

HSP

Den högkänsliga människan & KÄRLEKEN



ELAINE N. ARON

*Låt kärleken bli din vän
i en överväldigande värld*

DEN HÖGKÄNSLIGA MÄNNISKAN & KÄRLEKEN

Låt kärleken bli din vän i en överväldigande värld

ISBN 978-91-980534-6-3

Copyright © 2000, 2016 Elaine N. Aron

Utgivare: Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC, New York.

Published in Agreement with Lennart Sane Agency

Svensk utgåva © Egia förlag 2016

Översatt från engelska: Cicci Lyckow Bäckman

Originalalets titel: The Highly Sensitive Person in Love

Alla rättigheter reserverade. Boken får inte återges, reproduceras eller överföras i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt (inklusive fotokopiering), spelas in eller lagras i någon form av informations- eller hämtningsprogram, utan utgivarens skriftliga tillstånd.

Omslagsfoto: Gita Kulinitich Studio/Shutterstock

Omslag och sättning: StjärnDistribution

Tryckt hos Talinn Book Printers, Tallinn, Estland 2016

www.egia.se

INNEHÅLL

Författarens kommentar till den svenska utgåvan 2016	9
Inledning	25
Självtest: Är du högkänslig?	38
Självtest: Är din partner högkänslig?	41
1. Är du högkänslig?	44
Självtest: Är du sensationsökande?	46
Självtest: Är din partner sensationsökande?	48
2. Könsblyghet och högkänslighet	79
3. Högkänsliga och rädslan för intimitet	112
Självtest: Närhet och intimitet	113
Självtest: Anknypningsmönster.	141
4. Att bli kär.	156
5. Högkänsliga tillsammans med icke-högkänsliga.	185
6. När ni båda är högkänsliga.	217
7. Skapa ett tillfredsställande partnerskap	241
8. Vår sexualitet	278
Självtest: Högkänslighet och sexualitet.	279
9. Högkänsligas andliga väg	309
Källhänvisningar	337
Index	346

Ur kapitel 2. Könsblyghet och högkänslighet

Förutom att en man kanske är spensligt byggd (vilket inte ens är ett särskilt utmärkande drag för just högkänsliga) antar jag att högkänsliga män kan uppfattas som feminina för att de, precis som många kvinnor, tycks registrera subtila tecken på annalkande fysiska angrepp – en vaksamhet som förstärks av det faktum att högkänsliga är mer smärtekänsliga. Som Gilmartin säger kan smärtekänsligheten ”ha en extremt negativ inverkan på en mans förmåga att komma överens med jämnåriga av samma kön. Sådana rädslor kan göra en pojke till hackkyckling” – det vill säga det gör honom lika lättmobbad som en flicka, särskilt en högkänslig flicka.⁹

Eller också kanske högkänsliga män framstår som mer feminina för att de inte kontrollerar andra eller försöker dominera, eller för att de visar sina känslor – någonting man inte kan göra om man samtidigt alltid ska ha kontroll. Eller så kanske det beror på att de verkar ledsnare eller ängsligare än andra män. Som jag redan har sagt indikerar min forskning att högkänsliga män med problematisk barndom oftare uppvisar depression och ängslighet. Resultatet kan dock vara en följd av att icke-högkänsliga män tycks ovanligt opåverkade av negativa barndomsupplevelser. Kvinnor och högkänsliga män med svår barndom känner de känslor som den typen av upplevelser ger upphov till.

Kanske hanterar icke-högkänsliga svåra barndomsupplevelser bättre för att det är lättare för dem. Men oftast är det inte det som är förklaringen – de har helt enkelt bara undertryckt känslorna. Att anlägga en ”jag-mår-bra-och-behöver-ingen”-attityd för att dölja sina djupt rotade känslor av otillräcklighet kallas narcissistiskt försvar, och det används mycket oftare av män än av kvinnor och mycket oftare av icke-högkänsliga än av högkänsliga. Det är alltså så att kvinnor (oavsett känslighet) och högkänsliga män *reagerar* på de negativa upplevelserna. De störs av dem. Men det tolkas som ”feminint”.

