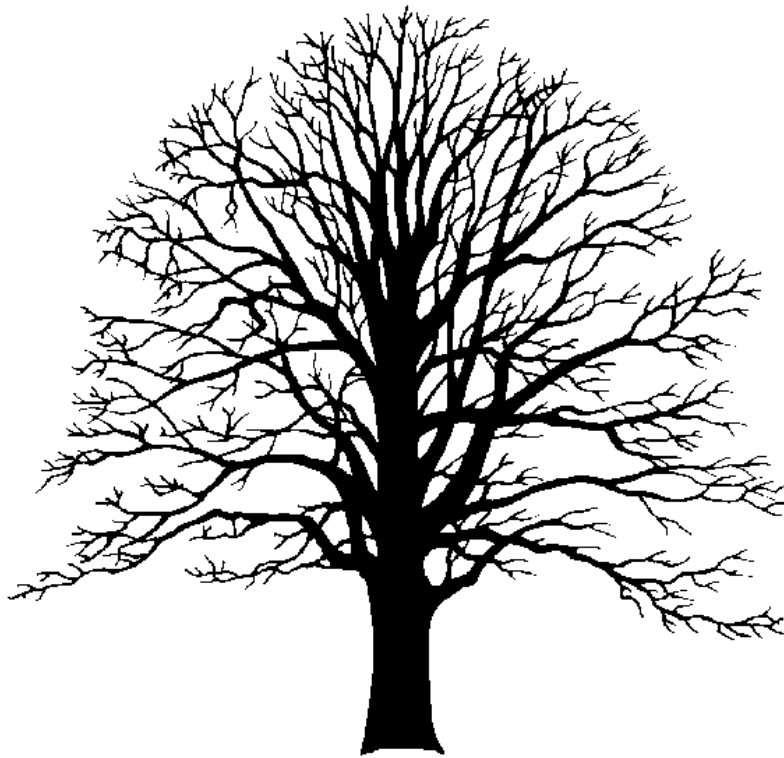


Högkänslig personlighet

- barndomens och terapins påverkan



Charlotte Pehrson

SER HT12
Ramlösa 2014

SAMMANFATTNING

Syftet med den här uppsatsen är att belysa ämnet högkänslig personlighet utifrån ett terapeutiskt perspektiv, med SER-terapi som utgångspunkt. Jag har velat ta reda på hur högkänsliga personer fungerar samt om upplevelser i barndomen och terapeutisk behandling påverkar dem annorlunda jämfört med icke-högkänsliga.

Resultatet visar att högkänsliga personer påverkas mer av alla livserfarenheter eftersom de bearbetar tankar och känslor på ett djupare sätt än andra. Händelser i barndomen påverkar dem därför också mer – och lämnar djupare spår. Många högkänsliga har också haft en svår barndom just på grund av att omgivningen inte förstod deras personlighetsdrag. De blev felaktigt etiketterade som exempelvis "blyga" eller "hämmade", och kanske pressade att vara på ett sätt som passade omgivningen bättre.

Samtidigt som högkänsliga som har haft en svår barndom har lättare för att bli deprimerade, blir de också lättare hjälpta av terapi, särskilt sådan terapi som går på djupet med känslor och arbetar med det omedvetna. Den kognitiva terapin är också värdefull för högkänsliga, eftersom de ofta behöver lära sig nya sätt att se på sig själva och sin historia.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING	1
2. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING	2
3. BAKGRUND	3
3.1 Högekänslig personlighet	3
3.2 SER-terapi	4
3.3 Anknytningsteorin	5
3.4 Iscensättningsperspektivet	6
4. METOD	8
5. RESULTAT	9
5.1 Så fungerar en högekänslig	9
5.2 Det känsliga barnet	11
5.2.1 Anknytningsmönster.....	11
5.2.2 Förutsättningar för trygghet.....	12
5.2.3 "Jag hade en lycklig barndom".....	13
5.2.4 "Jag vill bli terapeut".....	13
5.3 Barndomens påverkan på högekänsliga	14
5.4 Terapi – vad högekänsliga behöver	15
5.4.1 Utforskandet av känslornas djup.....	15
5.4.2 Kognitiv beteendeterapi (KBT).....	16
5.4.3 Kognitiv psykoterapi (KPT).....	16
5.4.4 Fysisk terapi.....	17
5.4.5 Andlig terapi.....	17
5.5 Terapi – viktigt att tänka på	18
5.5.1 Inkännande terapeut.....	18
5.5.2 Långsamt tempo.....	18
5.5.3 För mycket prat.....	18
5.5.4 Förståelse kan skada.....	19
5.5.5 Överföring.....	19
6. DISKUSSION	20
7. KÄLLFÖRTECKNING	23

1. INLEDNING

När jag läste Svenska Dagbladets artikelserie om högkänslig personlighet våren 2012, var det som att läsa om mig själv. Aldrig tidigare hade jag hört talas om och jag blev rörd till tårar eftersom jag förstod att det fanns helt andra "glasögon" att se på mig själv med än vad jag hittills haft.

Personlighetsdrag som jag hittills inte riktigt hade förstått mig på eller "försonats" med, fick plötsligt en förklaring och ny innebörd. Och jag insåg att det finns massvis med människor som fungerar likadant som jag själv; som också går runt med långa "tentakler" och fångar upp sinnesstämningar i rum, läser av kroppsspråk och signaler som en känslig seismograf, som behöver mycket ensamtid för att "landa" och smälta intryck, som lider av ovänlighet, som ser det vackra och melankoliska i världen, som hellre lyssnar och tar in än pratar själv, som måste ha tyst omkring sig för att kunna koncentrera sig, som lätt blir sårade – och som lika lätt kan bli lyckliga av att betrakta en vacker blomma eller ett vackert träd ...

Reaktionerna på tidningsartiklarna fullkomligt svämmade in till Svenska Dagbladets redaktion, som publicerade ett stort antal av läsarbreven. Läsaren "Lina" skrev så här:

"Andades ut när jag såg rubriken, som om allt äntligen la sig på plats i mig. Ville ringa min bästa vän och skrika rakt ut att 'Maria, Maria, man får vara som vi!' Jag började för några år sedan fundera på om det finns någon liten sak i hjärnan som gör mig så ledsen och glad, rörd och störd och som med radar pejar av sinnesstämningen på alla i ett rum. Ibland orkar jag nästan inte vara i såna sammanhang för att slippa ta in varenda kotte. Överkänsligheten mot dofter, ljud, jo, allt det där. Jag måste jobba hemma, stänga av ljud när jag ska koncentrera mig, får nästan afasi om jag måste prata samtidigt som jag behöver tänka. /.../ Länge trodde jag att alla har det så här, men så började jag förstå att det måste vara en välsignelse ibland att kunna gå till ett vanligt jobb, att kunna stänga ner onödiga sensorer, inte ägna hela dagarna åt att känna. Samtidigt är det en gåva för mitt yrke, författare, att vända och vrida på intryck och känslor. Men balansgången är hårfin, det får inte slå över i ältande eller i självupptagenhet. Att ständigt se nåt spännande och positivt i minsta vårblomma, varenda människa, att få utforska mer av livet, det är fint."

Överkänslighet ska inte blandas ihop med att vara introvert. Man kan vara högkänslig och introvert, men det måste inte vara så. Själv har jag en utåtriktad personlighet; jag har lätt för att tala med människor, är i många sammanhang spontan och utstrålar en styrka och säkerhet som ofta gör det mycket svårt för andra att förstå hur känslig jag är på insidan. Ordet "starkskör", som författarna Doris Dahlin och Maggan Hägglund myntat och använder i sin bok *Drunkna inte i dina känslor*, tycker jag mycket om!

I mitt arbete som samtalsterapeut, som jag precis har påbörjat, har jag redan mött flera klienter som upplever sig vara högkänsliga. En del känner till begreppet, andra inte. Men vilka ytterligare, ovärderliga dimensioner som tillförs klientmötet när man som terapeut har denna kunskap med sig!

Jag är djupt tacksam för Elaine N. Arons arbete, och för alla som sprider kunskap om HSP. De behövs!

2. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet med min uppsats är att belysa begreppet högekänslig personlighet kopplat till det terapeutiska arbetet i allmänhet och SER-terapi i synnerhet.

