



Fördelarna med att vara en high sensitive person

Får du ofta höra av andra att du är känslig?

Tar du åt dig som en svamp och blir ledsen av andras åsikter även om det inte ens handlar om dig? Känner du att ditt känsloliv är i kaos, ena stunden glad, positiv i andra stunden ledsen, arg eller annat negativt tillstånd.

Då kanske du har karaktärsdraget HSP, Highly sensitive person. 20 procent av befolkningen sägs ha detta karaktärsdrag.

I vår kultur uppfattas högkänslighet ofta som något negativt, men såväl omgivningen som de högkänsliga själva borde fokusera mer på allt som de har att erbjuda. De har till exempel hög empati, är goda lyssnare, ser saker som andra missar och fattar ofta väl genomtänkta beslut. Detta är egenskaper som behövs i vårt samhälle, säger Elaine Aron.



Begreppet HSP (High Sensitive Person) myntades av den amerikanska psykologen och forskaren Elaine Aron och hon har forskat i ämnet sedan 1991. Elaine har även skrivit bästsäljaren The Highly Sensitive Person. Hennes studier visar att högkänslighet är medfödd. Fördelen för HSP med detta begrepp är att dessa slipper höra att det är något fel på dem, ofta medföljer detta att HSP har dåligt själv självbild och självkänsla. Högkänsliga personer blev ofta kallade blyga och hämmade tidigare och begreppet HSP är mer rättvisande.

Många HSP personer har ofta även höga krav på sig själva. Det kan vara en utma-

ning att vara en HSP på arbetsmarknaden, då dessa behöver kunna handskas med stresstålighet och flexibilitet på arbetet. Min erfarenhet av att hjälpa människor med utmattningsdepressioner är att många har HSP som karaktärsdrag och dessutom mår väldigt dåligt av att vara på en arbetsplats där personens egna värden inte stämmer överens med företagets. Det blir ofta för högt påslag av känslor när en HSP känner av inkonguens. Inom HSP finns olika grader hur känslig man är.

Karaktärsdrag för HSP

- Ett djup och en närvaro som andra kan sakna.
- Kan vara både social och gilla ensamhet.

- Förmåga att skapa kontakt med andra.
- Känner ofta oro.
- Tänker ofta för mycket - "hjärnan kokar".
- Tar in information på ett djupare plan, och ofta för mycket information.
- Tar in bearbetning av sinnesintryck djupare än genomsnittspersoner.
- Blir lätt utmattad efter möten som varar länge.
- Blir lätt utmattad av stress.
- Kan få utbrott vid överstimulering.
- Kan lätt missuppfattas av andra.
- Har ett känsligt nervsystem.

Kunskap om sensitiv begåvning

Har man inga andra psykiska diagnoser utan bara är högkänslig kan det räcka med

att gå på en kurs eller läsa en bok i ämnet för att hitta harmonin i livet, menar Ilse Sand, som själv tillhör skaran högkänsliga. Hon vet hur det är att känna sig utanför och onormal, och vara ledsen för att man inte orkar vara lika aktiv som många andra. Ilse Sand är psykoterapeut, teologie kandidat och en efterfrågad föreläsare i sitt hemland Danmark. Hon har gett ut boken Älska dig själv, en bok om sensitiv begåvning, som också har översatts till svenska.

Ett av de viktigaste stegen för att få balans är att våga säga ifrån. Förklara för omgivningen att så här fungerar jag och jag orkar inte vara "på" så lång tid i taget.

Kreativa utlopp är viktigt

Se HSP som en gåva och ge dig själv utrymme - man behöver skapa plats i livet för att njuta av fördelarna med att vara högkänslig. Många utvecklar sin kreativitet, något som är viktigt för en HSP-person. Därför är det viktigt att få utlopp för sin kreativitet, skriva, måla, dansa mm. Det är viktigt att få ur känslorna ur kroppen för att bli mer harmonisk.

Många av mina klienter har fått diagnosen HSP och det leder tyvärr dessvärre ofta till att många fastnar i en hjälplöshet och inte får redskap eller möjlighet att träna upp sin förmåga att hantera alla sina känslor. Personligen gillar jag inte diagnoser av något

slag utan fokuserar mer då det som fungerar bra – hur man kan använda gåvan som en tillgång?

Känslighet för andras energier

Jag tror personligen att HSP har en högre förmåga att ta in andras elektromagnetiska fält och andras energi oavsett om dessa är positiva eller negativa. Dessutom börjar forskning inom kvantfysiken komma fram som bevisar finns våra egna och andras elektromagnetiska fält påverkar oss alla i allra högst grad. En HSP är mer kreativ och läser av sin omgivning betydligt snabbare än vad en normalkänslig person gör. En HSP har betydligt större aktivitet i sina spegelneuroner än en normalkänslig person.