Problemet med det narcissistiska försvaret, för både kvinnor och män, är att när man stänger av sin rädsla eller sina behov måste man säkerställa att de förblir avstängda genom att även stänga av sin medvetenhet om andras rädslor och behov. Följden blir att narcissisten kan utnyttja människor utan att verka lägga märke till den effekt det har på dem han eller hon utnyttjar. Det här är knappast den typ av person man vill ha någon nära relation med. Det är nästan som om män med svår barndom får ett märkligt val: antingen blir du en rigid narcissist, eller också ser vi dig inte som en ”riktig man”. Personligen föredrar jag narcissism minst, precis som de flesta högkänsliga män också gör. Jag skulle mycket hellre leva i en värld där människor inte förnekar sina grundläggande, mänskliga känslor, även om dessa känslor är rädsla eller sorg.

Ytterligare skador, oavsett kön

Den här sortens stereotyper kan skapa problem i våra relationer på fler sätt också, och dem diskuterar jag för båda könen tillsammans.

Förutbestämda alternativ

Högkänsliga som växer upp utan föräldrarnas stöd och som saknar självförtroende som vuxna blir ofta överdrivet försiktiga och kan avvisa möjligheter utifrån omotiverad rädsla. Högkänsliga kvinnor söker ofta trygghet i den första yrkesbana de snubblar in på, eller i en religiös rörelse som de egentligen inte är öppna för – eller, allra vanligast, i ett förhastat äktenskap, som Diane. När de väl upprättat sin trygga hamn stannar de kvar längre, även om situationen inte är tillfredsställande. Det är vanligt att högkänsliga kvinnor gifter sig tidigare än andra kvinnor, trots att de ofta var ovanligt oberoende och kreativa under studietiden. Högkänsliga män är å andra sidan vanligtvis senare med att både gifta

sig och göra karriär än icke-högekänsliga män, delvis som ett resultat av den bristande vägledningen i hur man lever som högekänslig i världen.

Dålig självkänsla

Om Diane hade haft bättre självkänsla kanske hon inte hade behövt gifta sig med Ron, eller, om hon ändå gjort det, kanske hon åtminstone inte hade underkastat sig honom så som hon gjorde. Genom att uttrycka sina behov och behoven i äktenskapet hade hon kanske fått en mer uppmärksam make; forskning antyder att kvinnor ofta måste lära sina män hur det fungerar i en relation, och de män som accepterar kvinnans inflytande får lyckligare äktenskap. Men att ha inflytande kräver att vi tror på oss själva och vårt köns rättigheter och styrkor, vilket Diane inte gjorde.

För högekänsliga män kan samma bristande självkänsla uppstå när de inte kan leva upp till pojkkoden. Kanske bryter de mot den genom att vara alltför kreativa och ”annorlunda”, genom att gråta eller rodna lätt, eller genom att låta sig påverkas av saker som ”tuffa killar” inte bryr sig om – värme, kyla, vatten i ögonen eller kliande kläder.

Högekänsliga av båda könen har också svårt att vara ”coola” – detta märkliga kulturideal. Vi blir lätt överstimulerade, så i stället för att verka coola ser vi ofta nervösa ut och presterar dåligt i tävlingar eller under stressande omständigheter, vilket kan innefatta samvaron med en partner som vi just håller på att lära känna. Till följd av pressen och vår dåliga självkänsla kan vi utveckla ångestrelaterade problem – ”nervös mage”, hudutslag, fobier, stamning eller blyghet. Om det sker förvärrar dessa problem situationen ytterligare.