Eftersom begreppet högekänslig personlighet inte var känt för mig när jag studerade på Akademin för SER-terapi, har jag valt att lägga upp uppsatsen på ett sådant sätt som hade passat mig som student.

Jag riktar mig alltså inte i första hand till högekänsliga individer, utan till blivande eller verksamma terapeuter. Jag tar därför inte upp hur man som individ kan arbeta med och förhålla sig till sin högekänslighet, utan i stället ligger tyngdpunkten på att ge en bred bild av vad högekänslighet är – kopplat till SER-terapiens grundläggande synsätt.

Mina frågeställningar är:

Hur kan uppväxten/barndomen påverka en högekänslig person jämfört med en icke-högekänslig person?

Vilken typ av terapi är bäst lämpad för högekänsliga personer?

3. BAKGRUND

3.1 Högekänslig personlighet

Psykologen Elaine N. Aron, som forskar vid New State University of New York och är förgrundsgestalten på området, var den som "upptäckte" personlighetsdraget högekänslighet. I boken *Den högekänsliga människan – konsten att må bra i en överväldigande värld*, skriver hon att många psykologer och människor i allmänhet "redan hade kommit på närliggande benämningar, men som inte träffade helt rätt, som 'blyghet' och 'inåtvändhet'."

Ofta har högekänsliga personer uppfattats som blyga, ängsliga eller introverta, eftersom de är försiktiga. Men med den nya kunskapen och forskningsrönen vet man nu att det inte alls behöver vara så. Cirka 30 procent av högekänsliga är extroverta. Och det finns introverta som inte alls är högekänsliga.

Hon skriver också att det inte är konstigt att högekänsliga kan vara svåra att upptäcka. "Vi [högekänsliga] kan vara som kameleonter när vi är med andra och göra vad som helst för att passa in."

Enligt Elaine N. Aron, har 15-20 procent av världens befolkning högekänslig personlighet (på engelska kallat HSP – highly sensitive person). Samma siffror gäller för många andra högt utvecklade däggdjur såsom möss, katter, hundar, hästar och apor. Inom cirka 100 andra djurarter, inklusive bananflugor och några fiskarter, finns också en minoritet av högekänsliga individer.

Enligt Elaine N. Aron tror forskare att evolutionen har skapat denna fördelning för att säkra artens fortlevnad. För expansion och överlevnad har inte bara risktagande och våghalsighet behövts i en population, utan även mer försiktiga, eftertänksamma "rådgivare", som är mer uppmärksamma på detaljer och kan förnimma fara eller möjligheter som andra lätt missar.

Att vara högekänslig innebär att man har lägre tröskel än övriga befolkningen när det gäller att ta in yttre stimuli. Nervsystemet är känsligare och reagerar starkare på till exempel känsel, ljud, ljus, och dofter. Förutom de sensoriska sinnesintrycken, har högekänsliga en lägre tröskel även när det gäller känslomässiga sinnesintryck.

Enligt Elaine N. Aron är högekänslighet inte en diagnos, utan ett personlighetsdrag med både positiva och negativa sidor. De negativa är framför allt att högekänsliga har lättare för att bli deprimerade eftersom de påverkas djupare av motgångar och ovänlighet än andra. De positiva sidorna är bland annat att högekänsliga har ett rikt inre liv och en stark intuition tack vare förmågan att känna av och uppmärksamma de subtila nyanserna i tillvaron. (Jag går närmare in på hur en överkänslig personlighet kan ta sig uttryck under punkt 5.1).

Elaine N Aron liknar högekänslighet vid maskiner som används för att sortera nyskördad frukt efter storlek och vikt. I en intervju i Svenska Dagbladet (23 april 2012) säger hon så här:

”Högekänsliga har inte utrustats med bättre näsor, skarpare syn eller bättre hörsel. Däremot har de en lägre tröskel för att ta in olika slags sinnesintryck och deras hjärnor bearbetar informationen på ett djupare sätt. /.../ Om de flesta människor delar in apelsiner i fem olika fack, använder en högekänslig person kanske 25 fack. Att sortera all information så noggrant tar mycket psykisk kraft och får den högekänslige inte tillräckligt mycket tid för återhämtning är risken för ohälsa stor. Men det kan också vara fantastiskt att uppleva tillvaron så nyansrik. Många har till exempel starka natur- och konstupplevelser.”

Högekänslighet är genetiskt betingat, det visar bland annat forskning på enäggstvillingar som har vuxit upp på olika håll, likaså djurforskning. I det senare fallet har man parat känsliga exemplar med varandra och sett att ett känsligt genetiskt drag kan avlas fram under loppet av ett par generationer.

Samtidigt slår forskning också fast att uppväxtmiljön har stor betydelse för hur känsligheten utvecklas, precis som för vilket personlighetsdrag som helst. Miljön kan både förstärka och försvaga känsligheten – liksom vissa livshändelser helt och hållet kan ge upphov till eller utplåna den. I de flesta fall är alltså högekänslig personlighet medfödd – men det måste inte vara så.

3.2 SER-terapi

De tre versalerna i ”SER-terapi” står för Samtalsterapi, Energy Flow Breathing och Regressionsterapi.

Samtalet är stommen i terapin, vars grundsyn är att vi måste genomleva och bearbeta de känslor som vi som barn har tryckt undan, eftersom dessa känslor kommer att upprepas i vuxenlivet tills vi möter dem. Detta ”iscensättningsperspektiv”, som jag förklarar närmare i punkt 3.4, är bärande i SER-terapi och utgår från att vi själva är medskapare till allt vi upplever och känner.

För att komma i kontakt med barndomens undanträngda känslor finns olika verktyg. Ett av dessa är Energy Flow Breathing – en andningsteknik, eller psykoterapeutisk kroppsterapi, för att lösa upp trauman och spänningar som sitter i kroppen. Ett annat verktyg är regressionsterapi, som är en visualiseringsmetod där man arbetar med det undermedvetna för att se grundorsaken till beteenden, tankar och känslor. Inre guidade resor och bild-, dröm- och symbolterapi är ytterligare verktyg.

SER-terapi ser människan utifrån ett holistiskt och existentiellt synsätt där kropp, själ, tankar och känslor hänger ihop. Medvetenhet om varför saker och ting sker är lika viktigt för att må bra som att känna meningsfullhet och syfte i tillvaron. Fokus ligger på det friska i människan. De problem klienten upplever betraktas som fröet till stora utvecklingsmöjligheter.

3.3 Anknytningsteorin

Anknytningsteorin, som har en central roll i SER-terapi, är ett psykologiskt kunskapsområde med rötterna i den brittiske psykoanalytikern John Bowlbys (1907-1990) arbeten, som fått stort genomslag över hela världen. Hans kollega, den amerikanska psykologen Mary Ainsworth (1913-1999), och den polsk-schweiziska psykologen Alice Miller (1923-2010) är ytterligare två pionjärer på området.

Anknytningsteorin menar att barn är genetiskt förprogrammerade till att knyta nära an till sina föräldrar, i huvudsak mamman – och att de anknytningsmönster som skapas under barnets första levnadsår kommer att prägla både hur individen uppfattar sig själv och hur han/hon relaterar till andra människor under hela sitt fortsatta liv.

I boken *Hemligheten – från ögonkast till varaktig relation* som handlar varför så många av oss har svårt att skapa varaktiga kärleksrelationer, skriver författarna Dan Josefsson och Egil Linge om anknytningsteorin:

”En ettåring kan trollbinda sina föräldrar och andra vuxna genom sitt rättframman sätt att söka ögonkontakt och le. Det ser nästan ut som att barnet flirtar med omgivningen. Det här är en medfödd teknik för att knyta an till vuxna, som ofta inte kan låta bli att le tillbaka. Därmed skapas ett känslomässigt band som ökar sannolikheten att den vuxne ska vara beredd att rädda barnet om det hamnar i fara.”

Behovet att knyta an är lika viktigt för barnets överlevnad som att få mat, slog John Bowlby fast i sin forskning på barnhemsbarn på 1950-talet. Fram tills dess hade man trott att barn bara behövde mat och en varm säng att sova i för att må bra, berättar Dan Josefsson och Egil Linge. Men ändå dog många barnhemsbarn mystiskt, utan uppenbar orsak.

