

# Att leva med högekänslighet

Mia Åström Anastassiadis

Handledare: Pia Langemar

PSYKOLOGI III, VETENSKAPLIG UNDERSÖKNING, 15 POÄNG, 2013

**STOCKHOLMS UNIVERSITET**

**PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN**

## ATT LEVA MED HÖGKÄNSLIGHET

Mia Åström Anastasiadis

Högekänsliga personer sägs registrera fler nyanser i sin omgivning än andra människor och även bearbeta och reflektera kring intrycken på ett djupare sätt. Därför kan de också ibland bli överstimulerade av alla sinnesintryck. Syftet med denna studie var att undersöka vad det kan innebära att leva som högekänslig. Med hjälp av kvalitativa intervjuer som hölls via chattprogrammet Skype samlades information in från elva högekänsliga personer. Samtliga deltagare var medlemmar i SFH, Sveriges Förening för Högekänsliga. Genom att analysera intervjuerna med tematisk analys framträdde olika situationer och sammanhang i deltagarnas liv där högekänsligheten på olika sätt har betydelse. Resultatet tyder på att högekänslighet både kan begränsa och berika i vardagen. Bland annat i det sociala livet då det är lätt att bli påverkad av andras känslolägen men även att ha lätt att förstå människor och skapa kontakt. Det handlar om en balansgång där det är viktigt att lyssna på sina behov och ta hand om sig.

Elaine Aron är forskare och psykolog inom klinisk psykologi och är sedan början av 90-talet en frontfigur inom forskningen kring personlighetsdraget högekänslighet. Det var hon som myntade begreppet HSP, The Highly Sensitive Person. Inom forskning används den vetenskapliga termen SPS, Sensory Processing Sensitivity (Aron, 2013). Aron et al. (2010) beskriver SPS som ett personlighetsdrag och att högekänsliga individer är känsligare för inre och yttre intryck. Det gäller även olika typer av sociala och emotionella signaler.

Högekänslighet är ett medfött personlighetsdrag som även finns hos djur och har observerats hos över hundra arter vilket tyder på att det är en överlevnadsstrategi (Aron et al., 2010). Baserat på bland annat förekomsten hos djur uppskattas andelen högekänsliga hos den mänskliga befolkningen variera mellan 10 till 35 procent (Aron, Aron & Davies, 2005). Högekänsliga medlemmar i flocken är mer observanta, iakttar innan de agerar i nya situationer, upptäcker faror och ser möjligheter snabbare vilket gör att de kan informera de övriga (Aron, 2013; Hägglund & Dahlin, 2012).

Högekänslighet har tidigare kopplats samman med andra personlighetsdrag som introversion och neuroticism (Aron, 2013; Sand, 2012). Men genom framförallt Arons forskning har kunskapen ökat om vad högekänsligheten kan innebära, vilket också bidragit till att tydliggöra vad det inte är. Högekänsliga personer tillhör en minoritet av befolkningen vilket också är en bidragande orsak till att tar det tid för kunskapen att nå ut till allmänheten. Under 2012 uppmärksammades personlighetsdraget i svensk media, bland annat i form av en artikelserie i Svenska Dagbladet. Detta gjorde att många högekänsliga kunde känna igen sig och fick en bättre förståelse framförallt för sig själva men även för andra. Den nya medvetenheten och behovet av samhörighet gjorde också att SFH, Sveriges Förening För Högekänsliga bildades. Fortfarande är det relativt outforskat kring hur det kan vara att leva med högekänslighet vilket gör att allmänheten

har lite kunskap om personlighetsdraget. Avsikten med föreliggande studie var att bidra till kunskapsutvecklingen genom att undersöka vad det kan innebära att leva med högekänsligheten i vardagen.

Högekänsliga personer har ett känsligare nervsystem än andra människor (Aron, 2004) och tar därför in och bearbetar fler sinnesintryck i sin vardag (Aron, 2013; Hägglund & Dahlin, 2012; Sand, 2012). Det beror inte på att deras sinnen i sig skulle vara mer utvecklade, som att de har bättre hörsel eller syn än andra. Anledningen är att deras hjärnor registrerar och bearbetar intrycken på ett djupare sätt, de uppfattar fler nyanser och reagerar starkare på både yttre och inre intryck än vad de flesta gör (Aron et al., 2010; Jagiellowicz et al., 2011). Att bearbeta erfarenheter djupare innebär att på ett både medvetet och omedvetet plan jämföra och relatera intryck med tidigare liknande erfarenheter. Det betyder inte att högekänsliga personer är långsammare än andra. Intuitionen är ofta bra då de på ett djupare sätt lär sig av sina erfarenheter vilket gör att de snabbt kan uppfatta och också handla om någonting liknar en fara eller möjlighet (Aron, 2013).

Denna djupare bearbetning av intryck medför att de högekänsliga snabbare använder upp sitt energiförråd vilket gör att de blir trötta och överstimulerade (Aron, 2004). Högekänsliga behöver därför få regelbunden återhämtning, även om det bara handlar om en kort stund, för att kunna hantera och bearbeta alla intryck i lugn och ro, och för att få möjlighet att samla nya krafter (Aron, 2013; Hägglund & Dahlin, 2012; Sand, 2012).

Baserat på resultaten från sin forskning utvecklade Aron en HSP-skala som enligt henne kan ge en indikation på en persons högekänslighet. Skalan har genom olika tester visat sig mäta begreppet SPS, Sensory Processing Sensitivity, vara reliabel och ha en konvergent och diskriminant validitet (Aron & Aron, 1997, refererat i Aron et al., 2010). Den består av ett antal påståenden som man ska ta ställning till om de stämmer eller inte, som ”Jag har ett rikt och komplext inre liv”, ”Andra människors sinnesstämningar påverkar mig” eller ”Jag lägger märke till subtila detaljer i min omgivning” (Aron, 2013).