Otydliga gränser

Alla högekänsliga är mer medvetna än icke-högekänsliga om vad andra människor känner, vad de behöver och vad de vill ha. Tack vare vår spontana tendens att bearbeta saker och ting på djupet kan vi också ana vad som kommer att hända om den andra personens behov inte blir tillgodosedda – att han eller hon kan känna obehag, misslyckas eller

bli arg eller besviken på oss. Och eftersom vi är känsligare kommer personens dåliga humör att få oss att må dåligt också, mycket mer än någon annan. Så vi försöker ge var och en vad han eller hon behöver, för både vår egen och deras skull.

I vår kultur får särskilt kvinnor som är högekänsliga också lära sig att ta hand om andra – som mödrar, systrar, fruar och vänner. Men plötsligt är det nya regler på det området. Nu riskerar omtänksamma kvinnor att kallas ”medberoende”. Därmed kan du som högekänslig kvinna plötsligt få ytterligare en anledning att skämmas över din naturliga läggning.

För högekänsliga män är problemet att ”riktiga män” förväntas ha överdrivet starka gränser – inte vara uppmärksamma på andras behov, särskilt de känslomässiga. Samtidigt förväntas män möta andras, särskilt kvinnors, behov – i synnerhet behovet av beskydd. Samma omöjliga paradox igen. Oavsett hur överväldigad en man kanske känner sig måste han leverera. Men hur? Här har vi ytterligare ett sammanhang då du som högekänslig man kan anklagas för att inte bara vara medberoende utan dessutom feminin om du tillgodoser andras känslomässiga behov. Alternativt kan du få höra att du är kuvad av en kvinna, om det råkar vara en kvinnas känslomässiga behov det är fråga om. Och oavsett vilket kanske man säger att du ”inte klarar” att *helt och fullt* tillgodose en kvinnas *alla* behov, alltid. Och till råga på allt riskerar du att bli kallad okänslig om du till följd av all denna uppståndelse och konflikt stänger av fullständigt.

Att vara lyhörd för andras känslomässiga behov, inklusive din partners, är *inte* detsamma som medberoende. Medberoende uppstår när de behov du uppfattar väcker fel respons hos dig. Särskilt i ordets ursprungliga innebörd handlar det ju inte om ”medberoende” om du ser att din vän är alkoholiserad och behöver hjälp – ett medberoende skulle i stället innebära att du avstod från att konfrontera honom eller henne.

Men för några av er finns det ett korn av sanning i etiketten ”medberoende”, för högekänsligheten gör det absolut nödvändigt att utveckla bra gränser: gränser som släpper in det som är användbart och håller ute det som inte är det. Exempel på sådant som inte är användbart är

andras krav på att ditt gensvar ska vara det som *de* vill i stället för något som är bra för er båda.

Om du inte specifikt har uppmuntrats och lärt dig att utveckla bra gränser är det dock troligt att dina gränser är allt annat än bra. Du är utarbetad. Din lojalitet blir utnyttjad. Du säger ja hela tiden, och sedan ångrar du dig bittert. Eller också går du till den andra ytterligheten och sätter upp gränser som stänger ute allt och alla, antingen i perioder eller nästan hela tiden. Och slutligen låter du andra tala om för dig att du är svag, medberoende och oförmögen att ta för dig – eller okänslig, rigid och arrogant – i stället för att själv besluta vilken typ av person du är och vilka gränser du vill ha. Kort sagt är det många högkänsliga som i sina försök att vara ”riktiga” män eller kvinnor antingen använder sin känslighet för att vara andra till lags eller går till den andra ytterligheten och accepterar den stämpel som säger att deras känslighet är en svaghet om de inte stänger av den.

Den högkänsliga övermänniskan – i riskzonen

Om och om igen har jag sett högkänsliga kompensera sin oförmåga att leva upp till idealet genom att i stället bli en övermänniska: ”superkvinnan” eller ”supermannen”. Och deras arbetsgivare älskar förstås det.

Om vi först tittar lite närmare på superkvinnorna så vet vi ju alla idag att superkvinnan är modig och framåt. Så praktiskt för alla andra. Många kvinnor tvingar sig numera att jobba långa arbetsdagar, söka konkurrens, hantera stress som krigare *och* dessutom passa in familjelivet däremellan. För icke-högkänsliga, sensationssökande kvinnor kan det fungera. Det är hög tid för dem att få fritt spelrum att uttrycka sitt temperament – slut med långkjolar och handarbete.