John Bowlby kunde visa att det var ensamheten som dödade dem.

För ett litet barn är varaktig närhet livsviktigt huvudsakligen av två anledningar:

1) Till skillnad från andra däggdjursungar är människans barn betydligt mer skyddslösa och har därför ett mycket större behov av att känna sig beskyddade och omhändertagna. Uppfylls inte detta behov, till exempel om ett barn lämnas ensamt ofta eller under längre perioder, riskerar det att bli sjukt och kan till och med dö.

2) Barnets hjärna är mer utvecklad än andra däggdjursungars. För att kunna lära sig att hantera tankar och känslor, och därmed utvecklas till en fungerande människa, är barnet beroende av ett nära samspel med föräldrar (eller andra ”anknytningspersoner” om föräldrar inte finns med i bilden).

John Bowlby visade att barn redan från födseln agerar instinktivt och aktivt för att skapa nära relationer – allt för att öka chanserna till överlevnad. Ett varmt och lyhört samspel mellan barnet och föräldrarna skapar ett tryggt anknytningsmönster hos barnet, medan motsatsen skapar ett otryggt anknytningsmönster.

Redan vid ett års ålder har ett barn lagrat sina anknytningserfarenheter i minnet och skapat inre, omedvetna arbetsmodeller för hur relationer med andra människor

fungerar och dessa inre modeller följer sedan med genom resten av livet.

Cirka 55-60 procent av världens befolkning har ett tryggt anknytningsmönster, medan 40-45 procent har ett otryggt.

Anknytningsteorin är hoppfull. Enligt den kan nämligen en otrygg anknytning läkas. Det är möjligt att i vuxen ålder skapa ett tryggt anknytningsmönster, även om det tar tid.

3.4 Iscensättningsperspektivet

Teorin om iscensättningar, som utgör grundstenen i utbildningen till SER-terapeut, kommer ursprungligen från Sigmund Freuds idé om tvångsmässig upprepning, det vill säga att vi i vuxenlivet tenderar att upprepa störningar som blev till under våra olika utvecklingsfaser som barn. Teorin om iscensättningar har sedan utvecklats av bland andra Alice Miller, som kallar iscensättningar för livets eget reparationssystem.

Enligt Anki Persson, grundare av Akademin för SER-terapi, är alla mönster i våra vuxna liv som vi inte är tillfreds med upprepningar av smärtsamma upplevelser från barndomen som vi förträngt. Eftersom psyket inte åldras som kroppen gör, ligger dessa obearbetade känslor fortfarande och guppar i det undermedvetna och i kroppen, lika färska som när de uppkom, och väntar på att vi ska ta itu med dem. Tills vi gjort det hindrar de oss på olika sätt att leva så som vi önskar, och det märks tydligast i våra relationer med andra.

Barnets bortträngning av smärta är en ren överlevnadsmekanism. När barnets "sanna själv" inte blir omhändertaget orsakar det en djup smärta, som kan upplevas som "dödshotande" eftersom barnet är så beroende av vuxna och helt saknar förmågan att sätta händelser och känslor i något som helst perspektiv. Omedvetet anpassar barnet sig själv; sitt beteende och sina tankar och känslor, för att få så mycket kärlek och acceptans som möjligt från sina föräldrar. Ett "falskt själv" skapas, som skyddar barnet från exempelvis kränkningar och avvisande men som kan bli ett stort hinder senare i livet.

Iscensättningar är enligt Anki Persson alltid resultatet av *upprepad* smärta i barndomen. Om ett barn till exempel inte får uppmärksamhet en dag ger det knappast men för livet, men om ett barn väldigt sällan eller aldrig får tillräckligt med uppmärksamhet, kommer detta barn som vuxen att omedvetet söka sig till situationer och relationer där han/hon känner sig osynlig. På samma sätt kommer ett barn som aldrig fick sätta gränser söka sig till situationer där han/hon utmanas i att tvingas sätta gränser, och ett barn som upplevde sig ovärdig eller avvisad, kommer att söka sig till situationer där dessa känslor kommer fram.

Det finns två sätt att iscensätta situationer från barndomen: att utsätta sig själv för de jobbiga känslorna (man upplever sig som ett "offer") eller att utsätta andra för dem (man agerar som "förövare").

Den som till exempel inte fått tillräcklig uppmärksamhet som barn kan antingen känna sig osynlig eller få andra att känna sig osynliga genom att själv ta för mycket plats. I det sistnämnda fallet känner man smärtan först när omgivningen ger en motreaktion. Kanske blir människor till slut så förbannade på personen i fråga att de inte vill ha något

med honom/henne att göra och *först då* väcks de undanträngda känslorna. Det vanligaste är dock det första scenariot; att vi söker oss till situationer där vi som "offer" utsätter oss för de känslor som psyket vill bearbeta.

Situationerna i vuxenlivet behöver inte likna situationerna från barndomen, men *känslan* som framkallas, eller som snarare dras fram i ljuset från det omedvetnas vrår, är densamma.

Vet man vad man ska vara uppmärksam på i sitt inre, är det mycket lätt att identifiera sina iscensättningar. Varje gång man känner sig ofri i ett agerande med andra människor är man nämligen alltid i en iscensättning. Med "ofri" menas att man har reagerat på "autopilot", utan känslan att kunna påverka sina känslor eller sin reaktion.

Vi reagerar som barn, eftersom vi har hamnat i barndomens känslor.

Anledningen till att vi som vuxna omedvetet utsätter oss för smärtan tills vi har bearbetat den, är att vi människor har en inneboende drivkraft att utvecklas och "hela" oss själva.

Lösningen på en iscensättning är att bli medveten om sig själv i relation till andra, att genomleva den känslomässiga smärtan som iscensättningen innebär, och ha modet att hantera scenariot på ett nytt sätt.

4. METOD

Eftersom högkänslig personlighet är fokus för denna uppsats, har Elaine N. Arons bok varit stommen i mitt arbete. Hon är auktoriteten på området och den omfattande kunskap hon besitter går inte att finna på annat håll.

Runt denna stomme om hur högkänsliga fungerar har jag lagt vedertagna psykologiska teorier om barndomens påverkan på vuxenlivet som är grundläggande inom SER-utbildningen. Information om dessa har jag inhämtat främst genom kurslitteratur och föreläsningssanteckningar.

Jag har sedan sammanställt sambanden och dragit slutsatser om högkänsliga och terapi.

5. RESULTAT

5.1 Så fungerar en högekänslig

I boken *Den högekänsliga människan – konsten att må bra i en överväldigande värld*, presenterar Elaine N. Aron en allmän beskrivning av personlighetsdraget, som hon menar är en bra generell riktlinje för att förstå högekänslighet, om än inte ofelbar. Alla människor har olika drag och bakgrundshistorier, och spektrumet för hur högekänslighet kan ta sig uttryck är brett. ”I synnerhet är vi inte alltid medvetna, samvetsgranna, underbara människor!”, skriver hon.

Med detta i åtanke, presenterar jag här de drag som kännetecknar högekänsliga. Beskrivningen, som är internationellt vedertagen, kallas ”DOES” och de fyra versalerna står för följande:

D - Djup bearbetning

Högekänsliga tar in alla typer av sinnesintryck djupare än andra. Som nämnts tidigare behöver det inte bara handla om yttre stimuli som smak, hörsel, känsel, utan även känslomässiga sinnesintryck, liksom det kan handla om minnen, fantasier och tankar.

”Det som pågår inombords, utom synhåll, är det som tydligast skiljer ut den högekänsliga minoriteten från andra”, skriver Elaine N. Aron.

Forskning på hjärnan visar att högekänsliga använder de delar av hjärnan som är associerade med en djupare informationsbehandling mer än andra. Annan forskning visar på högre aktivitet i ett område i hjärnan som heter *insula*. Detta område integrerar kunskap om inre tillstånd och känslor, kroppsposition och yttre händelser – vilket ger en medvetenhet om vad som är på gång, både på insidan och utsidan.

