan en tid tillbaka för återkommande depressioner på den psykiatriska klinik som jag då arbetade på som psykoterapeut. I hans terapi stötte vi gång på gång indirekt på frågan om högekänslighet. Men det här var första gången han själv öppet kallade sig högekänslig, och det självhat han kände på grund av sin högekänslighet blev uppenbart. För honom var det ett smärtsamt men viktigt steg i hans eget arbete med sin stora känslighet, som han lidit av sedan barndomen. För mig var det ett avgörande ögonblick i min yrkeskarriär, eftersom klienten mycket tydligt namngav det som jag i mitt arbete som psykoterapeut gång på gång stött på under årens lopp utan att ha haft ett namn för det eller konkret kunnat beskriva fenomenet – fram till dess: nämligen den högekänslige mannen.

Under min utbildning till psykolog och psykoterapeut i Berlin hade jag återkommande stött på klienter som jag upplevde som extra känsliga, djupsinniga, samvetsgranna, ofta introverta och ibland blyga. Dessa klienter gick i terapi hos mig av mycket olika skäl, till exempel på grund av depressioner, ångest eller relationsproblem. Men de hade alla ett underliggande, omedvetet sätt att vara gemensamt: De var alla ytterst känsliga och varseblev därför sin inre och yttre värld mycket subtilt.

Efter en tid märkte jag att det terapeutiska arbetet med den här gruppen klienter ofta var särskilt tillfredsställande just därför att deras varseblivning och sätt att befatta sig med sig själva och världen var så nyanserad. Men jag blev också mer och mer medveten om att det var de manliga klienterna, inte kvinnorna, som hade störst problem med den känslighet de beskrev och som i terapin ofta sa att de gärna ville vara mindre känsliga. Jag upptäckte flera gånger att skillnaden mellan vad känsliga män är och det de tror att de måste vara ledde till stort psykiskt lidande hos dem. Ofta kände de skam eller hade mindervärdighetskänslor på grund av sin känsliga läggning, som de haft sedan barndomen, och de upplevde sin känslighet som ”omanlig”, ”feminin” eller ”oattraktiv”. Många hade länge försökt förneka sin känslighet eller dölja den för andra – oftast förgäves. Övertygelsen att känslighet och manlighet uteslöt varandra tycktes sitta djupt.

Under sessioner hörde jag gång på gång manliga klienter säga att de ville vara ”tuffare”, fysiskt och psykiskt tåligare och lära sig att vara mer extroverta. Som regel hoppades de att de då skulle känna sig mer manliga, bli mer framgångsrika och ha större förmoda att få igenom saker i arbetslivet eller vara mer attraktiva för potentiella partner. Ibland hoppades de här männen också att det skulle uppstå färre konflikter med deras egen far eller andra män. Det tycktes alltså handla om att de mer ville motsvara bilden av den ”typiske mannen”.

Då hade jag ännu inte hört talas om begreppet högekänslighet som medfött personlighetsdrag och visste inget om psykologen Elaine Aron och hennes kollegers omfattande forskningsresultat kring ”Highly Sensitive Person (HSP)” eller på svenska högekänsliga personer. Elaine Aron hade forskat i ämnet sedan början av 1990-talet och tog sig därmed an tanken på vissa människors ”medfödda känslighet”, som beskrivits redan 1913 av den schweiziske psykiatern och grundaren av djuppsykologin C.G. Jung.

Den nämnda situationen med min klient i London hade gjort mig nyfiken, så jag började fördjupa mig i ämnet känslighet. Då stötte jag på begreppet högkänslighet eller ”Sensory Processing Sensitivity”, som det kallas inom forskningen. Jag kände att jag stött på ett närmast banbrytande psykologiskt koncept som skulle komma att påverka mitt fortsatta arbete som psykoterapeut på ett avgörande sätt. Tanken att människor från födseln reagerar olika känsligt på sin omvärld tycktes förklara så mycket av det jag varje dag kunde observera på min mottagning. De senaste åren har jag därför gjort en djupdykning i frågan om högkänslighet. Det ledde till regelbunden kontakt med Elaine Aron, som lärt mig mycket om forskningsbakgrunden och det terapeutiska arbetet med högkänsliga klienter.