Men även många högkänsliga försöker leva upp till det här idealet. Du kanske har det som krävs för att försöka: en god uppväxt, självkänsla, utbildning och talang. Kanske är du till och med sensationssökande, full av idéer och blir lätt uttråkad. Om du dessutom är högkänslig gör det dig ofta till visionären i din organisation, på väg mot toppen. Du verkar ha både känsligheten och tuffheten de söker. Men när du försöker

passa in i superkvinnans nya könsroll gör du våld på den du är, vilket innebär en risk för din hälsa.

Högekänsliga män kan ännu lättare lockas att försöka bli supermän, för män som vill göra karriär har ännu mindre utrymme än kvinnor för att uttrycka behov av egentid eller ostört umgänge med familjen. Det är också troligare att du känner dig pressad att demonstrera din manlighet och undertrycka din ”hemliga brist” (högekänsligheten) genom att visa att du minsann kan jobba mer än någon annan. Och med din intuition och kreativitet lider du ingen brist på idéer heller.

Känner du igen dig i de här beskrivningarna? Då vet jag nog fler saker om dig och om dina relationer. Du har ingen energi över för någonting utanför arbetet, och du klagar ofta privat över att livet är ett helvete, knappt värt att leva. Och det är inte så roligt för din partner heller, om du nu hunnit ta dig tid att skaffa någon. Eller också kanske han eller hon är lika driven som du, och i så fall har ni nog inte så mycket till relation att tala om. Ändå är du rädd att om du medgav hur utmattad du kände dig så skulle du visa dig sårbar och verka sakna drivkraft, och det skulle förmodligen kosta dig ditt arbete och kanske även respekten från partner, familj, vänner – eller det är åtminstone vad du fruktar. Enligt mina iakttagelser är det dock ofta hälsan som sätter stopp, och det brukar ske i fyrtioårsåldern. Att försöka leva upp till könsroller kan ta livet av oss.

Bra föräldrar som känner sig som dåliga föräldrar

När jag först började söka i den psykologiska litteraturen efter allt som skrivits om ”känslig” eller ”känslighet” fann jag bara tre referenser, och två av dem menade att känslighet var det enda sättet att beskriva de personer som är bäst på att ta hand om spädbarn. Den förmågan har inget att göra med huruvida man är förälder eller inte utan med förmågan att läsa av spädbarnets subtila signaler och förstå dess perspektiv och utsatthet. Inte helt överraskande blir högekänsliga ofta de bästa tänkbara föräldrar när de väl återhämtat sig från barnets födelse (som jag har sett både högekänsliga män och kvinnor reagera starkt på). En del av dem

märker inte sin egen förmåga, men de flesta gör det antagligen eftersom de är medvetna även om andra föräldrar.

Samtidigt kan högkänsliga ha intrycket att de är hemska föräldrar. Om du är en högkänslig förälder vet du antagligen vad jag menar. Du är ofta lättirriterad, deprimerad, energilös, vill gå undan, vill uttrycka dina andra talanger eller tänker för dig själv att livet hade varit bättre om du aldrig skaffat barn. Föräldraskap är ett enormt ansvar och en källa till ständig stimulans. Både en graviditet och själva barnafödandet är starka och omvälvande upplevelser för båda föräldrar – i både positiv och negativ bemärkelse och särskilt första gången. Kroppen och ditt inre liv känns helt upp-och-nervända. Allting intensifieras efter förlossningen, när barnet behöver ständig uppmärksamhet och du inte får tillräckligt med sömn. Du undrar hur du överhuvudtaget ska överleva. Du kan också undra om det var rätt beslut att skaffa barn. Och du tvivlar definitivt på att du alltid, eller ens oftast, är en bra förälder.