På grund av denna djupare bearbetning av tillvaron, observerar och reflekterar högekänsliga innan de agerar samt relaterar till och jämför med tidigare erfarenheter i större utsträckning. Högekänsliga tänker av samma anledning också mer på sina egna tankar än andra, tolkar sin omgivning mer, intresserar sig ofta för existentiella frågor och dras till andlighet. Omgivningen kan uppfatta högekänsliga som tungsinta och deprimerade på grund av allt deras ”grubblande”, men så är det inte. (Elaine N. Aron skriver att högekänsliga dock kan lida av omgivningens reaktioner på dem!)

Den djupa bearbetningen gör att högekänsliga ofta är försiktiga till sin natur. Men att agera långsamt är inget som är typiskt för högekänsliga. När högekänsliga personer märker att situationen liknar något som hänt tidigare, kan de snabbt reagera på en fara eller en möjlighet. De lär sig grundligt av sina erfarenheter.

O - Överstimulering (Over stimulation)

Överkänsliga har lätt för att bli överstimulerade, eftersom de uppmärksammar och bearbetar varje liten sak i en situation, till exempel mer subtila ansiktsuttryck, vad som sker i bakgrunden, musiken, alla samtalen runtomkring dem och så vidare, och de känner sig lättare stressade på grund av detta.

Det handlar inte om att vara ”plågad” av höga nivåer av stimuli, till exempel i sociala sammanhang, utan snarare om att man ”slits ut” tidigare än andra eftersom

nervsystemet arbetar mer intensivt. Högekänsliga behöver ofta inte särskilt långa stunder för återhämtning, men de behöver återhämtning och mer tid för sig själva än andra. Även en bekant och inte särskilt intensiv situation, som exempelvis en vanlig dag på jobbet, kan skapa ett behov hos en högekänslig att vara i total ensamhet och tystnad efteråt.

Högekänsliga är också känsligare för stimulansmedel såsom kaffe och blir lätt överstimulerade av det.

E - Emotionell mottaglighet och empati

Högekänsliga personer har starkare känslomässiga reaktioner på både positiva och negativa upplevelser än andra. I synnerhet gäller detta positiva upplevelser, vilket förstärks ytterligare om den högekänsliga personen haft en bra barndom. (Två forskare vid namn Pleuss och Belsky kallar denna "fördel" när det gäller att uppfatta positiva omständigheter för "fördelskänslighet", skriver Elaine N. Aron.)

Högekänsliga har också en stark empatisk förmåga, vilket bland annat studier på spegelneuronerna i hjärnan visar. Spegelneuronerna aktiveras hos oss alla när vi ser någon annan göra eller känna något, och de hjälper oss att förstå andras intentioner och hur andra känner sig. Studier där högekänsliga och icke-högekänsliga fick titta på fotografier av närstående och främlingar med olika känslouttryck, visade att hjärnans spegelneuroner var mer aktiva hos de högekänsliga. När högekänsliga såg sina närstående vara ledsna på fotografierna, såg forskarna också mer aktivitet i områden i hjärnan som indikerar att personen vill göra något/agera.

Elaine N. Aron, som själv är högekänslig, skriver så här om högekänsliga och empati:

"[Högekänsliga] är på det hela taget ansvariga för den allmänmänskliga kapaciteten för empati. Vi inte bara vet hur någon annan känner sig, utan känner faktiskt på det viset själva, i viss grad. Detta är mycket välbekant för högekänsliga personer."

På grund av sin starka intuition, har högekänsliga en tendens att vara mycket medvetna om andras lidande och ofta har de en intuitiv förståelse för vad som behöver göras. På grund av detta väljer många ett yrke där de hjälper andra, och det är inte ovanligt att jobbet leder till utbrändhet.

S - Att uppfatta det subtila

Högekänsliga lägger oftast mest märke till det subtila i tillvaron – sådant som andra lätt missar. Detta bidrar till att högekänsliga som regel ofta har en väldigt bra intuition, eftersom de behandlar sinnesintrycken mer noggrant. Det kan till exempel handla om att uppfatta den subtila betydelsen i ord, att kunna se och njuta av livets skönhet och att tyda andras icke-verbala signaler (som de ofta inte ens är medvetna om att de ger ifrån sig). Det betyder också att högekänsliga ofta är bättre än andra på uppgifter som kräver noggrannhet, uthållighet och förmågan att upptäcka nyansskillnader.

Elaine N. Aron skriver: "När vi [högekänsliga] är slutkörda kan vi å andra sidan vara de som är minst medvetna om någonting, vare sig det är subtilt eller grovt, förutom vårt eget behov av en paus."

5.2 Det känsliga barnet

Alla människor går runt med en "programmering" inombords för hur nära relationer fungerar, baserat på vad vi upplevde som små. Rubriken "Det känsliga barnet" syftar därför på alla barn.

Cirka 40-45 procent av västvärldens befolkning har vuxit upp med föräldrar som inte varit "idealiska", oftast på grund av föräldrarnas egen uppväxt, och går därför genom livet med *otrygga* anknytningsmönster som grundlades under spädbarnstiden. Dessa barn anpassade sitt sätt att vara till hur föräldrarna fungerade för att få ut så mycket närhet och beskydd som möjlighet, och denna "relationsmodell" följer sedan med genom resten av livet.

Jag har tidigare nämnt Bowlbys anknytningsteori (punkt 3.3), som vidareutvecklats av bland andra Mary Ainsworth och Alice Miller. Jag ska här gå lite närmare in på hur de olika anknytningsmönstren skapas och hur de kan ta sig uttryck i vuxenlivet.

5.2.1 Anknytningsmönster

Mary Ainsworth studerade barns sätt att knyta an genom ett "främlingstest", som i dag är utbrett för att studera barns anknytningsmönster. Det lilla barnet fick vara ensamt i ett rum tillsammans med en för barnet främmande person medan föräldern gick ut. Genom att titta på hur barnet reagerade när föräldern kom tillbaka, kunde hon kategorisera barnen och deras anknytningsmönster enligt följande:

Trygg: Barnet utforskade nyfiket den främmande personen och blev bara lätt oroat av att vara ifrån sin förälder. När föräldern kom tillbaka sökte barnet nära kroppskontakt.

Som vuxna oroar sig personer med ett tryggt anknytningsmönster sällan för att bli övergivna. De känner sig bekväma i nära relationer, både med att vara beroende av andra och att andra är beroende av dem. De trivs i sitt eget sällskap, även om de föredrar att vara tillsammans med andra. "Deras relationer blir oftast långvariga och deras vänner har ofta svårt för att ens föreställa sig dem som singlar", skriver Dan Josefsson och Egil Linge i boken *Hemligheten – från ögonkast till varaktig relation*.

Otrygg-undvikande: Barnet ville inte bli tröstat, utan verkade oberört och låtsades inte om föräldern. Detta kommer av att barnets haft föräldrar som inte varit fysiskt, psykiskt och känslomässigt närvarande och därför inte kunnat möta barnets behov av närhet. Barnet har utvecklat en "splittring" inombords och utvecklat ett "falskt själv" på bekostnad av sitt känsloliv, som barnet trycker undan. (Testar visar att dessa barn har lika höga stressnivåer inombords som andra barn, men de visar det inte utåt.)

Som vuxna är dessa personer ofta mycket sociala, bra på att ta folk och omtyckta av sin omgivning, enligt Dan Josefsson och Egil Linge. De brukar vara väldigt ambitiösa och duktiga på jobbet. De känner sig dock inte bekväma med att vara för nära andra och håller därför ofta en viss distans till människor. De tycker inte om att vara beroende någon, eller att någon är beroende av dem. När de träffar en potentiell partner som de är intresserade av, försöker de ofta *tänka* sig fram till om relationen är värd att satsa på istället för att *känna*.

Otrygg-ambivalent: Barnet både ville och ville inte ha tröst, till exempel var barnet tröstlöst eller slog argt bort föräldern. Detta anknytningsmönster kommer av att barnet fått villkorad kärlek från föräldern. Barnet har lärt sig att han/hon måste lyssna in: "vad är det för läge idag?" och vet aldrig hur föräldern kommer att reagera. På grund av osäkerheten känner barnet mycket separationsångest och rädsla.

