

Kropp & själ



Illustration: Sac Magique

Med sinnen känsliga för allt

Juristen Mats har alltid känt sig annorlunda men aldrig förstått varför. Ända tills han råkade läsa en artikel om särskilt sensitiva människor och kände igen sig.

Cajsa Högberg
cajsa.hogberg@dn.se

● Känsligheten ligger i luften. Den senaste tiden har det på flera håll dykt upp forskning, böcker, Facebookgrupper och chattar för högkänsliga personer.

Redan 1996 myntade den amerikanska terapeuten Elaine Aron begreppet Highly sensitive person (HSP), högsensitiv person, som inte är en diagnos men ett karaktärsdrag. 15–20 procent av alla människor anses vara högkänsliga.

I mars kom boken "Drunkna inte i dina känslor – en överlevnadsbok för sensitivt begåvade" av journalisten Maggan Hägglund och företagskonsulten Doris Dahlin, som båda beskriver sig som högkänsliga. Boken väckte snabbt många reaktioner.

– Kanske är det en motreaktion mot att snabbhet och styrka länge har premiats. Vi önskar att den här boken hade funnits när vi var unga. Men det är inte bara unga som har mejlat oss eller bloggat om boken. Vanliga reaktioner är: "Äntligen förstår jag" eller "Jag är varken sjuk eller knäpp", säger Doris Dahlin.

För 46-åriga juristen Mats blev vetskapen om HSP en sådan uppenbarelse.

– Jag råkade läsa en artikel och kände igen mig direkt. Äntligen fick jag svar på varför jag har känt mig annorlunda och utanför, säger han.

En högkänslig person upplever såväl psykiska som fysiska intryck betydligt starkare än andra. En kopp kaffe eller en naturupplevelse kan framkalla ett ofantligt lyckorus. Musik går bokstavligen rakt in i själen. Upplevelsen av glädjen har inga gränser. Å ena sidan.

Å andra sidan upplevs allt som kan tolkas negativt också oerhört starkt. En obetänksam kommentar kan såra djupt. Eller som Mats beskriver det, för den delen också en utebliven kommentar.

– Om min sambo inte avslutade ett sms med "Jag älskar dig" kunde jag reagera jättemycket, säger han.

Ibland har Mats avstått från sociala sammanhang. Han trivs bäst i mindre grupper och gillar inte att vara i centrum, förutom på jobbet. När han framträder på rättgångar ger kunskapen och erfarenheten honom trygghet.

De senaste månaderna har Mats lagt mycket tid på att läsa om HSP och även haft kontakt med andra högkänsliga på Facebook och olika chattar. Han inser i dag att hans höga känslighet inte bara är av ondo.

– Till exempel kan jag få gåshud av musik. Ibland har jag spelat upp samma stycke för någon som bara har sagt "ja, det var ju bra".

Doris Dahlin har tillsammans med sin författarkollega velat lyfta fram de positiva sidorna hos högkänsliga personer, till exempel förmågan att njuta av sinnes-

intryck. Men också att de är bra på att känna av stämningar, andras känslor och att de ofta tar in det andra missar. Något som omgivningen kan dra nytta av.

– De högkänsliga fyller en viktig funktion för gruppen. De märker tidigt fara eller när någon inte mår bra, säger Doris Dahlin.

Högkänsliga kan upplevas som krångliga eftersom de ofta ifrågasätter snabba beslut. När ingen annan ser att en person har det jobbigt kan den högkänsliga göra det. Ofta blir det då hon eller han som går in med sin empatiska förmåga och försöker rädda personen eller situationen. Ibland går det för långt.

– Högkänsliga behöver träna sin förmåga att sätta gränser mot omvärlden. Många mår bra av att dra sig undan, reflektera över sina känslor, kanske genom att skriva dagbok, samt träna på att inte följa sina känslor direkt, säger hon.

Mats säger att han ibland skulle behöva bli behandlad med silkesvantar. Men Doris Dahlin tycker inte att omvärlden ska anpassa sig till den som har HSP. Viktigast är att förstå att det finns de som har en extra känslighet och att inte försöka ändra på dem. Hon hänvisar till författaren och skådespelaren Mia Skäringer som har uttryckt det så här:

"Ofta har jag blivit kallad överkänslig, men tänk om det är den som har kallat mig så som faktiskt är underkänslig?"

Testa dig själv!

Hur känslig är du?

Terapeuten Ilse Sand har skrivit nyutkomna boken "Älska dig själv – en guide för särskilt sensitiva och andra känsliga själar". På hennes sajt Sensitiv-hsp.se kan du testa din egen känslighet. Här är en kortare version. Den som har ett högkänsligt karaktärsdrag svarar nej på de flesta av de här frågorna:

- Jag älskar skräckfilmer.
 - Jag tycker om att smälla smällare.
 - Jag kan klara mig med mycket lite sömn.
 - Jag är oftast en av de sista att lämna en fest.
 - Jag är för det mesta glad och full av energi, nästan oavsett vad som just då händer runt mig.
 - Jag är snabb i replikerna och klarar mig bra i diskussioner och gräl.
- Den högkänsliga svarar troligtvis ja på majoriteten av de här frågorna:**
- Det som ser ut att vara en enkel sak för de flesta, blir ibland för mycket för mig.
 - Jag har ett större behov av att dra mig undan och vara ensam än de flesta andra.
 - Jag har en god känsla för hur djur och växter mår.
 - Jag njuter mycket av att vara i naturen.
 - Jag vet att det finns mer mellan himmel och jord än vad man kan höra och se.
 - Musik eller konstverk kan ibland fylla mig med stor glädje.