I tidigare forskning har personlighetsdraget högekänslighet inte identifierats bland annat eftersom det antagits vara detsamma som introversion och neuroticism, medan Arons studier tyder på att en tredjedel av de särskilt sensitiva är klart utåtriktade. Hon menar att den främsta anledningen till att alla högekänsliga inte är lika sociala inte handlar om blyghet eller introversion utan är att det är en slags strategi att undvika situationer som kräver mycket energi och där registreringen av alla intryck riskerar att leda till överstimulering (Aron, 2004). När det gäller tendensen att bli deprimerad och ängslig, har tidigare studier indikerat ett relativt starkt samband mellan högekänslighet och neurotiska drag. I senare undersökningar har en möjlig förklaring till detta samband påvisats i form av en interaktionseffekt mellan personlighetsdraget högekänslighet och personens uppväxtmiljö. Aron (2013) menar att många högekänsliga har haft det svårt under barndomen då de upplevt att omgivningen haft svårt att förstå och bemöta dem på rätt sätt, vilket i sig bidragit till negativa känslor hos personen. Det självtest som Aron använder i sina studier har hon kompletterat med frågor om personens negativa känslor i allmänhet för att resultaten på så sätt ska bli mer rättvisande. Resultat från studier tyder på att om en högekänslig och en icke-högekänslig person haft liknande svår barndom så är

riskerna för ångslighet och depression störst hos den högkänsliga personen. Samtidigt finns indikationer på att högkänsliga med någorlunda bra barndomar även blir mer harmoniska, friska och lyckliga än andra (Aron, Aron & Davies, 2005; Liss, Timmel, Baxley & Killingsworth, 2005, refererat i Aron, 2013).

Aron tar också upp att den överstimulering som uppstår vid bearbetningen av många intryck utan återhämtning ibland felaktigt förväxlas med den sensoriska överbelastning som personer med autismspektrumstörningar kan uppleva. Hon menar att det för dessa personer beror på en slags störning i bearbetningen av intryck, en svårighet att veta vad man ska lägga sin uppmärksamhet på och vad som kan ignoreras. I mötet med en annan människa kan de exempelvis istället för att titta på personens ansikte fokusera på saker som inte är relevanta för situationen, som golvet utseende. I samma situation registrerar en högkänslig person ofta subtila signaler som ansiktsuttryck och känslolägen (Aron, 2013).

Studier som gjorts kring högkänslighet undersöker bland annat skillnader i hjärnans funktion mellan högkänsliga och icke-högkänsliga (Aron et al., 2010; Jagiellowicz et al., 2011). För att göra detta används bland annat fMRI, funktionell magnetresonansavbildning. Med hjälp av detta går det att studera blodtillströmningen till och därmed aktiveringen av olika delar av hjärnan. Resultaten från en fMRI-studie (Jagiellowicz et al., 2011) där deltagarna fick se på upprepade bilder där olika förändringar skett, stora som små, tyder på att individer med högkänslighet har en ökad aktivering i de områden i hjärnan som hör till visuell uppmärksamhet, vilket skulle bero på att de granskade detaljerna i bilden på ett mer uppmärksam och djupgående sätt.

En annan fMRI-studie av Aron et al. (2010) indikerar att högkänsligas tendens att notera detaljer inte påverkas av kulturella skillnader i perceptuell bedömning som kan finnas mellan independent och interdependent kulturer. Deltagarna i studien var amerikaner och asiater och de fick utföra två perceptuella uppgifter. Uppgiften som var "context-independent" innebar att bedöma längden på en linje inuti en fyrkant och ignorera förändringar i fyrkanten omkring den. Den andra övningen var "context-dependent" och handlade om att bedöma storleken på fyrkanten och inte bry sig om linjen som var inuti den. Resultaten visade att amerikanernas hjärnaktivering ökade när de fick utföra uppgiften som var "context-dependent" och det omvända gällde för asiaterna. Högkänsliga individer uppvisade däremot ingen skillnad i hjärnaktivering mellan två uppgifterna vilket skulle tyda på att deras visuella bedömningar inte påverkas av kulturell bakgrund.

Högkänsliga personer registrerar fler intryck hos sin omgivning än de flesta och det påverkar även deras dagliga liv på olika sätt. Förutom att vara känsligare för ljud, starka ljus och andra typer av yttre stimuli så inverkar det bland annat även på det sociala livet (Aron, 2013; Sand, 2012). Vid sociala sammanhang, och därmed också på arbetet, kan högkänsliga snabbt uppfatta känslolägen och andra subtila signaler hos människor. I en studie av Acevedo, Aron och Aron (2010, refererat i Aron, 2013) fick både högkänsliga och icke-högkänsliga titta på foton av närstående och okända människor som såg glada, ledsna eller neutrala ut. Resultaten tyder på att oavsett relationen till personen och oavsett känslouttrycket på bilden bearbetade de högkänsliga deltagarna bilderna djupare och deras områden för spegelneuroner var mer aktiverade. Att känna av stämningar och uppfatta andras behov kan ofta vara till fördel socialt men

ibland blir intrycken för många eller för starka att hantera när det inte finns möjlighet till att dra sig undan för egen reflektion. Sand (2012) menar att mottagligheten och empatin gör att det blir svårare att skilja på vilka känslor som tillhör andra och vilka som är de egna, vilket gör att det lätt blir så att högekänsliga bär runt på känslor som uppfattats hos andra.

I dagens ständigt uppkopplade samhälle där de flesta inte är högekänsliga kan det upplevas som avvikande att, i större utsträckning än andra, ha ett behov av att få skärma av sig från världen och vara ensam då och då för att smälta intryck och vila. Att ha nära till känslor, vara eftertänksam och kunna känna starkt för andra människor är inte heller något som premieras i arbetslivet. Det går bland annat att se när man tittar på lönesättningen inom yrken där dessa egenskaper behövs. Vår kultur värderar andra typer av egenskaper och beteenden högre (Hägglund & Dahlin, 2012; Sand, 2012). I arbetslivet är exempelvis egenskaper som flexibilitet, stresstålighet och förmåga att fatta snabba beslut vanligt förekommande i jobbbannonser.

Tidigare forskning som finns att tillgå kretsar mycket kring hur hjärnan fungerar och hanterar den djupare bearbetningen av intryck. Det saknas studier av när och hur personlighetsdraget påverkar människor i deras vardag, utifrån människors egna personliga erfarenheter. Syftet med den här studien var att kvalitativt beskriva vad det kan innebära för människor att leva med personlighetsdraget högekänslighet.