Som vuxna uppfattas personer med ett otryggt-ambivalent anknytningsmönster ofta som kreativa, dynamiska och med nära kontakt till sina känslor. De styrs av känslor snarare än tankar, och söker närhet med andra. I nära relationer vill de ofta och i ett tidigt skede ha mer närhet än vad den andra personen är beredd att ge, vilket kan skrämna iväg en potentiell partner. "De kan känna sig som en halv människa när de är ensamma", skriver Dan Josefsson och Egil Linge, och förklarar att dessa personer har en stark rädsla för att bli övergivna. Ibland kan rädslan för att bli övergiven vara så stark att de helt undviker att gå in i nära relationer. De har lätt för att bli svartsjuka och misstänksamma och de kan vilja höra av sig ofta, även om de vet att det får dem att uppfattas som "klistriga".

Otrygg-desorganiserad: Barnet visade förvirring när föräldern kom tillbaka. Dessa barn saknar sammanhållande strategier att agera efter. Orsaken är att barnet vuxit upp i ständig beredskap, i en "krigsliknande miljö", med en förälder som barnet varit mycket rädd för. Det kan handla om fysiskt eller psykisk misshandeln, att föräldern har egna trauman som gör att han/hon inte kunnat tolka sina barns signaler, missbruk eller liknande. Den människa som barnet behöver mest är också den människa som barnet är mest rädd för.

Detta sistnämnda anknytningsmönster är ovanligt och leder till allvarliga relationsstörningar och behovet av professionell hjälp är störst i den här gruppen.

Avslutningsvis vill jag nämna att de flesta människor inte känner igen sig enbart i ett sorts anknytningsmönster, utan ligger mellan dem eller har delar av flera med sig.

5.2.2 Förutsättningar för trygghet

Enligt Alice Miller finns det hos alla barn ett ursprungligt behov att alltid bli uppmärksammat och taget på allvar, vare sig det gäller barnets känslor, förnimmelser eller uttryck. Endast i en miljö som präglas av respekt och tolerans för barnet precis så som det är, kan barnet våga släppa taget om den vuxne och börja bli självständigt.

Föräldrar som inte själva har vuxit upp i sådant tillåtande och lyhört klimat, blir enligt Alice Miller *behövande* föräldrar, det vill säga att de söker det som de själva aldrig fick som barn – "någon som är helt inställd på dem, helt förstår dem och tar dem på allvar". Och deras barn blir surrogatet.

Hon menar att detta är oundvikligt om inte föräldern känner sin bortträngda levnadshistoria och har en medvetenhet om hur den påverkar henne. Vi människor har alltid inom oss en strävan efter att tillgodose behov som är otillfredsställda. Detta gör vi omedvetet och med olika slags surrogat, eftersom situationen i det förflutna inte går att återkalla.

5.2.3 "Jag hade en lycklig barndom"

Elaine N. Aron skriver att det är lätt att undervärdera barndomens inflytande eftersom vi som regel inte minns sådant som hände under våra första levnadsår.

"Dessutom var en del av det ... helt enkelt alltför upprörande och har avsiktligt glömts bort. Om någon som tog hand om dig blev arg eller farlig, gömde det medvetna sinnet den informationen eftersom den var för hemsk för att ta in, samtidigt som ditt omedvetna utvecklade en djupt misstänksam attityd."

Om detta skriver också Alice Miller i *Det självutplånande barnet och sökandet efter en äkta identitet*.

Hon beskriver klienter som fullständigt saknar insikt i sin egen barndom. På ytan är de mycket framgångsrika men när framgångsruset lägger sig, känner de tomheten, ångesten och depressionen lura och de förstår inte varför. De beskriver ofta sin barndom som lycklig och "lägger fram sina minnen utan någon som helst medkänsla med det barn de en gång varit" – eftersom de har trängt bort barndomens trauman så djupt. Ofta har de lätt för introspektion och för att känna in sig i andra människors känslor, men för den egna barndomens känslvärld har de ingen respekt eller förståelse. "Man möter en fullständig aningslöshet vad gäller de egna verkliga behoven, bortom prestationstvånget", skriver hon.

En inte obetydande del av dessa väljer att utbilda sig till terapeuter, vilket jag skriver mer om under nedanstående rubrik.

5.2.4 "Jag vill bli terapeut"

Eftersom den här uppsatsen tar sikte på högekänsliga och terapi, och skrivs inom ramen för SER-utbildningen, tycker jag det är särskilt viktigt att nämna Alice Millers erfarenhet av klienter som själva arbetar inom hjälpande yrken.

Alice Miller skriver att hon sett ett tydligt mönster:

* Klienten har haft en "emotionellt djupt osäker mor" som för sin egen känslomässiga balans krävde att barnet var på ett visst sätt.

* Barnet hade en "förvånansvärd förmåga" att intuitivt/omedvetet märka och besvara detta behov hos modern (eller båda föräldrarna).

* Förmågan till anpassning utvidgades så att barnet inte bara var sina mödrars förtrogna/rådgivare/stöd, utan även tog ansvaret för sina syskon och utvecklade "en alldeles speciell känslighet för omedvetna behovssignaler från andra".

Enligt Alice Miller är det inte underligt att dessa personer som vuxna väljer att arbeta som terapeuter. Hon skriver:

"Vem skulle utan denna förhistoria kunna mobilisera intresse för att dagen lång söka utforska vad som utspelar sig i en annan människas omedvetna?"

Klienterna blir terapeutens "surrogatpersoner" i sökandet/behovet att förstå omvärlden.

Med detta inte sagt att terapeuten inte kan bli en oerhört skicklig sådan, men ovanstående kan vara mycket viktigt att reflektera över.

Begreppet högkänslig existerade inte när Alice Miller var verksam, men de barn hon beskriver, med en "förvånansvärd förmåga" att intuitivt/omedvetet märka och besvara föräldrarnas behov, låter som en beskrivning av högkänsliga barn.

5.3 Barndomens påverkan på högkänsliga

Redan den banbrytande schweiziska psykologen Carl Gustav Jung (1875-1961), skrev om högkänslighet. Elaine N. Aron citerar honom i sin bok:

" ... en viss medfödd känslighet skapar en särskild förhistoria, ett speciellt sätt att uppleva händelser som spädbarn ... /.../ [och att] händelser som hör ihop med kraftfulla intryck aldrig kan försvinna hos sensitiva människor utan att lämna några spår."

Jung sa att högkänsliga människor lever i djup kommunikation med sitt omedvetna och att "... deras liv visar den andra möjligheten, det inre livet som så smärtsamt saknas i vår civilisation." Samtidigt, skriver Elaine N. Aron, kan ett sådant liv också vara svårare om det i barndomen fanns "allför många störande upplevelser utan någon trygg anknytning."

Genom sin forskning har Elaine N. Aron kunnat se att många högkänsliga personer har haft en svår barndom, ofta för att ingen förstod deras inneboende temperament. Lyhördheten för deras behov och förståelsen för hur de fungerar fanns helt enkelt inte.

Hon skriver också att en problematisk barndom påverkar högkänsliga barn mer än icke-högkänsliga, eftersom högkänsliga ser alla detaljer och konsekvenser av en skrämmande upplevelse. "Ett barn som till exempel lever under stressiga förhållanden hemma eller i skolan behöver bara vara född med en liten tendens till högkänslighet för att han eller hon ska dra sig tillbaka". På samma sätt kan omständigheterna också tvinga draget att minska, om barnet till exempel blir pressat av sin omgivning att bli mer modigt eller växer upp en miljö som är full av oväsen.

Hon skriver att högkänsliga är mycket känsliga som barn och att de således påverkas mer av föräldrarnas uppfostran än icke-högkänsliga. Inget enskilt fall är naturligtvis det andra likt, men vad som dock står klart är att många barn har fått felaktiga "etiketter" av sin omgivning på grund av bristande kunskap. Många som kanske fått beteckningar som "blyg" eller "hämmad" har i själva verket varit högkänsliga.

Elaine N. Aron beskriver hur vår kultur i västvärlden hittills förknippat högkänsliga egenskaper med något negativt, och exemplifierar med en undersökning gjord vid University of Waterloo i Kanada. Forskarna jämförde kinesiska skolbarn med kanadensiska och undersökte vilka personlighetsdrag som var de mest populära bland

barnen. I Kina valde barnen helst kompisar som var "blyga" och "känsliga" medan barn med dessa egenskaper blev valda sist av de kanadensiska barnen.