När jag ägnade mig åt högkänslighet slog det mig att jag knappt kunde hitta några böcker som beskrev de särskilda utmaningarna för högkänsliga män ur psykoterapeutiskt och manligt perspektiv. De flesta böcker om högkänslighet har skrivits av kvinnor och tycktes i första hand vända sig till *kvinnliga* läsare. Samtidigt upplevde jag att de högkänsliga männens lidande var mycket stort, vilket framgick i den terapi och rådgivning jag bedrev. I många självhjälpsböcker framhålls visserligen helt kort de svårigheter som känsliga män upplever på grund av mansbilden i västerlandet, men en bok med djupgående hantering av högkänslig manlighet – som skulle kunna ta bort detta tabu – fanns inte. Den saken ville jag ändra på.

Det ligger mig särskilt varmt om hjärtat att med den här boken bidra till att stärka högkänsliga män. Jag tror nämligen att deras roll i världen är viktig. Den innebär många utmaningar, men även möjligheter. Jag anser att många mäns högkänslighet är en viktig del av deras manliga identitet och att den berikar både deras egna och andras liv. Känslighet är ingen skamlig, ”omanlig” svaghet som man måste träna bort.

Men en viktig förutsättning för det är att man lär sig hantera sin egen högkänslighet på ett ansvarsfullt och bra sätt och accepterar den, värdesätter den och använder den väl för egen del och

i relationer med andra. Om man lyckas med det tror jag att en högekänslig läggning rentav kan göra män till extra bra fäder, äkta män, partner, söner, bröder och vänner.

Men det är också viktigt att betona att ens egen högekänslighet – när man väl insett och erkänt den – inte får användas som ursäkt för att undvika saker och ting som man ändå inte hade lust att göra. Likaså finns ingen anledning till arrogans eller självförhävelse enligt mottot: ”Jag är något mycket märkvärdigt, för jag är så känslig.” Högekänslighet är först och främst en helt neutral läggning, en medfödd egenskap.³ Att ha en högekänslig läggning är i sig automatiskt varken bra eller dåligt. Det är visserligen en viktig del av ens personlighet, men faktiskt också bara en del, en aspekt av ens mångsidighet. Jag tycker därför att det är problematiskt om man reducerar sig själv till bara det eller bär sin känsliga natur som en fana framför sig. Jag ser alltså högekänsliga män varken som ”rö för vinden” eller som ”lite udda människor”.

I mitt arbete med högekänsliga klienter jämför jag en högekänslig läggning med att vara född med blek hud. Man kan beklaga att man inte föddes med mörkare hud eller avundsjukt titta på sina vänner som utan att bekymra sig på sommaren kan sola sin mindre känsliga hud på stranden, i trädgården eller en park och bli bruna. Men när allt kommer omkring måste man acceptera att man har ett annat slags hy. Inte bättre, inte sämre, utan annorlunda. Även om man har en blek och känslig hud kan man sola, om man vill det, men man kan inte utsätta sig för direkt solljus lika länge som andra kanske kan. Man måste också förbereda sig, exempelvis använda kräm med högre solskyddsfaktor, hitta en skuggig plats, klä på sig eller bära en solhatt. Man kan alltså, precis som alla andra som föddes med mindre blek hud, ta del av livets ”soliga” stunder, men man måste lära sig att göra det på sitt eget, kanske lite annorlunda sätt. Det är det avgörande: acceptera och ta till sig det som finns och därefter hitta ett individuellt och autentiskt sätt att leva med det.

3 Aron, E. & Aron, A. (1997). "Sensory processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality". *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345–368.

Antalet publikationer och mängden vetenskaplig forskning om högkänslighet har de senaste åren ökat ofantligt, vilket gör att begreppet nu blir alltmer känt i hela världen. Jag tror att det också beror på den tid vi lever i. Jag ser att många människor upplever att både deras privat- och yrkesliv går i allt snabbare tempo och är alltmer prestationsinriktat, och det gör att de ofta känner sig stressade, uttröttade, överstimulerade eller pressade. Gränsen mellan det privata och det offentliga suddas ut alltmer, och de personlighetsdrag som tycks krävas och uppskattas alltmer i våra västerländska samhällen är de som vi inte brukar förknippa med känsliga, introverta och tillbakadragna människor. Det anses allt viktigare att hävda sig, arbeta snabbt och fatta snabba beslut, klara många saker samtidigt och kunna uppträda extrovert och självsäkert i och inför grupper – antingen det är inför barn på förskolan eller grundskolan eller med vuxna i arbetslivet. Därtill kommer att det är viktigt vilket första intryck man gör, att ständigt vara nåbar via e-post eller mobil, att kunna konsten att presentera sig, i sociala nätverk eller i verkliga livet. En del psykologer och psykiatrer kallar rentav den här samhällsutvecklingen för ”den narcissistiska epidemin”⁴ och talar om ”det narcissistiska samhället”⁵.