## Metod

### *Deltagare*

Deltagarna bestod av elva personer varav åtta kvinnor och tre män. De kom från olika delar av Sverige och åldrarna varierade mellan 24 och 70 år. Medelåldern var 44 år. Urvalsprocessen inleddes med att först kontakta SFH, Sveriges Förening för Högekänsliga, som den 12/1 2013 lät publicera en annons i ett av sina månadsutskick (Bulletin 1/13) med kort information om undersökningen och en förfrågan angående frivilliga deltagare. Genom mailkontakt ombads sedan de frivilligt anmälda att svara på fem frågor angående bostadsort, ålder, sysselsättning, om de hade barn samt vad deras civilstatus var. Hälften var gifta eller sambo och hade barn, övriga var singlar. Deltagarnas sysselsättning såg olika ut. Ett par studerade, någon hade eget företag och andra jobbade inom en rad varierande yrken. Utifrån deltagarnas svar gjordes ett så varierat och kvalitativt representativt urval som möjligt.

### *Datainsamling*

Data samlades in genom kvalitativa intervjuer med deltagarna. Intervjuerna genomfördes via chattprogrammet Skype med hjälp av skrivfunktionen. Varken högtalare eller webbkamera användes. Intervjuerna hölls under perioden 24/4 – 8/5 2013. Tiden för intervjun bokades individuellt med varje deltagare genom mailkontakt. Tidsåtgången varierade mellan ca 40 minuter och ca 1,5 timme. Anledningen till tidsskillnaden var att vid de första intervjuerna hade jag inte tagit i beaktande att en skriftlig intervju av naturliga skäl kräver längre tid än en muntlig intervju. Den beräknade tidsåtgången var därför ca 40 minuter, men det ändrades sedan till 1,5 timme vilket också deltagarna informerades om.

Vid intervjuerna användes halvstrukturerade öppna frågor med Langemar (2008) som utgångspunkt. En intervjuguide fanns som hjälp med fokusområden att bocka av i slutet av intervjuerna. Det jag såg till att alltid gå igenom under intervjuerna var hur de upplevde sin högekänslighet inom olika områden i livet, bland annat det sociala umgänget och på arbetet. Även vilka konsekvenser deras personlighetsdrag fick för dem och hur de på olika sätt hanterade det.

Deltagarna fick samma information i början och i slutet av intervjun. Vetenskapsrådets regler följdes gällande etiken. Jag talade om syftet med intervjun och att deras medverkan och information var konfidentiell. De fick också veta vilka förutom jag som skulle komma att läsa intervjuerna. Sedan berättade jag att de när som helst kunde välja att inte svara på frågor och/eller avbryta intervjun. De hade även möjlighet att ställa frågor och lämna synpunkter om sådana fanns. Samtliga erbjöds i slutet av intervjun att ta del av det färdiga arbetet.

Litteratur hade lästs innan studien påbörjades vilket innebar att den utgjorde en del av min förförståelse, tillsammans med egna erfarenheter av högekänslighet.

### *Analys*

Data från intervjuerna bearbetades med en tematisk analys (Hayes, 2000; Langemar, 2008). Först kopierades intervjuerna över från Skype till ett Word-dokument där det lättare gick att arbeta med materialet. Med anledning av förförståelsen i ämnet hade fyra teman (Sinnesintryck, Socialt umgänge, Arbete och Strategier) förberetts innan intervjuernas genomförande. Samtliga intervjuer analyserades sedan för att urskilja material som passade in i de teman som var förhandsbestämda men även till nya lämpliga teman. Ett nytt tema; uppväxt, valdes då. När hela materialet hade bearbetats och sorterats in i huvudteman så analyserades varje sådant tema för sig för att undersöka om det fanns underteman inom huvudtemat. Därefter organiserades datan ytterligare en gång i lämpliga underteman inom varje huvudtema. Slutligen sammanfattades materialet under respektive tema.

## Resultat

### *Uppväxt*

Under skoltiden var det vanligt att man kände sig lite annorlunda. Oavsett om man var ensam eller populär så fanns en känsla av att inte riktigt passa in någonstans. De jämnåriga kamraterna upplevdes som lite barnsliga och det var svårt att få förståelse för den värld man själv upplevde. En del valde därför att köra sitt eget race och valde hellre ensamhet, som de också ofta uppskattade, före tillhörigheten till en grupp man ändå inte hade något intresse av. Det kunde också vara så att man var känslig för kritik och ville skydda sig från sådana situationer och mindre känsliga personer. Andra hade i unga år intressen som de inte kunde dela med sina kompisar, som att vara fascinerad av klassisk musik eller att dansa balett.

Det sociala spelet bland tjejerna i klassen var något som upplevdes som ytligt och lite märkligt av kvinnor. Det var som ett språk man inte riktigt förstod och funderingar fanns kring varför alla inte försökte hålla sams istället för att underhålla olika typer av konflikter. På något sätt fanns det ett slags utifrånperspektiv som man upplevde att

ingen annan hade, och det skapade en känsla av vara med samtidigt som man stod lite vid sidan av och såg på.

Det var vanligt att man hade ett bra självförtroende samtidigt som man ställde höga krav på sig själv. Det var svårt att tillåta sig själva att göra fel, allt skulle vara perfekt. Någon önskade att hon hade haft någon annan högkänslig i sin omgivning som hade kunnat se och bekräfta henne. En del upplevde att omgivningen inte var tillräckligt lyhörd för behovet av bekräftelse och att deras känslor inte riktigt tagits på allvar utan slätats över. Detta har gjort att de haft och kan fortfarande ha svårigheter med att ta sina känslor på allvar och veta vad de själva vill och behöver.

En deltagare berättar att hon hade svårt att passa in hemma eftersom hon växte upp i ett hem där ytan och prestationer var det viktigaste. Hon upplevde att det inte fanns något utrymme för henne att göra det hon verkligen ville, eller att bara få vara. Det fanns en press på att hon skulle göra bra ifrån sig i skolan och vinna tävlingar i sporter hon inte var intresserad av. Själv var hon inte intresserad av det ytliga utan föredrog att få vara kreativ när hon fick möjligheten. Hos sin mormor kände hon sig bekräftad och sedd. Där var det tillräckligt att hon var sig själv, och gjorde det hon tyckte om att göra. Hon uppskattade det lugnare tempot och att det fanns tid att prata om allt möjligt. När hon själv fick egna barn var det därför viktigt för henne att styra så lite som möjligt och ge barnen utrymme att utveckla egna intressen.