Detta är alltså med största sannolikhet den inställning som många högkänsliga barn vuxit upp med här, vilket även påverkat hur de ser på sig själva. Identifierar man sig själv som "svag" och får höra från sin omgivning att man har egenskaper med en negativ klang som kanske till och med behöver "botas", sjunker självförtroendet.

På grund av att högkänsliga processar intryck och känslor djupare än andra, har de också en större benägenhet att bli deprimerade och ängsliga. Ett högkänsligt barn med en svår barndom löper därför större risk att bli deprimerad än ett icke-högkänsligt barn. Samtidigt visar forskning att högkänsliga som haft en någorlunda bra barndom upplever sig något friskare och lyckligare än andra med liknande barndom. (Det senare ger stöd åt tesen att högkänsliga påverkas starkare av positiva upplevelser än andra.)

Elaine N. Aron ger i sin bok många fallbeskrivningar, bland annat berättar hon om "Charles", vars föräldrar alltid uppmuntrat hans högkänslighet. Han har i vuxen ålder gott självförtroende, vet sina gränser och ser på sin personlighet i ett fördelaktigt ljus. Han bor också i ett tyst bostadsområde, eftersom han vet hur mycket ljud påverkar honom. Han vet att han har lätt för att gå in i djupa känslor och har lärt sig att utforska och tillåta dessa.

Ett högkänsligt barn som inte har "Charles" lyhörda föräldrar utan i stället växer upp i en dysfunktionell familj, hamnar ofta i centrum i familjen i form av profet, fredsmäklare, underbarn eller "förälder". Barnets eget behov av att känna sig trygg i världen blir förbisett.

5.4 Terapi – vad högkänsliga behöver

För att må bra och finna sin plats i världen är självkänedom mycket viktigt för högkänsliga personer, enligt Elaine N. Aron. Högkänsliga personer blir ofta mycket stärkta när de får lära sig om sitt personlighetsdrag, slår hon fast, och de behöver omvärdera mycket av sin historia i ljuset av kunskapen om högkänslighet. Ofta behövs också ett omfattande inre arbete för att läka de djupare skadorna från barndomen.

Här redogör jag för den terapi som högkänsliga kan behöva, utifrån Elaine N. Arons bok.

5.4.1 Utforskandet av känslornas djup

Eftersom högkänsliga generellt har ett skarpt sinne, väl utvecklad intuition och är vana vid att titta inåt, brukar högkänsliga få ut mycket av att gå i psykoterapi. Det behöver inte handla om att "fixa problem" – sådana kanske inte ens finns – utan kan lika väl handla om att få insikt om och lära känna sitt omedvetna. (Ordet psykoterapi kommer från grekiskan där det betyder "själavård". Det är ett samlingsbegrepp för många olika terapiinriktningar där man behandlar med olika psykologiska metoder, såsom beteendeterapi, psykoanalys, psykosyntes, kroppsterapi m.fl.)

För en högkänslig person som haft en besvärlig barndom är psykoterapi "nästan nödvändigt" om målet är visdom och helhet, enligt Elaine N. Aron.

Hon rekommenderar framför allt jungianskt orienterad psykoterapi, eller jungiansk analys, som betonar det omedvetna och som även har en andlig dimension. Uppfattningen inom jungiansk terapi, vars synsätt SER-terapien delar, är att vårt omedvetna försöker leda oss någonstans för att utvidga vår medvetenhet, och att vi ständigt får meddelanden från vårt undermedvetna, exempelvis i drömmar. Det viktigaste vi behöver göra för att ta emot dessa meddelanden är att vara uppmärksamma.

Målet med den jungianska psykoterapien är att skapa möjlighet för klienten att utforska det som skrämmer eller det som tryckts undan, i en trygg miljö. Målet är också att klienten ska lära sig att fortsätta utforska och förstå sin inre värld på egen hand i ett livslångt perspektiv.

Vidare skriver Elaine N. Aron att interpersonell psykoterapi, som innefattar jungiansk psykoterapi, har stor effekt på högkänsliga eftersom man utforskar personens intuitiva förmågor och inre djup. Interpersonell psykoterapi är all form av terapi där man bygger upp en relation med terapeuten för att klienten ska känna sig trygg och exempelvis kunna utforska sin inre värld, sitt omedvetna, det förflutna och sina beteendemönster.

5.4.2. Kognitiv beteendeterapi (KBT)

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är en korttidsterapi med målet att lindra specifika symtom. Som regel tittar man inte på känslor och det omedvetna, men för den sakens skull är KBT på intet sätt verkningslös för högkänsliga, enligt Elaine N. Aron. Tvärtom kan KBT hjälpa högkänsliga att utveckla hjärnsystemen och därigenom hitta nya sätt att hantera konflikter och andra situationer i livet som upplevs som problematiska.

Elaine N. Aron talar också om effekterna av "habituering", det vill säga att vänja sig vid det som är obehagligt. Hon menar att möta sina rädslor är viktigt för högkänsliga.

5.4.3 Kognitiv psykoterapi (KPT)

Elaine N. Aron betonar starkt vikten för en högkänslig person att omvärdera sina erfarenheter i ljuset av kunskapen om högkänslighet. Många av högkänsliga personers "misslyckanden" eller "svagheter" har ju troligtvis ofta berott på bristande förståelse från omvärlden, vilket med största sannolikhet har präglat deras självbild och upplevelse av livet mycket.

Elaine N. Aron talar om kognitiv psykoterapi, en metod för att påverka hur vi uppfattar det som händer oss. En av grundtankarna i KPT är, enligt psykolog Jenny Klefbom (Psykologguiden.se), att våra uppfattningar om oss själva, andra och omvärlden etableras redan i barndomen, och att det vi upplever som små kommer att prägla hur vi uppfattar världen i vårt fortsatta liv. Vi lär oss "scheman" baserade på olika grundantaganden, exempelvis "jag är inte värd att älskas" och "jag måste vara andra till lags, annars blir jag övergiven".

I KPT arbetar man med att identifiera och modifiera dessa scheman, dels genom att ifrågasätta tankarnas hållbarhet i samtal men också genom att pröva om föreställningarna verkligen stämmer genom att faktiskt agera och utföra olika experiment.

5.4.4 Fysisk terapi

Elaine N. Aron har högkänsliga personer med en svår barndom i bagaget mycket lätt för att försumma sin kropp och dess behov. Hon säger att många som vuxna tar hand om sin kropp så som vårdaren/föräldern gjorde när personen var barn.

Antingen överstimulerar de sig själva, exempelvis med för mycket arbete eller utforskande av världen, så att kroppen tar stryk av den anledningen, eller så håller de tillbaka och "överbeskyddar" sig själva.

När det gäller överstimulering drivs detta på ytterligare av samhällets "perfektionsnorm" och signaler om att vi ska tävla med varandra, menar Elaine N. Aron. Högkänsliga pressar också sina kroppar mycket på grund av sin intuition. "De har ett ständigt flöde av kreativa idéer och vill gärna uttrycka dem alla. Utmaningen är att lära sig att det inte går, att man behöver ta hand om sin kropp."

För att kunna läka och må bra är det därför viktigt att man behandlar sig själv med den omtanke och lyhördhet man hade behövt som liten. Elaine N. Aron förespråkar därför metoder för träning och för att förbättra kosten ("bra kostrådgivning är väldigt viktigt för högkänsliga personer"), massage, tai chi, yoga och dansterapi, för att nämna några exempel.

Fysisk terapi behövs inte bara för att man ska behandla sin kropp bättre, utan kan även vara en stor hjälp för att bryta onda tankespiraler. Medicinering är den vanliga fysiska terapin, men ovan nämnda exempel kan också ha stark effekt.

5.4.5 Andlig terapi

De allra flesta högkänsliga personer som behöver göra någon form av inre arbete med sig själva, lockas av de andliga synsätten, skriver Elaine N. Aron.

Intresset för andlighet beror på läggningen att blicka inåt, men andlighet är också ett sätt för högkänsliga att hantera stressiga situationer. Genom att lära sig att se saker genom "glasögon" av kärlek, tillit och tro på något som är större än de själva, hittar de ett inre lugn.