Det tycks som om man i de västerländska samhällena mer och mer föredrar beteendemönster och egenskaper som högkänsliga människor har svårare för eller som snabbare gör dem överstimulerade eller uttröttade. Samtidigt är det kanske viktigare än någonsin med de högkänsliga personernas goda sidor och positiva egenskaper, som att vara empatisk, nyanserad, djupsinnig, ha god iakttagelseförmåga och en tendens att handla etiskt, med tanke på dagens många politiska, sociala och ekonomiska utmaningar.

Jag är övertygad om att ett självklart och autentiskt sätt att hantera sin egen känslighet är av avgörande betydelse inte bara för den

4 Twenge, J. M. & Campbell, W. K. (2010). *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*. New York: Atria Books.

5 Maaz, H.-J. (2014). *Die Narzisstische Gesellschaft – Ein Psychogramm*. München: dtv Verlagsgesellschaft.

enskilde mannen utan även för hela vårt samhälle. Om högkänsliga män lyckas med att leva i harmoni med sin läggning, att utnyttja sina förmågor positivt och offensivt och slutar skämmas för dem, gömma dem eller känna sig mindre värda, så kommer det att på djupet förändra deras relation till sig själva. Men också relationerna och interaktionen med andra människor, vare sig det är familj, vänner eller kolleger, kommer att förändras – och det skulle kunna få långtgående konsekvenser. För det skulle också kunna ändra vår uppfattning om vad det är att ”vara man” – mindre trångsynt, mot en friare, mer mångsidig bild av manlighet. En mer realistisk och ärligare mansbild skulle kunna bli resultatet av denna förändring, som redan har påbörjats, så att manlighet och känslighet inte längre måste utesluta varandra i människors huvuden. Jag menar att det framför allt är de högkänsliga männen som stöder, driver på och till och med kan leda den här förändringsprocessen förutsatt att de har accepterat sin egen högkänslighet och känner att de är betydelsefulla för samhället i dess helhet och för utvecklingen av mannen och hans identitet.

Den här boken knyter samman teori och praktik i två delar: Utifrån teoretiska utgångspunkter inom psykologi och medicin introducerar jag i den första delen den aktuella situationen för mannen i det västerländska samhället. Där belyser jag vilka negativa konsekvenser ett traditionellt, föråldrat synsätt på mannen kan ha och varför högkänsliga män kan driva på en nödvändig förändring och därmed ha ett stort samhälleligt värde. Här ger jag en överblick över hur konceptet högkänslighet har tillkommit och beskriver vad det är, vad det inte är och hur du kan upptäcka om du är högkänslig. Du kommer att förstå vad som är typiska kännetecken för högkänsliga människor, vilka utmaningarna är och vad som berikar, och hur man kan skilja högkänslighet från psykiska sjukdomar.

I bokens andra del beskriver jag praktiska övningar som kommer att hjälpa dig att bättre hantera utmaningarna med högkänslighet och de typiska problem som hör ihop med detta personlighets-

drag. Jag kommer att visa dig hur du med hjälp av känslereglering, medveten närvaro, acceptans, avspänning, självmedkänsla och självomsorg på ett mycket avgörande sätt kan förbättra din livskvalitet i vardagen och hur du på bästa sätt kan använda de här strategierna. Jag föreslår konkreta övningar och erbjuder många olika strategier som de senaste åren har visat sig vara till särskilt stor hjälp för många av mina högkänsliga klienter.

Varje kapitel slutar med ett samtal med en högkänslig man. Dessa män beskriver hur deras personlighetsdrag påverkar olika områden i livet som arbete, sexualliv och relationer och hur de har lärt sig hantera det och använda sin läggning på bästa sätt. Boken avslutas med ett personligt samtal mellan Elaine Aron och mig om högkänsliga män.