### *Sinnesintryck*

Högkänsligheten medför att man tar in många intryck genom sina sinnen vilket gör att man uppfattar och bearbetar mer i sin omgivning än de flesta. Detta gör också att man fortare blir trött eftersom hjärnan snabbare blir överfylld av alla intryck som den behöver processa.

I situationer där många människor är samlade går det åt mycket energi eftersom, förutom att ta in själva omgivningen, för varje person som observeras registreras saker som utseende, känsloläge och beteende. Det kan bli stressande med vetskapen om så många människors närvaro och att försöka hålla reda på alla. Ofta blir ljudnivån högre och det blir svårare att hålla igång en konversation. Det kan även bli trångt om utrymme, vilket är påfrestande då det finns ett behov av att ha en personlig sfär.

Det är vanligt att bli påverkad av att registrera så mycket hos andra människor, särskilt andras känslolägen. Det kan handla om att fika med en vän som ler och pratar om allt möjligt men som samtidigt signalerar att hon är mycket spänd och stressad. Upplevelsen av att budskapen inte stämmer med varandra skapar obehag och det är lätt att i hela kroppen känna obalansen hos sin vän. När vännen inte själv tar upp det kan det bli svårt att föra det på tal.

Det kan lätt bli så att man själv mår dåligt över andras känslolägen, framförallt om det handlar om ilska och aggressioner. Ibland kan det även bli så att om man känner personen väl blir känslorna så intensiva att man tar på sig ett ansvar för dem, eftersom man vill att personen ska ha det bra. Därmed belastar man ofta sig själv mer än vad som är nödvändigt. Att känna av andras känslor kan också skapa kommunikationsproblem i relationer. En kvinna berättar att hon snabbt känner av när hennes man går och grubblar på någonting, oftast innan han själv har insett att han funderar över något och vad det gäller. Eftersom han inte förstår hennes fråga om vad han tänker på, så tolkade hon det

tidigare som att det handlar om henne och att han därför bara låtsades inte förstå. Detta gör att hon blir ännu mer konfrontativ, vilket inte leder någonstans. Sedan hon fått ökad kunskap om sin högekänslighet har både hon och hennes man fått förståelse varför det blir så ibland och har lättare för att hantera situationen.

Förutom hos nära och kära läser man även snabbt av behov och känslor hos okända människor. Ofta kan det räcka med ett ansiktsuttryck eller en blick för att se vad en annan människa behöver eller känner.

”En blick räcker alltid för att jag ska känna om en person är trött, lycklig, vill bort, om den trivs, om den vill säga något men inte vågar öppna sig, spelar en roll eller är sig själv etc.”

Ibland kan den mest vardagliga situation även bli komisk på grund av detta och när det händer söker man ofta igenkänning hos människor omkring sig men oftast är det ingen annan som har uppfattat samma sak.

En man berättar att det har hänt att han har gått fram till människor som han känt varit i behov av någonting och fällt en kommentar för att hjälpa dem på traven. Vid ett par tillfällen har det varit så uppskattat av den andre att den har börjat gråta och gett honom en kram. Han har själv upplevt det vara så givande att han har levt på känslan ett bra tag efteråt.

Hemmet är viktigt för att det skyddar mot yttre intryck. Det är en plats som förväntas kunna erbjuda lugn och ro. Därför blir det extra påfrestande när det är lyhört och det kommer störande ljud från grannen.

”Mitt hem har alltid fungerat som en trygg plats, väggarna lite som gränser som jag inte själv har runt min kropp.”

När grannen har en helt annan dygnsrytm kan det påverka psykiskt, för att det är ljud och människor som man inte själv valt att ha i sin närhet. Att ha för många intryck från dagen att bearbeta vid läggdags gör också att det blir svårt att sova.

Samtidigt som en del intryck kan bli störande när de blir för många kan andra ge upphov till stor lycka. Det finns en tacksamhet över ”lyxen” att kunna uppskatta saker i omgivningen som kan gå andra helt förbi, som att få uppleva fascinationen över naturens skiftningar när våren är på väg, bli glad av varje vacker blomma som kommit fram och att uppfatta fågelsången. Musik, konst och natur är något som många uppskattar och blir djupt berörda av. Det uppstår sällan någon riktig känsla av ensamhet eftersom det alltid är så mycket som händer på insidan. Högekänsligheten bidrar ofta till en upplevelse av att leva i nuet och en stark känsla av vad som är viktigt i livet.

### *Socialt umgänge*

Högekänsliga personer upplever en slags dubbelhet när det kommer till det sociala livet. Det gäller att hitta en balans mellan att få utlopp för sitt sociala behov och samtidigt lyssna på kroppens signaler. Eftersom högekänsligheten gör att de tar in många fler intryck än de flesta, föredrar många mindre sällskap före större eftersom det annars går åt så mycket energi till alla intryck. Eftersom de registrerar så mycket hos en annan människa kan de också snabbt förstå och relatera. Det underlättar då också i samspelet



då de kan känna av hur personer tänker och fungerar och därmed anpassa sin egen kommunikation efter det. Detta gör att de har lätt att få kontakt med nya människor och många tyr sig till dem. Högekänslighetens fördelar i det sociala livet bidrar till en känsla av att vara en social kameleont.

När det kommer till själva innehållet i konversationer så uppskattar många att få ha samtal med andra människor som går lite mer på djupet. Det ytliga kallpratet som ofta är vanligt vid sociala tillställningar och mingel är inte något som intresserar och upplevs snarare som förutsägbart och tråkigt. Ibland kan man skämmas just för att man känner sig uttråkad av sällskapet och den fyrkantiga, ytliga tonen. Dessa typer av samtal verkar även kunna ta mer energi än de ger. Det kan fungera att anpassa sina konversationsämnen efter det normalkänsliga sällskapet, men bara i kortare stunder eftersom man ganska snart behöver dra sig tillbaka och samla krafterna igen. Det finns en upplevelse hos männen i studien att de oftare har stimulerande samtal med kvinnor. I den traditionella rollen som man och i samtalet med andra män finns det en osynlig tröskel som man inte kliver över och som handlar om att prata om känslor. En deltagare menar att äldre män helst inte vill se sig själva som känsliga, och ännu mindre att andra män ser dem så. Kvinnor har däremot lättare att öppna upp och dela med sig av känslor, vilket gör samtalen mer intressanta och givande då det finns något att förstå och relatera till.