5.5 Terapi – viktigt att tänka på

5.5.1 Inkännande terapeut

Enligt Elaine N. Aron är det mycket viktigt att en högkänslig person väljer en inkännande och lyhörd terapeut, annars kan terapin sänka en högkänslig persons självförtroende och förvärra problemen. Särskilt viktigt är det att vara uppmärksam på detta när det gäller KBT, eftersom metoden "generellt är utvecklad av icke-högkänsliga personer, vilka ibland i hemlighet bara tycker att högkänsliga personer är larviga och irrationella."

Ett vanligt fel som många terapeuter som saknar kunskap om högkänslighet gör, är enligt Elaine N. Aron att försöka hitta orsaker i barndomen till beteenden och känslor som är helt normala för en högkänslig person. Eftersom terapeuten inte vet vad högkänslig personlighet innebär, tycker terapeuten kanske att klienten är för tillbakadragen eller att klientens känslor verkar ovanligt problematiska.

Ytterligare något som kan bli ett problem i terapin är om den högkänsliga klienten (eller den högkänsliga terapeuten!) försöker vara "till lags", vilket många högkänsliga har lätt för. Detta är mycket viktigt att vara uppmärksam på.

5.5.2 Långsamt tempo

Elaine N. Aron skriver att många högkänsliga håller tillbaka sina känslor eftersom känslorna är så starka. "Därför väljer de ofta att hålla tillbaka det inre arbete som är nödvändigt för att läka sårna från det förgångna." För att underlätta för högkänsliga att nå det som gömts undan i det inre, är det ofta klokt att ta det sakta och försiktigt.

Detta gäller även fysisk terapi. Här skriver hon: "När det gäller alla fysiska metoder, från medicinering till massage, kom ihåg att du är mycket känslig! Be att få börja med den lägsta dosen om medicinering ska sättas in. Välj din kroppsterapeut noggrant, och prata med personen i förväg om din högkänslighet."

5.5.3 För mycket prat

Att bara prata om problemen är inte tillräckligt, menar Elaine N. Aron, och om detta skriver även Alice Miller i boken *Det självutplånande barnet och sökandet efter en äkta identitet*. För att komma åt det som gömts undan i det omedvetna måste man genom intellektets försvar, och därför är verktyg för att nå känslorna i det omedvetna nyckeln.

Alice Miller menar till och med att det till och med kan vara kontraproduktivt att bara prata om känslor, eftersom det snarare stärker det intellektuella försvaret och "hindrar att det bortträngda avslöjas".

Högkänsliga kan också ha en tendens att vilja stanna länge i terapin på grund av förmågan (och viljan) att arbeta igenom detaljer, menar Elaine N. Aron. Fokus på detaljer kan också vara ett sätt att undvika att vara ute i världen. En bra terapeut ska vara uppmärksam på detta och insistera på att klienten fortsätter att göra sitt inre arbete på egen hand.

5.5.4 Förståelse kan skada

På grund av högekänsliga personers intuitiva och ofta omtänksamma, inkännande natur, har jag valt att ta med en aspekt som Alice Miller skriver om när det gäller att läka såren från barndomen, nämligen strävan att förstå och förlåta sina föräldrar.

Alice Miller menar på intet sätt att klienten ska bära på anklagelse eller ilska, utan i stället att själva *strävan att förstå dem som skadat* gör det omöjligt att känna den egna skadan. Klienten förlorar helt enkelt kontakten med sina egna känslor, som blockeras även av "kravet på förlåtelse".

"Att man känner sin egen nöd och inte föräldrarnas är ett absolut villkor och avgörande för terapins framgång", skriver hon.

Elaine N. Aron tar inte upp detta i sin bok, däremot skriver hon bland annat att högekänsliga ofta placerar sig själva längst ner på prioriteringslistan när omgivningen behöver hjälp och att högekänsliga ofta håller tillbaka sina känslor eftersom de är så starka. Att högekänsliga intellektualiserar och dras till att förstå sina föräldrar/vårdare i en terapisituation anser jag borde ligga nära till hands.

5.5.5 Överföring

När vilken person som helst börjar gå i terapi och ger klartecken åt det undermedvetna att det kan börja uttrycka sig, sätts starka krafter igång, skriver Elaine N. Aron. Ett resultat av det kan vara överföring, det vill säga att klienten överför, eller projicerar, sina känslor på terapeuten. Har klienten en djup längtan att exempelvis bli hållen, sedd eller tröstad, vilket högekänsliga med en svår barndom ofta har, kan klienten bli alltför fäst vid och beroende av terapeuten. Detta gäller särskilt om terapeuten arbetar både med kroppsbehandling och psykiska problem.

Överföring kan också ske till andliga ledare eller andliga rörelser om dessa överidealiserar. Det kan i sin tur leda till att klienten överger sitt "ego", något som i andliga kretsar ofta uppmuntras att göra.

"För högekänsliga personer är det oftast en större utmaning att gå ut och engagera sig i världen än att försaka den", skriver Elaine N. Aron.

6. DISKUSSION

Det är utan tvekan så att en svår barndom påverkar högkänsliga djupare än andra, eftersom trauman och smärta tränger djupare in. Ett barn som föds med ett högkänsligt drag kommer att utveckla detta drag och blir ännu känsligare om det växer upp i en dysfunktionell familj. Högkänsliga behöver mycket förståelse, och att ha en otillräcklig förälder påverkar högkänsliga särskilt mycket

Något som berör mig mycket när jag läser om högkänslig personlighet, som ju ännu är ett nytt begrepp och som många människor över huvud taget inte känner till, är de felaktiga etiketter som högkänsliga får av sin omvärld. Jag kan bara titta på mitt eget liv för att ha en uppsjö av exempel.

"Du ska inte vara så blyg", "Du ska inte vara så snäll", "Släpp ditt kontrollbehov", "Var inte så noggrann", "Ha inte sådan förståelse för andra människor", "Varför tänker du alltid på andra?", "Grubbla inte så mycket", "Tuffa till dig lite", är bara några av de saker jag ofta har fått höra. Och jag har slitit mitt hår för att bli annorlunda, eller i alla fall för att verka annorlunda. Jag vet att jag var världens blygaste som barn, och minns att jag lovade mig själv som tonåring att jag som vuxen minsann inte skulle vara det.

Samtidigt har samma egenskaper också uppskattats av min omgivning. Arbetsgivare har alltid varit mycket nöjda med mig, just för att jag är så noggrann. Vänner uppskattar mig för att jag är så empatisk och snäll och inkännande.

Men hur har självbilden påverkats av att inte riktigt förstå varför man är som man är i en värld där de flesta inte är högkänsliga och där de egna reaktionerna blir "överreaktioner" i jämförelse med andras? Hur påverkas man som barn och ung människa av att få felaktiga negativa "etiketter"? Hur påverkas livet när de bli en del av ens självbild?

Jag har sett på mig själv som svag i många situationer, till exempel för att jag inte kan koncentrera mig i kontorslandskap. Många gånger har jag "suttit av tiden" på en arbetsplats för att fortsätta arbeta när jag kommer hem, i min ensamhet och tystnad. Jag har sett på mig själv som svag och tråkig för att jag blir trött av för stökiga miljöer och intensiva sociala situationer. Jag har många gånger tänkt att mina känslor är fel, att jag "borde" klara av situationer som jag kämpat med, och jag har "tvingat" mig själv att utstå mycket på grund av detta.

Som terapeut känner jag att det viktigaste jag kan ge en annan människa, är känslan av att hon duger precis som hon är. Detta är min absolut största drivkraft, och i responsen från mina klienter jag ser vilken helande kraft som finns i det. Kanske känner jag så starkt för det, för att behovet har funnits inom mig själv.

Enligt Elaine N. Aron har högkänsliga ett stort behov av att bli accepterade, troligtvis för att de ofta blivit missförstådda. Hon menar också att många högkänsliga barns personlighetsdrag inte bara har missförståtts, utan också *missköts*, det vill säga att fördelarna inte har uppmuntrats.