Som psykoterapeut är det förstås naturligt för mig att fortlöpande ställa många frågor och därmed stimulera till en uppgörelse, en inre process i dig, i stället för att bara förmedla strategier. Men det som jag framför allt önskar mig är att du efter läsningen känner dig stärkt att som högkänslig man acceptera dig själv sådan du är och att du har lärt dig att ta hand om dig i vardagen. Jag skulle bli extra glad om boken bidrar till att din känsla av att ”inte riktigt vara som andra” skulle minska och att du skulle tycka bättre om din högkänsliga sida. Även om jag är medveten om begränsningarna hos en självhjälpsbok tror jag på kraften och effekten av böcker, som kan lämna kvar små men långtgående spår.

Del I

Fenomenet högekänslighet

1. MASKULINITET I FÖRÄNDRING

Den högkänslige mannens viktiga roll i samhället

Är det dags för mannens frigörelse? Om det är det, hur skulle en sådan frigörelse egentligen se ut? Medan den feministiska kvinnörelsen redan befinner sig i (minst) ”tredje vågen” tycks mannen ha betydligt svårare med att göra upp med sig själv och sin roll i samhället. Om man följer ämnet i tyska medier får man dock intrycket att frågor om manlig identitet, psykisk hälsa och bilden av mansrollen sedan några år tillbaka väcker allt större intresse och diskuteras alltmer. Gång på gång tar artiklar, reportage och kommentarer i tidningar, tidskrifter och på internet upp faderskap, manlighet eller mäns möjlighet att förena arbete och familj. Många artiklar och reportage talar om en förment ”kris för mannen”. Rubriker som ”Män i kris – nu är det dags för skärpning”⁶, ”Det försvagade könet”⁷, ”Manskris – vart tog det starka könet vägen?”⁸ eller kanske ”Identitetssökande mellan superfarsa och fåfång tupp”,

6 Jardine, A. (2005). ”Männer in der Krise: Jetzt reißt euch mal zusammen!” *Brigitte* 11/05, <http://www.brigitte.de/liebe/beziehung/maenner-in-der-krise-537719/>.

7 Raether, E. & Stelzer, T. (2014). ”Das geschwächte Geschlecht“. *Zeit online*, 2.1.2014, <http://www.zeit.de/2014/02/maenner-krise-maennerbewegung>.

8 Ehgoetz, S. (o. J.). ”Wo ist das starke Geschlecht? *Amica*, http://www.amica.de/liebe-psychologie/psychotests/maennerkrise/maenner-krise-wo-ist-das-starke-geschlecht_aid_1919.html.

för att nu bara nämna några exempel.⁹ De försöker sig på att reda ut den manliga identiteten samtidigt som de omväxlande förfaller till en ironisk eller ibland till och med kritisk och sarkastisk ton. Krisen är här, det tycks alla vara mer eller mindre ense om. Men när man läser sådant får man på något sätt en känsla av att ingen riktigt vet vad som bör göras och hur en lösning på problemet skulle kunna se ut. Det känns också som om medkänslan med de ”stackars männen” var mycket begränsad – patriarkatets dominans är nog fortfarande alltför stor.

I det här kapitlet vill jag först ägna mig åt frågan om hur det nu står till med mannen i västerlandet och redovisa några uppfattningar och studier från de tyska och anglosaxiska språkområdena. Eftersom det här är en bok om högkänsliga män upplever jag det som angeläget att vi placerar dem i deras sociala sammanhang. Det här kapitlet förespråkar alltså i första hand en större maskulin mångsidighet som jag anser att vi behöver och som skulle kunna utgöra en lösning på den så kallade manlighetskrisen. Likaså är jag övertygad om att när mannen frigör sig från mansbilden, vilket sedan länge är nödvändigt, kommer framför allt högkänsliga män att spela en nyckelroll, eftersom de bryter mot bilden av den ”typiske starke mannen” och kompletterar den.

1.1 Befinner vi oss i en ”manlighetskris“?

Den traditionsrika yrkesorganisationen British Psychological Society (BPS), som grundades redan 1901 i London, ägnade år 2014 för första gången ett helt nummer av sin månadstidskrift *The Psychologist* åt frågor och artiklar om mannens psykiska hälsa.¹⁰

9 Mieth, J. (2011). ”Identitätssuche zwischen Super-Dad und eitlem Gockel“. *Welt online*, 3.10.2011, <http://www.welt.de/lifestyle/article13639086/Identitaets-suche-zwischen-Super-Dad-und-eitlem-Gockel.html>.