Trots att många upplever att högekänsligheten gynnar dem socialt är det vanligt att man inte har ett så stort eget umgänge. Det upplevs som svårt att släppa andra människor nära inpå och öppna upp sitt inre eftersom man har en känsla av att de flesta inte kan förstå och relatera till ens sätt att fungera och reflektera kring saker. Relationen blir då inte så givande för en högekänslig person, och risken finns också att man blir sårad av den andra personens mer okänsliga åsikter som lätt kan uppfattas som kritik. Därför väljer många att skydda sig själva och blir mer selektiva i sitt val av nära umgänge.

”Men samtidigt finns det heller ingen som jag riktigt vill ge av mig själv till. Svårt att förklara, men jag har aldrig hittat någon som kan matcha hur jag tänker och är och ingen som riktigt förstår mig.”

Men när de träffar någon som de upplever att det klickar med så underlättar de högekänsliga dragen att snabbt fördjupa en vänskap. Trots att det ofta är ett medvetet val att vara mer selektiv i sitt val av vänner, gör det att en del ibland kan känna sig ensamma, speciellt under perioder då de inte har tillräckligt med energi för att underhålla de relationer de har.

Att vara högekänslig och snabbt känna av hur andra upplever situationer gör också att dagsformen har stor inverkan på det sociala livet. Eftersom det upplevs som viktigt att bemöta andra så som man själv vill bli bemött så har många höga krav på sig själva inför ett socialt möte. Har man inte möjlighet att vara så trevlig som man skulle vilja så väljer man hellre att boka om mötet till en annan dag. Hellre det än att må dåligt över att den andra uppfattar en som kort och ointresserad. Det kan också bli svårare att sätta gränser mot andra när man inte mår bra, vilket ökar risken för att bli trött och överstimulerad när andra inte känner av stoppsignalerna.

När dagsformen däremot är bra och det finns kraft och energi att ta av är man en desto bättre vän som ser till att umgänget trivs i ens närhet genom att lyssna, se och bekräfta.

### Arbete

Förutom själva arbetsuppgifterna så innebär arbetsplatsen en plats med många människor, ljud och andra yttre intryck, vilket gör att det blir en hel del att ta in under en arbetsdag som högekänslig.

Precis som i det sociala livet kan ett arbete med människor man själv inte har valt att ha omkring sig, och ofta på en öppen och ganska liten yta, vara påfrestande när man tar in så mycket hos omgivningen. Det finns ett behov av att ibland kunna dra sig tillbaka för att samla krafterna men detta är inte alltid möjligt. Sitter man i ett kontorslandskap kan det underlätta om möjligheten finns att jobba hemifrån vissa dagar i veckan.

Eftersom högekänsliga lätt uppfattar och påverkas av andra människors sinnesstämningar är det av största vikt att se till att omge sig med rätt typ av människor på arbetet för att må bra och kunna fungera optimalt.

”Stora sällskap med vilka människor som helst fungerar bra för mig i korta perioder. Men för att jag ska komma till min rätt på lång sikt är det viktigt att jag känner att det är rätt "energier" omkring mig, annars sugts kraften ur mig helt och hållet.”

Att läsa av och förstå andra men känna att man själv inte blir lika förstådd kan upplevas som frustrerande och ibland till viss del hämmande. Att inse att man ofta ligger lite före omgivningen i tanken och får vänta in att samma slutsats dras av andra fast efter lite längre tid. Men det har underlättat att förstå vad det beror på, att det inte handlar om att andra inte vill förstå, vilket det kunde upplevas som tidigare.

Arbetsuppgifterna bör vara stimulerande och gärna kunna erbjuda en viss frihet. Det finns ett personligt engagemang i arbetet och en samvetsgrannhet i hur man utför sina arbetsuppgifter. Högekänsligheten kommer till användning i en del arbeten då man har lätt för empati, lyhördhet eller förmåga att läsa av människor och sätta sig in i andra människors behov. Någon har valt att arbeta som massör, en annan som veterinär. En kvinna som arbetar som elevassistent menar att hon har haft stor nytta av sin känslighet och ofta kunnat se saker hos eleverna som andra vuxna inte sett. En gång blev en elev utskäld för att han hade klippt manen av en leksakshäst. Själv såg hon att han var överlycklig för att han hade kunnat använda den vanliga saxen när han klippte istället för sin handikappsax. Men ibland kan det också vara tungt att ta in alla behov man ser hos människor i sitt arbete med den begränsade möjligheten som finns att hjälpa.

Man har fördel av sin förmåga till att komma på nya idéer, tänka utanför boxen och vara pedagogisk. Även att kunna ta in stora mängder information och se sammanhang men också uppfatta detaljer. När det gäller att ta in nya kunskaper så kan det under inlärningsfasen vara bäst att få öva på egen hand. Det kan bli svårare att fokusera när någon annan är närvarande i en sådan situation som kräver full koncentration. Det gör att man blir nervös och riskerar att prestera sämre än vad man hade gjort annars.

Det finns även några som har gått in i väggen och blivit sjukskrivna, som har fått omvärdera situationen och valt att sadla om. Eller börjat studera till något som de känner passar deras intressen och personlighet bättre. Det finns upplevelser och tankar kring att det kan vara svårt för en högekänslig person att fungera optimalt om man inte

hamnar på rätt plats. Att identifiera sina styrkor är viktigt och till stor hjälp eftersom det då blir tydligare vilka forum man ska söka sig till.

”Jag kan tänka mig att det kan vara svårt att fungera i arbetslivet som högekänslig om man inte hamnat på rätt plats... Som det är nu, är det upp till oss högekänsliga att söka oss till rätt jobb. De som headhuntar till jobb har ännu inte insikt om vad vi kan bidra med.”

Precis som i övriga livet kan man på arbetet bli trött och överstimulerad av allt för många intryck utan någon möjlighet till återhämtning. Ibland är det svårt att själv bli medveten om när man är trött för att man tagit in för mycket utan att lyssna på kroppen. Det kan då göra så att man får dålig självkänsla och negativt tänkande. Att ha lagom mycket att göra kan verka sporrande och främjar glädje och kreativitet. Men kommer det en uppgift till som det inte finns tid för kan humöret vända och man blir sur och på dåligt humör. Det är som att bågaren rinner över, hjärnan går redan på högvarv och det får inte plats något mer.