Som terapeut är det enligt min syn, mitt största ansvar att hjälpa klienten att bli medveten om alla gåvor och styrkor hon bär på, och att hjälpa henne att göra sig av med

falska självbilder som tillkommit av omgivningens reaktioner.

Jag hade en klient för ett tag sedan som gång på gång talade negativt om sig själv för att han blev berörd av att se tiggare på stan och när han läste om sociala orättvisor. Han menade att ingen annan bryr sig (vilket han naturligtvis inte vet något om, men det var så han uppfattade det) så varför gör han det? Vad är fel på honom? Han brydde sig till och med om kassörskan på Ica gav honom för mycket växel tillbaka. Då gick han tillbaka och påtalade detta och gav henne pengarna tillbaka, för att rätt skulle vara rätt – samtidigt som hans fru skällde på honom, vilket han också mådde dåligt av. Han måste naturligtvis inte vara en högekänslig person för att han är samvetsgrann och mår dåligt av att se lidande. Men oavsett hur det ligger till med det, hade han aldrig tänkt tanken att hans "känsliga" sätt att vara och känna är något annat än fel.

Med tanke på högekänsligas läggning att reflektera över livet och rikta uppmärksamheten inåt, tror jag att många som söker terapi är högekänsliga människor. Jag tror också att många högekänsliga väljer att bli terapeuter. Därför är det mycket viktigt att som terapeut ha kunskap om högekänslig personlighet med sig. Har man inte det kan man, precis som Elaine N. Aron skriver, leda in klienten på fel spår. Självkännet är, enligt Elaine N. Aron, den viktigaste nyckeln för läkning när det gäller högekänsliga.

Vi som är utbildade SER-terapeuter är inte jungianska psykoterapeuter, vilka Elaine N. Aron rekommenderar till högekänsliga, men SER-terapin delar det jungianska synsättet av djup bearbetning och det andliga perspektivet.

SER-terapi har sannolikt stor positiv effekt på högekänsliga, eftersom SER-terapin fokuserar på att genomleva *känslor* och utforska och ta emot budskap från det omedvetna, både genom tidigare liv-/symboliska liv-regressioner och bild-, dröm- och symbolterapi. Viktigt inom SER-terapin är också att bygga en trygg relation mellan terapeut och klient.

Allt detta har enligt Elaine N. Aron störst effekt på högekänsliga. Hon skriver att högekänsliga var mycket känsliga som barn och att problem hemma och i skolan påverkade dem mer än andra. Därför är det inre arbetet för att läka de djupare skadorna viktigt. Eftersom SER-terapin fokuserar just på detta djupare arbete, på att bearbeta barndomens undantryckta känslor och behov, borde SER-terapi ha mycket att ge högekänsliga.

Elaine N. Aron skriver att terapi över huvud taget har en större läkande effekt på högekänsliga än icke-högekänsliga, eftersom högekänsliga svarar starkare på positiva upplevelser än andra. Högekänsligas djup gör inte bara att de har lättare för att må sämre, utan också att de har lättare för att läka, känna och lycka och må bättre.

Elaine N. Aron pekar på betydelsen av kognitiva inslag i terapin för högekänsliga. Hon talar bland annat om kognitiv psykoterapi, det vill säga att klienten lär sig nya sätt att se på sin personlighet och sin historia – och att de lär sig nya sätt att hantera olika situationer i vardagen.

Jag tror att detta är både riktigt och viktigt. Elaine N. Aron förklarar att samtidigt som högekänslighet har varit en evolutionär fördel i människans historia, är det knappast alltid en fördel i vardagen. På grund av sitt ständiga tänkande, tolkande och djupa

bearbetning av tillvaron, slösar högkänsliga ofta tid i onödan på situationer som inte har något att göra med tidigare erfarenheter. Samtidigt har de också lätt för att övergeneralisera, oroa sig och undvika situationer för att de påminner om just om tidigare dåligare erfarenheter (jobbiga erfarenheter lämnar starka spår hos högkänsliga). Hon skriver också om hur lätt nervsystemet blir överbelastat och att högkänsliga behöver lära sig sina gränser för hur mycket information eller stimuli man kan ta in.

Av dessa skäl tror jag att det är mycket viktigt med den kognitiva biten, att man inte enbart tror att genomlevandet av känslor gör en högkänslig hel. Jag tror också att det är viktigt att inte nödvändigtvis lägga alltför mycket vikt vid alla de djupa känslor en högkänslig klient upplever i sitt vardagliga liv, om inte klienten själv tycker att det är problematiskt, naturligtvis, eftersom ett rikt och djupt känsloliv är utmärkande för en högkänslig person. Snarare är det viktigt att klienten lära sig att hantera sina känslor på ett sätt som fungerar för honom/henne.

Slutligen vill jag återigen sammanföra Elaine N. Aron och Alice Miller. Begreppet högkänslig existerade inte på Alice Millers tid, men hade det gjort det, är jag övertygad om att hon hade intresserat sig för det.

Elaine N. Aron skriver att 15-20 procent av befolkningen är högkänsliga. Och forskning visar att 40-45 procent av befolkningen, det vill säga nästan hälften av oss, går runt med otrygga anknytningsmönster. Jag tror att det är rimligt att anta många högkänsliga återfinns bland dem med otrygg anknytning, eftersom barndomen har påverkat dem djupt.

Betyder detta att halva befolkningen behöver gå i terapi? Naturligtvis inte. Det som krävs för att leva ett liv i frihet, där man inte är fjättrad av det förflutnas grepp, är medvetenhet. För att nå denna medvetenhet kan terapi vara nödvändigt, men det måste inte vara det.

Jag avslutar med ett citat från Alice Miller:

”Vi kan inte ändra ett dugg i vårt förflutna, inte göra de skador ogjorda som man tillfogade oss i barndomen. Men vi kan ändra oss, ”reparera” oss, återvinna vår förlorade integritet. Det kan vi göra genom att besluta oss för att titta närmare på det vetande om förflutna skeenden som finns lagrat i vår kropp och ta fram det i vårt medvetande. Denna väg är förvisso obekvä, men det är det enda som gör det möjligt för oss att äntligen lämna barndomens osynliga men ändå grymma fängelse och övergå från att vara det förflutnas omedvetna offer till att bli ansvariga människor som känner sin historia och lever *med* den.

De flesta människor gör precis tvärtom. De vill inte veta något om sin historia och vet därför inte heller att den i grund och botten bestämmer över dem, därför att de lever i sin aldrig lösta, bortträngda barndomssituation. De vet inte att de fruktar och undviker faror som en gång var verkliga faror men som för längesedan slutat vara det. De drivs av omedvetna minnen och av bortträngda känslor och behov, som ofta på ett perverterat sätt bestämmer vad de gör eller inte gör så länge de förblir omedvetna och ouppklarade.”

7. KÄLLFÖRTECKNING

Aron, Elaine N.: *The Highly Sensitive Person – How to Thrive When the World Overwhelms You*. Element, 1999.

Aron, Elaine N.: *Den högkänsliga människan – Konsten att må bra i en överväldigande värld*. Egia förlag, 2013.

Josefsson, Dan och Linge, Egil: *Hemligheten – från ögonkast till varaktig relation*. Natur & Kultur, 2008.

Miller, Alice: *Det självutplånande barnet och sökandet efter en äkta identitet*. Wahlström & Widstrand, 1995.

Persson Anki: föreläsning om iscensättningsperspektivet samt intervju om detsamma (för artikel i Skånska Dagbladet). Akademin för SER-terapi, september 2010 respektive januari 2012.

Tibblin, Annika: föreläsning om objektrelationsteorin och anknytningsteorin. Akademin för SER-terapi, 2011-11-29.

<http://www.psykologiguident.se/www/pages/?Lookup=anknytning>, 2014-08-14.

<http://www.psykologiguident.se/www/pages/?Lookup=psykoterapi>, 2014-08-16.

<http://www.psykologiguident.se/www/pages/?ID=35&Kognitivpsykoterapi>, 2014-08-23.

<http://lattattlara.com/utvecklingspsykologi/bowlbys-anknytningsteori>, 2014-08-05.

<http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/det-ar-sa-har-vi-ar-7127937.svd>, 2014-08-05.

<http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/hogkansliga-pejlar-in-vagor-i-luften-7074009.svd>, 2014-08-05.