Spegelneuronen binder samman handlingar, känslor, sinnesintryck och språk i ett enda system i hjärnan. De kan vara nyckeln till vår förmåga att känna empati med andra människor, och grunden till att vi kan förut-såga andras handlingar.

Den traditionella vården och HSP

Många HSP får negativa utlåtanden av den traditionella vården som anser att det inte går att förändra HSP utan att det är bara är att lära sig leva med detta.

Tyvärr leder detta ofta till att personen med HSP ges en negativ dom och som en effekt av detta inte kommer kunna fungera så kallat optimalt, vilket på sikt leder till att de blir trötta och fogar sig i flera begränsningar



som ofta leder till sjukskrivningar, ångest av att vara annorlunda, känna skuld och skam. Många inom traditionell vård anser att det inte går att förändra HSP utan att det är bra att lära sig leva med detta.

Min egen träning för att förstå HSP

Jag själv har lidit i många år när jag var ung av HSP. Hela jag var i kaos, nästan som att ha en släng av vara bipolär. Jag tog åt mig för vad alla sa även då det inte var riktat till mig, positivt som negativt. Vilka samtalsämnen som än kom upp så triggades min hjärna att känna allt. Nyheter var vidrigt att handskas med. Det kändes som hela min kropp höll på att explodera av alla känslor som löpte amok i mitt inre. Alla känslor som intog mitt inre varje minut och där jag själv inte hade en aning vart dessa kom ifrån. Jag funderade många gånger om jag var psykiskt sjuk eller hade någon diagnos av något slag. Det HSP-personer ofta gör enligt mig är att

vi är så extremt bra på att associera oss i allt och detta tar fruktansvärt mycket energi. Det viktigast för mig var att komma till rätta med alla dess känslor - förstå dem - och inse om de var mina egna känslor, eller någon annans – och få kontroll över känslöflödet. Det som blev viktiga redskap för mig var att acceptera nuläget och fokusera på fördelarna med att vara HSP.

Jag började med den mentala träningen och satt mål med min känslighet. Jag lärde mig att parkera mina känslor och coacha mig själv med frågor som:

- Varför har jag denna känsla?
- Var kommer den ifrån?
- Vems är känslan?
- Vad vill jag göra med känslan?

Associera och dissociera olika känslor

Nästa steg var verktyg från NLP, Neuro Lingvistisk Programmering, där flera fantastiska metoder fanns som verkligen hjälpte mig. Associera – anknyta till något. Dissociera – avskärma något. Jag tränade dagligen på att associera och dissociera mig i olika känslor och det blev en viktig pusselbit som hjälpte mig oerhört mycket. Så fort jag kände en negativ känsla som till exempel ilska/frustration eller en för stark känsla av medlidande/sorg, så tog jag ett fysiskt steg bakåt för att markera för kroppen att jag dissocierar från känslan, jag kunde även skicka iväg känslan ifrån mig rent metaforiskt som en färg eller bild för att få distans – då försvann känslan från kroppen. Denna träningen hjälpte mig oerhört att renodla insikten kring känslorna.

ASSOCIERAD I DET POSITIVA OCH NEGATIVA.

Detta är HSP ofta riktigt bra på. Denna strategi gör det svårare att få perspektiv. Detta tar mycket energi. Exempel: Lever sin i alla känslor och situationer.

	Positiv känsla	Negativ känsla
Ass	X	X
Diss		

DISSOCIERAD I DET POSITIVA OCH NEGATIVA.

Denna strategi gör att du känner dig ofta ensam och distanserad till alla känslor. Exempel: Kan inte leva sig in i situationer och känslor, varken positiva eller negativa känslor.

	Positiv känsla	Negativ känsla
Ass		
Diss	X	X

ASSOCIERAR DET NEGATIVA OCH DISSOCIERAR FRÅN DET POSITIVA.

Denna strategi skapar ett sinnessillstånd av att känna sig olycklig. När du dissocierar från det positiva kan du inte uppleva det. Vanligt att man är deprimerad.

	Positiv känsla	Negativ känsla
Ass		X
Diss	X	

ASSOCIERAR DET POSITIVA OCH DISSOCIERAR FRÅN DET NEGATIVA.

Denna förmåga gör att du kan uppleva stark lycka och du kan ta ett steg åt sidan och lära dig av det negativa. Detta är den strategin som HSP karaktären behöver träna på.

	Positiv känsla	Negativ känsla
Ass	X	
Diss		X