### *Strategier*

#### *Återhämtning*

För att kunna bearbeta alla intryck som registreras behöver man ta sig tid för återhämtning. Tar man sig inte den tiden får det negativa konsekvenser i form av trötthet, stress och ett sämre mående i allmänhet. Även om omgivningen inte alltid riktigt kan förstå det så föredrar många att regelbundet få tid för sig själva och då ha möjlighet att begränsa de yttre intrycken.

”Får jag återhämtningstiden så blir det aldrig för mycket i huvudet och då är det hanterbart, för det mesta riktigt trevligt.”

På så sätt kan man lättare rensa tankarna genom att exempelvis meditera, sitta vid en bäck och iaktta naturen eller bara vara hemma och ta det lugnt en hel dag utan att prata med någon.

#### *Gränser*

Även vardagliga händelser kan anpassas så att de inte innebär onödigt många intryck. Istället för att åka och handla i den stora matvarubutiken väljer någon att handla i den lilla lokala affären. Någon annan försöker tänka på att stressa mindre och dra ner på alkohol, kaffe och te eftersom hon vet att de sakerna gör henne extra känslig och ökar därmed risken för överstimulering. Även att våga säga nej till saker som man redan på förhand vet att man inte orkar vara med på eller har tid med, både när det gäller det sociala livet och på arbetet är viktigt.

Man utvecklar olika typer av strategier att ta till för att hantera möten med andra människor som inte kan känna av stoppsignaler, som tar mer energi än vad de ger. Det kan beskrivas som en slags positiv aggressivitet i sitt förhållningssätt när det gäller att vakta de egna gränserna mot andra människor. Människor som bara klampar på utan att känna efter kan bemötas på ett mer teflon-aktigt sätt genom att prata som en flygvärdinna, trevligt men utan att säga så mycket.

Andra människors sinnesstämningar kan i vissa fall också bemötas på olika sätt för att undvika alltför stort energidrånage. Mycket handlar om att bli medveten om de egna

reaktionerna på olika saker för att på så sätt kunna öva upp alternativa sätt att tänka och förhålla sig till situationer där andras känslor lätt kan ta över. När man hittar ett lugn i sig själv kan man vid sådana tillfällen medvetet välja att istället för att sugas med in i ett svart moln låta sinnet vila i den lugna, trygga känslan. På så sätt sparas också den energin som annars hade gått åt. När man behöver vara rak mot någon och säga något lite mer kritiskt kan det vara lättare att skriva ner det och överlämna till personen istället för att ta det direkt. Genom att i lugn och ro få tänka och skriva så går det bättre att fokusera på vad man vill få fram istället för att samtidigt kanske bli distraherad och påverkad av alla intryck från den andra personen.

### *Stimulans*

Det finns ett behov av att på sin egen tid få stimulans genom att syssla med saker där man får utlopp för och kan använda sin högekänslighet på sina egna villkor. De sakerna ger också möjlighet till återhämtning genom att ge energi. Att hitta människor att umgås med som kan förstå och relatera till högekänsligheten är oftast inte så lätt och därför är dessa relationer värdefulla. Dessa människor utstrålar en viss typ av signaler som direkt går att uppfatta. Att ha vänner som också är högekänsliga gör att man kan ha djupa och givande samtal. Har man ingen högekänslig i bekantskapskretsen kan man ha någon i sin familj. Ibland kan det upplevas så att den personen är den enda som verkligen förstår. Någon berättar om hur hon uppskattar relationen till sin mamma och hur lika de är, trots att hon själv är mer extrovert. Med henne kan hon ha givande samtal om existentiella frågor som hur man borde vara som människa i världen.

Genom att titta på filmer upplever någon annan att hon får använda sin förmåga att tänka på flera aspekter samtidigt. Hon tycker det är intressant att reflektera kring och försöka förstå regissörens val av kameravinklar, musik och färgteman och genom det förutspå fortsättningen på filmen. Detta intresse är hon också glad över att hon delar med sin bror som har samma sätt att tänka kring nyanserna vilket gör att de har mycket att prata om.

Förutom att ha givande samtal och umgänge med andra människor kan man också göra saker på egen hand som upplevs som återhämtande. Många uppskattar att bli berörda av musik i olika former. Även i kombination med fysisk rörelse som att träna och dansa. Någon har skrivit dagbok under en stor del av sitt liv och får på så sätt ur sig och kan bearbeta många tankar och känslor hon bär på.

### *Förståelse och acceptans*

”Jag har på många olika sätt sökt och funnit sätt att förhålla mig till min känslighet, att använda den så att den tjänar mig istället för att stå i vägen...”

Det finns en upplevelse av att medvetenheten och kunskapen om högekänsligheten, som de fått tack vare uppmärksamheten i media gör att den blir lite enklare att förhålla sig till. Det kan beskrivas som att en stor pusselbit äntligen fallit på plats och att det blir lättare att förstå sig själv och sina reaktioner och även andra på ett helt annat sätt. Det kan också upplevas som en lättnad att förstå att tröttheten och andra negativa konsekvenser av överstimulering inte är en del av personligheten i sig själva, utan något som går att någorlunda styra över genom att ge sig själv tid för återhämtning. Förståelsen gör också att man blir snällare mot sig själv. Det blir enklare att släppa lite på de höga kraven, att ibland tillåta egna misslyckanden och ändå älska sig själv. Det öppnar också upp relationer med andra människor och gör att de blev mer givande.

I mötet med andra människor underlättar det att ha med sig förståelsen för att alla inte uppfattar samma saker i omgivningen och att det ibland krävs att man förklarar ordentligt om det är någonting man har lust att prata om. Det kan också innebära att man får lära sig att ta ett steg tillbaka i vissa situationer och vänta in sin omgivning. Något som ändå kan innebära en lättnad att förstå orsaken till, då man tidigare ibland kunde uppleva att det handlade om en ovilja att försöka se saker på samma sätt.