10 *The Psychologist*, Vol. 27, Juni 2014.

Redan året före talades det inom brittisk politik och i medier vitt och brett om en ”manlighetskris” som skulle råda i landet.¹¹ Det till synes nyväckta intresset för mannens psyke och den manliga identiteten är dock inte bara ett europeiskt fenomen. Även i USA dyker sedan en tid tillbaka begreppet ”toxic masculinity” upp, vilket beskriver en osund form av manlighet.¹² Även en av vår tids mest inflytelserika psykologiforskare, amerikanen Philip Zimbardo, som 1971 blev världsberömd för Stanfordexperimentet kring människors våldsamma beteende, gör den manliga identitetskrisen till huvudämne i sin senaste bok.¹³ Författaren Jack Urwin skriver i sin bok *Boys Don't Cry – And It Might Be Killing Them* (Pojkar gråter inte – och det kan bli deras död)¹⁴ också om giftig maskulinitet och även det tyska nyhetsmagasinet *Der Spiegel* tog upp problemet i en krönika: ”Det blev en pojke”:

På engelska används ”toxic masculinity” om en form av manlighet som bygger på dominans och våld och som inte tillåter känslor. Det är ett problem om man ideligen berättar för pojkar och män att en ”riktig karl” inte gråter, har en utsvävande och närmast animalisk sexualitet och på egen hand måste undanröja allt som ställer sig i hans väg – ett problem för både kvinnor och män. Det är denna form av manlighet vi måste diskutera. Att den är vida spridd innebär inte att den skulle ligga i någons ”natur”.¹⁵

11 ”Diane Abbott to warn of British 'masculinity crisis'”. *BBC News*, 15.5.2013, <http://www.bbc.co.uk/news/uk-22530184>.

12 Marcotte, A. (2016). ”Overcompensation Nation: It's time to admit that toxic masculinity drives gun violence”. *Salon*, 3.6.2016, http://www.salon.com/2016/06/13/overcompensation_nation_its_time_to_admit_that_toxic_masculinity_drives_gun_violence/.

13 Zimbardo, P. & Coulombe, N. D. (2015). *Man Disconnected: How technology has sabotaged what it means to be male*. London: Ryder.

14 Urwin, J. (2016). *Man Up – Surviving Modern Masculinity*. London: Icon Books.

15 Stokowski, M. (2016). ”Es ist ein Junge”. *Spiegel online*, 14.6.2016, <http://www.spiegel.de/kultur/gesellschaft/gewalt-der-taeter-ist-fast-immer-ein-mann-kolumne-a-1097493.html>.

Man kan alltså konstatera att runt om i världen är det inte bara politiker, författare och journalister utan även många forskare som talar om en ”manlighetskris” och argumenterar för att den nuvarande, aktuella formen av maskulinitet på grund av en större samhällsförändring just nu befinner sig i en kris. En kris som utmärks av att män är osäkra på sin roll i samhället och sin uppgift, identitet, värdegrund, arbete och mellanmänskliga relationer.¹⁶ Samtidigt finns den vetenskapliga åsikten att ”kunskapen om mannens psykiska och fysiska hälsa är bristfällig i förhållande till kunskapen om kvinnor”.¹⁷ Vad beror det på? Michael Addis, professor i psykologi och ledande forskare inom manlig identitet och psykisk hälsa, ser kulturella, sociala och historiska orsaker till den relativa bristen på forskningsresultat om depressiva tillstånd hos män – i motsats till forskningsresultat om depressioner hos kvinnor. Rättare sagt, om man vill lägga en könsaspekt på depressioner (alltså det sociala och kulturella könet) och bättre förstå och ta reda på om ett depressivt tillstånd upplevs, tar sig uttryck och behandlas olika hos män och kvinnor, står det snart klart att genusbegreppet länge främst har gällt kvinnor och inte män. Enligt Addis beror det på att män länge setts som den dominerande och normerande gruppen i samhället och kvinnor därigenom kom att utgöra den avvikande, icke-dominerande gruppen som det gällde att undersöka och förstå. Ett problem med det är dock att de dominerande ”gruppledammarna”, det vill säga männen i Addis exempel, erfarenheter, upplevelser och särskilda utmaningar, förblev otydliga och doldes bakom en skenbart normerande självklarhetslöja.¹⁸

Men just det tycks nu förändras när mannen har hamnat i fokus för forskningen och det ovan nämnda offentliga intresset.

16 Frosh, S., Phoenix, A. & Pattman, R. (2002). *Young Masculinities – Understanding Boys in Contemporary Society*. London: Palgrave Macmillan.

17 Thiele, A. (2002). ”Gibt es eigentlich ’typisch männlich’? Rollenorientierung und männliche Hormone – Ergebnisse aus der psychologischen Männergesundheitsforschung“, *Forschung Frankfurt* 1/2 2002, 53–54.

18 Addis, M. E. (2008). ”Gender and Depression in Men“. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15, 153–168.

2. ATT FÖRSTÅ HÖGKÄNSLIGHET

Vetenskaplig bakgrund och hur människors
medfödda känslighet skiljer sig åt

Kanske har du redan läst mycket om högkänslighet i andra böcker eller på nätet och redan funderat på begreppet? Kanske är du redan säker på att du är högkänslig? Det kan förstås också vara så att du de senaste åren då och då har hört talas om högkänslighet och misstänker att du skulle kunna vara det. Eller så är du inte på minsta sätt högkänslig men hyser en stilla misstanke om att din man, din son, din svärson, din bror, din far eller din vän skulle kunna vara högkänslig och du vill förstå honom bättre. Kanske har någon gett dig den här boken eller lånat ut den för att vederbörande misstänker att du skulle kunna vara högkänslig? Oavsett varför du läser dessa rader är jag glad att du gör det. Ju fler som känner till högkänslighet och får en bra uppfattning om begreppet, desto bättre.

För att du ska få rätt uppfattning om vad högkänslighet är vill jag i det här kapitlet ge en kompakt men ändå tillräckligt omfattande överblick över forskningsbakgrunden. Den kommer att öka din kunskap om högkänslighet och visa på det teoretiska sammanhanget. Jag ska vidare belysa den vetenskapliga bakgrunden och förklara varför högkänslighet på ett bra sätt kompletterar det vanligare begreppet introversion. För mig är det viktigt att koncep-

tet högkänslighet bygger på många solida forskningsresultat från hela världen och därmed utgör ett seriöst forskningsfält och inte bara är ett ”esoteriskt new age-fenomen”. Det kan man nog få för sig när man ser vad som i diverse internetforum och sociala medier togrfors som ”högkänslighet” och hur det framställs att vara högkänslig. Det är varken ett ”mirakelvapen” eller det berömda ”sjätte sinnet”. Högkänsliga människor kommer inte heller ”från en annan planet” eller är med nödvändighet ”superbegåvade”. Det är ingen psykisk sjukdom utan ett neutralt personlighetsdrag som kan förklara mycket, men säkerligen inte allt här i livet. Det är också viktigt att skilja det från en ökad känslighet eller att man har ”tunn hud”, till exempel efter ett trauma eller om man under en period i livet känner sig depressiv eller ängslig. För den högkänsliga läggningen är en konstant som man är född med och som följer en hela livet.

2.1 Känslighet, introversion och extraversion

Människor är olika och vi föds med skillnader mellan oss. Var och en som har egna barn eller kontakt med barn i vän- och bekantskapskretsen kan bekräfta att redan efter några veckor kan man upptäcka skillnader mellan spädbarn. Redan innan upplevelser, andra människor och erfarenheter av bindningar och andra faktorer präglar oss och formar vår personlighet kan man se att vi reagerar olika på yttre stimuli och följaktligen visar upp olika beteenden. ”I motsats till sin äldre syster sover han sämre”, ”Hon börjar gråta mycket snabbare än sina syskon” eller ”Han dricker så långsamt för att han ser sig om så mycket” är bara några kommentarer man kan få höra från föräldrar när de försöker beskriva sina nyfödda barn eller jämför syskonen. Barnets medfödda temperament är alltså utpräglat och kan iaktas från första dagen. Barnets personlighet påverkar även föräldrarnas beteende, vilket i sin tur formar barnets trygghet och anknytning. Därmed kan skillnader i personlighet

mellan föräldrar och barn också leda till problem i relationen eller barnets ”besvärliga temperament” medföra att föräldrarna blir frustrerade. Jag minns mycket väl en högkänslig kvinnlig klient som i sin barndom ofta blev utskälld eller rentav straffad av sin irriterade och stressade mamma därför att hon som barn, till skillnad från sin storasyster, ”ofta hade gråtit så mycket” och hennes mamma inte hade kunnat hantera det.