Det finns en gemensam upplevelse av att den ökade förståelsen för högekänsligheten gjort att många frågetecken som funnits under livet rätats ut. En kvinna berättar att om hon idag hade möjligheten att ge ett råd till sig själv när hon var yngre så hade hon sagt följande:

”Allt är precis som det ska vara. Du är precis sådan som du var tänkt att bli. Lita mer och mer på kunskapen i din kropp. Lyssna inåt och våga gå din väg. Du kommer inte att bli ensam - det är genom att vara den du är som du kommer att finna dina vänner och ditt sammanhang.”

Även i nära relationer blir det lättare att hantera obalansen som uppstår när den ena uppfattar känslolägen hos den andra som den personen ännu inte hunnit bli medveten om. Att den andra personen inte pratar lika mycket om känslor helt enkelt för att han inte känner de lika starkt, och för att känsloregistret inte är lika brett. Någon uppfattar även tendenser till högekänslighet hos sina barn och kan nu tillsammans med sin man ha ett mer medvetet förhållningssätt till det.

## Diskussion

Syftet med föreliggande studie var att undersöka hur det kan vara att leva med personlighetsdraget högekänslighet. Resultatet indikerar att högekänsligheten tydligt upplevs som ett personlighetsdrag, en del av identiteten och att den präglar deltagarnas vardagliga liv på många sätt. Det går även att se gemensamma drag i de olika erfarenheter och reflektioner som finns kring högekänsligheten. Precis som Sand (2012) beskrev det så tyder upplevelserna på att även om högekänsligheten ibland kan verka begränsande så är den för många också en källa till glädje och livskvalitet.

Liknande det som Aron (2013), Hägglund och Dahlin (2012) och Sand (2012) skrivit så visar berättelserna hur man upplever sig ta in fler intryck och detaljer än sin omgivning och även noterar känslor och sinnesstämningar hos andra vilket påverkar det egna mående. Att registrera och på ett djupare sätt bearbeta så många intryck gör också att man snabbare blir trött och överstimulerad. Därför är det viktigt med återhämtning och att tänka på hur man lever för att kunna orka och må så bra som möjligt. Det fungerar inte att slarva med det.

Många berättar om sitt sociala liv och hur det också påverkas av högekänsligheten. De upplever att det är en fördel att snabbt kunna känna av andra människor, bland annat för att kunna anpassa sin egen kommunikation för att på bästa sätt skapa kontakt. Samtidigt kan dagsformen vara avgörande för hur sociala de orkar vara. Eftersom man så lätt kan sätta sig in i den andres möjliga reaktioner kan man inte stå ut med att vara kort mot någon eller råka uppfattas som otrevlig och föredrar då hellre att omboka ett möte en

sådan dag istället för att må dåligt och bli överstimulerad. Det går att dra paralleller till Arons (2013) teori om att högekänsliga ofta är utåtriktade men att de kan misstas för introverta med anledning av deras behov av återhämtning och undvikande av risken för överstimulering.

Det framgår också att om man upplevt att omgivningen inte var tillräckligt lyhörd under uppväxten, hade man haft, och kunde fortfarande ha, svårare att ta sina egna känslor på allvar. Det är svårt att veta vad man vill och behöver. Man tar lätt på sig andras problem, vill vara till lags för att vara omtyckta vilket gör att man tappar bort sig själv. Andra berättar om att de hade haft en nära relation med någon i omgivningen som de kände kunde förstå, och vilken stor betydelse det hade haft att kunna dela sina upplevelser med någon. Det märks att den typen av relation värdesätts, även om det bara handlade om en person i ens omgivning. Detta talar för den interaktionseffekt som Aron (2013) menar finns mellan högekänslighet och negativa känslor eller ängslighet. Att en högekänslig person som växer upp i en oförstående omgivning riskerar att må sämre än en icke-högekänslig med liknande uppväxt, medan om man vuxit upp under bättre förhållanden kan bli mer harmonisk och må bättre än någon som inte är högekänslig.

Att snabbt ta in andra människors känslolägen gör också att det är viktigt att omge sig med rätt människor på arbetet för att ha krafter och prestera sitt bästa. Det måste vara människor som ger rätt typ av signaler och som inte tar energi. Någon menar att det kan vara svårt att hitta rätt i arbetslivet som högekänslig. Att det kan vara avgörande att själv identifiera sina styrkor för att veta vad man ska söka sig till eftersom att rekryterare inte känner till vad högekänsliga personer kan bidra med. Många beskriver att de har ett personligt engagemang och en samvetsgrannhet i sitt arbete. Samvetsgrannhet är en egenskap som värdesätts och efterfrågas i arbetslivet. Det finns också en upplevelse av att högekänsligheten gör att man har en starkare instinkt än andra att undvika det som är dåligt för de flesta människor. Att snabbt känna av känslolägen och andra typer av intryck gör att man ofta är först med att uppfatta när något är fel eller inte riktigt fungerar, vilket kan vara användbart för att i ett tidigt skede kunna förebygga eller åtgärda saker på en arbetsplats.

En arbetsplats innebär också sociala relationer. Som tidigare nämnts så tyder upplevelserna på en slags dubbelhet i det sociala livet som beror på en balansgång mellan två behov, att vara social men också att få tillräckligt med återhämtning. Samtidigt som man i sociala situationer kan uppleva sig som en social kameleont då man snabbt får förståelse för andra människor, gör behovet av att ibland få vara ensam att omgivningen också kan uppfatta en som introvert. Definitionen av vad det innebär att vara social har troligtvis utformats av och för personer som inte är högekänsliga och behöver därför vidgas för att även kunna inkludera personer med mer komplexa upplevelser. Det kan därför vara bra för arbetsgivare att känna till högekänsligheten och att det inte behöver vara en förutsättning att föredra ett typiskt utåtriktat socialt liv oftast omgiven av andra, för att ha lätt att förstå, relatera och skapa kontakt med människor.

Oavsett kön delar man liknande upplevelser och erfarenheter kring högekänsligheten. Det enda som skiljer dem åt är hur man upplever omgivningens reaktioner och förväntningar. Generellt upplever man att det ibland är svårt att hantera omgivningens oförståelse gällande högekänsligheten, att bli uppfattad som svag och överanalyserande. Men männen berättar att det för dem inte bara beror på att känsligheten i sig har en viss

klang och ofta ses som något negativt som behöver jobbas bort, utan för att de har förväntningar på sig att tänka och bete sig som Män. Enligt den traditionella rollen ska män inte ha en massa känslor och speciellt inte prata om dem med andra män. Därför har de lättare att hitta intressanta samtal med kvinnor, eftersom kvinnor lättare öppnar upp och pratade om saker som går att relatera till. Enligt Aron (2013) föds det lika många högkänsliga pojkar som flickor, men pojkar förväntas inte på samma sätt som flickor ha nära till känslorna.

Dagligen får man försöka hitta fungerande sätt att förhålla sig till högkänsligheten för att undvika dess begränsande sidor som överstimulering medför. Samtidigt kan man också uppleva lycka över att uppfatta detaljer i sin omgivning som går andra helt förbi. Musik kan gå rakt in i själen, samma sak med en främlings leende eller vacker natur. Personlighetsdraget gör att man har lätt för att få kontakt med andra människor, särskilt andra högkänsliga. Det finns mycket som berikar och ger energi. Högkänsliga har ett rikt inre liv där det ständigt händer någonting (Sand, 2012). När tid för återhämtning finns och dagsformen är bra känner sig många kraftfulla, kreativa, nytänkande och drivande i det de gör. Hägglund & Dahlin (2012) kallar denna upplevelse av dubbelhet som högkänsliga har för att vara StarkSkör. Att ena dagen känna sig helt utpumpad och orkeslös på grund av för många intryck och för lite tid för återhämtning, för att nästa dag vara redo att ta sig an precis det man vill.

#### *Metoddiskussion*

Urvalet till undersökningen gick till så att deltagarna anmälde sig som frivilliga informanter. Det kan ha inneburit att de liknade varandra i något avseende personlighetsmässigt, att de kanske var lite mer utåtriktade. Samtidigt är detta en aspekt som är svår att undvika av praktiska skäl. Samtliga deltagare var medlemmar i SFH, Sveriges Förening För Högkänsliga, vilket också kan ha inneburit att de på något visst sätt skiljde sig från andra högkänsliga personer, som inte är medlemmar. Med hjälp av urvalsfrågorna gick det dock att få en bra spridning i fem för undersökningen relevanta bakgrundsvariabler gällande deltagarnas ålder, sysselsättning, bostadsort, civilstånd och om de hade barn. Både män och kvinnor deltog i studien. Majoriteten var dock kvinnor, vilket kan ha bidragit till att männens information inte blev lika uttömmande.

Metoden innebar att deltagarna i lugn och ro kunde sitta hemma i sin egen trygga miljö vid en tid de själva valt samtidigt som vi kommunicerade över Skype. Eftersom jag inte var fysiskt närvarande vid intervjun blev också risken mindre att jag som intervjuare påverkade svaren på något sätt. Eftersom vi endast använde skrivefunktionen och inte högtalare eller webbkamera underlättades situationen ytterligare och blev mer avslappnad. Det blev färre intryck för deltagarna och de kunde fokusera på att skriva. Både i informationsmailet gällande hur intervjun skulle gå till och i början av varje intervju var jag också tydlig med att de inte behövde känna någon tidspress utan gärna ta god tid på sig då de svarade. Den beräknade tidsåtgången för intervjuerna utökades efter ett par intervjuer eftersom skriftliga intervjuer av naturliga skäl kräver längre tid än muntliga och de första intervjuerna inte blev tillräckligt utförliga. Frågorna som användes var öppna för att få så uttömmande svar som möjligt, och följdfrågor ställdes.

Då jag själv har egna upplevelser som liknar deltagarnas gällande högkänslighet hade jag en förförståelse för ämnet innan studien påbörjades. Jag hade även läst en stor del av litteratur som användes. Det är möjligt att detta på något sätt kan ha påverkat mina

tolkningar och mitt sätt att bearbeta materialet, trots att jag har försökt att vara så medveten om detta i analysfasen som jag har kunnat.

Det är tydligt hur lika erfarenheterna av högekänsligheten är, oavsett bakgrundsfaktorer som bland annat kön, ålder och sysselsättning. Upplevelserna stämmer även väl överens med den litteratur och forskning som finns inom området. Möjligtvis skulle det kunna vara så att samtliga deltagare på olika sätt tagit del av det som på senare tid har uppmärksammats i media kring högekänsligheten, blivit omedvetet påverkade av detta och gjort det till sina egna upplevelser. Men förutom att det finns en sådan tydlig samstämmighet så är även berättelserna och erfarenheterna så pass personligt präglade och detaljrika att det inte verkar som en rimlig förklaring.

Berättelserna tyder på att högekänsligheten både begränsar och berikar livet och att det viktiga är att hitta vägar att använda den på rätt sätt. Det finns en upplevelse av att ha lätt för att förstå andra men att sällan känna sig riktigt förstådd själv. En ökad kännedom om detta personlighetsdrag i viktiga delar av samhället som skola, vård och arbetsliv kan bidra till att på ett bättre sätt ta tillvara på styrkorna hos högekänsliga personer och även få en större förståelse för hur det kan vara att leva med högekänslighet.

## Referenser

- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Markus, H. R., & Gabrieli, J. D. E. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural responses. *Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access*, 5, 219-226.
- Aron, E., Aron, A. & Davies, K. (2005). Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and a Negative Childhood Environment. *Personality and Social Psychology*, 31, 181-197.
- Aron, E. N. (2004). Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness. *Journal of Analytical Psychology*, 49, 337-367.
- Aron, E. (2013). *Den högekänsliga människan. Konsten att må bra i en överväldigande värld*. Tallinn: Egia.
- Hayes, N. (2000). *Doing psychological research*. Buckingham: Open University press.
- Hägglund, M., & Dahlin, D. (2012). *Drunken inte i dina känslor*. Örebro: Libris.
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access*, 6, 38-47.
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi – att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber.
- Sand, I. (2012). *Älska dig själv. En guide för särskilt sensitiva och andra känsliga själar*. Viborg: Forlaget Ammentorp.
- Svenska Dagbladet. De högekänsliga – En serie om att ha låg tröskel för sinnesintryck. (2012) Besökt 12/2 2013 på [http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/hogkansliga-pejlar-in-vagor-i-luften\\_7074009.svd](http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/hogkansliga-pejlar-in-vagor-i-luften_7074009.svd)