När vi talar om ett medfött personlighetsdrag eller temperament måste vi först fråga oss exakt vad som menas med det. Redan den grekiske läkaren Hippokrates (ca 460–375 f.Kr.) tog upp den frågan och utvecklade idéer om temperamentsläran. Sedan dess har många författare, filosofer, läkare, psykologer och forskare ägnat sig åt ämnet och definierat olika personlighetsegenskaper, och än i dag utgör temperamentsforskningen en viktig del av utvecklingspsykologin. Jag tycker att följande är en tydlig och lättbegriplig definition:

Med temperament avses en konstitutionell faktor som är nedärvd och som predisponerar för specifika reaktioner på situationer och personer. Temperamentsegenskaper betraktas som grunden för personlighetsutvecklingen. De uppträder tidigt i livet, är stabila över tid och påverkas av biologiska faktorer.⁴⁴

Enkelt uttryckt beskrivs temperamentet som ”grund för personligheten”, och den komplicerade interaktionen mellan temperament och omgivning formar vår personlighet.⁴⁵ Bland forskarna finns det olika uppfattningar om hur stabila dessa egenskaper är. Men det tycks råda enighet om att våra medfödda personlighetsdrag åtminstone utgör en varaktig ”tendens” för hur vi från tidigaste barndom reagerar och interagerar med omgivningen.

44 Schneider, S. (2003). *Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen: Grundlagen und Behandlung*. Trossingen: Springer Verlag.

45 Oerter, R. & Montada, L. (utg.) (2008). *Entwicklungspsychologie*. Weinheim: Beltz.

OM FÖRFATTAREN



Tom Falkenstein, född 1979, är psykolog och psykoterapeut. Efter studenten gjorde han vapenfri tjänst i Israel och sedan 1999 arbetar han på olika sätt med människor som lider av psykisk ohälsa. Efter psykologistudier i England utbildade han sig till psykoterapeut vid Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) i Berlin och blev klar 2011. Därefter flyttade han till London där han i flera år arbetade som psykoterapeut på ett allmänpsykiatriskt privat sjukhus. Under denna tid utvecklade han ett särskilt intresse för högekänslighet och terapeutiskt arbete med högekänsliga personer (HSP). Han har bland annat vidareutbildat sig hos Elaine Aron. Numera har han en egen mottagning i Tyskland och grundade 2015 dessutom ett europeiskt centrum för högekänslighet (www.hsp-eu.com). Centrumet har sitt säte i Berlin och erbjuder psykologisk rådgivning för högekänsliga människor, både på tyska och på engelska.

DEN HÖGKÄNSLIGE MANNEN

Lär dig att använda din känslighet som en styrka

Högekänsliga människor bearbetar intryck djupare och mer noggrant än andra. De är mer emotionellt mottagliga och påverkas mer av alla upplevelser – på gott och ont.

Att vara högekänslig kan vara utmanande, särskilt för högekänsliga män som bär på en bild av sig själva som "för mjuka", "för emotionella" eller "inte manliga nog". I den här banbrytande boken hävdar psykoterapeuten Tom Falkenstein att vi idag mer än någonsin behöver känsliga män som kan visa vägen till en friare mansroll. Han erbjuder praktiska råd och strategier för hur män kan lära sig att acceptera sin högekänslighet och använda den som en resurs.

Det här är den första psykologiska guiden som specifikt riktar sig till högekänsliga män och de unika utmaningar de har. Boken börjar med att sammanfatta aktuell forskning om högekänslighet, sedan tar den upp ämnen som manlig identitet och skillnaden mellan högekänslighet och olika psykologiska problem.

Bokens andra del är en praktisk vägledning i hur man kan hantera sin högekänslighet som man. Där beskrivs strategier och tekniker som kan vara till hjälp vid överstimulering, känslomässig intensitet och låg självkänsla. Denna del innehåller också intervjuer med högekänsliga män som lever ett bra liv och som har lärt sig att se fördelarna med sin högekänslighet (flera av männen är svenska). Boken avslutas med ett samtal med dr Elaine N. Aron.

TOM FALKENSTEIN är psykoterapeut med inriktning på kognitiv beteendeterapi. Han bor i Berlin där han driver European Centre for High Sensitivity.



ISBN 978-91-984038-3-1



9 789198 403831

www.egia.se