Dessutom känner sig en högkänslig far ofta utanför under den första perioden i barnets liv, och sannolikt både skamsen och illa till mods över detta samtidigt som han är starkt känslomässigt berörd. Och faderskapet innebär en extra börda – inte nog med att du kommer att sträva efter att bli både omhändertagare och första klassens barnpsykolog, utan du kommer förmodligen att ta mycket allvarligt på ditt ansvar att skydda och försörja barnet, hur mycket hjälp du än får av din partner. Och vad händer under tiden med ditt eget behov av egentid och ensamtid med barnets mamma?

Återigen undermineras de högkänsligas relationer – den här gången som föräldrar – av de traditionella könsrollerna. Den här gången visar stereotyperna den idealiska mamman eller pappan – ett ideal som ingen kan leva upp till, särskilt inte någon som är högkänslig. För icke-högkänsliga föräldrar kan känslan av otillräcklighet visa sig i deras drömmar, men hos högkänsliga ligger känslorna oftare närmare ytan och skapar mer obehag. Det känns hemskt att tänka sig alla generationer av högkänsliga föräldrar som haft skuld känslor över sitt föräldraskap, med en hemlig

vetskap om den ”bra föräldern” och den ”dåliga föräldern” så nära intill varandra inom dem.

Var passar sensationssökande in här?

Innan vi börjar söka lösningar på dessa problem kan vi reflektera lite över hur könsrollerna påverkar relationer för högekänsliga som också är sensationssökande. Sensationssökande är en uppenbar del av idealet i vår kultur. Om du är sensationssökande påminner du mer om den idealiska mannen eller kvinnan, vilket ger dig lite bättre självförtroende. Det gäller särskilt män, som förväntas vara pigga på äventyr. Att vara sensationssökande underlättar för högekänsliga män särskilt när det gäller kärleksblyghet, eftersom det gör att de tar initiativ och skaffar sig den sexuella erfarenhet som män förväntas ha innan de stadgar sig.

Baksidan är förstås att den som är både högekänslig och sensationssökande har en ännu starkare tendens att försöka bli en övermänniska, driven både av yttre förväntningar och av inre egenskaper som står i konflikt med varandra. Den känsliga sidan får inte särskilt mycket stöd, åtminstone inte förrän kroppen säger sitt genom att bli sjuk. Så här är en varning på sin plats: som både högekänslig och sensationssökande har du precis lika lätt att bli överstimulerad och utmattad som om du bara hade varit högekänslig. Låt dig inte luras att tro att du kan motsvara ett könsrollsideal som inte passar dig, även om du kanske till viss del liknar det eftersom du är sensationssökande.

Att lösa könsrollsrelaterade problem

Jag har berättat mycket om skuggsidan nu, så låt oss övergå till att föra in lite mer ljus. Precis som många av följderna av sexism är häpnadsväck-

ande lika för högkänsliga män som för högkänsliga kvinnor är deras vägar till läkning också mycket lika varandra, trots att vi i vår kultur gillar att generalisera och säga: ”När kvinnor mår dåligt vill de tala om det, men när män mår dåligt vill de dra sig tillbaka in i sin grotta och jobba med ett projekt.” Eller: ”När kvinnor har problem vill de bara att man ska lyssna, men män både ger och vill ha lösningar.” Den förra generationen har nog säkert fungerat så – även om det inte står helt klart – men på det hela taget blir skillnaderna mellan könen mindre och mindre uttalade för varje generation.

Vi behöver alla få uttrycka våra känslor *och* hitta lösningar på våra problem, inräknat de problem som uppstår till följd av könsroller. Men vi generaliserar fortfarande och på sätt och vis ger vi generaliseringarna eget liv. Det underlättar att känna till fakta, så att man kan korrigera generaliseringarna när man vill det. Forskning visar till exempel tydligt att människor i relationer mår bättre när båda två betar sig på det sätt som man tidigare kallat ”kvinnligt” – det vill säga omhändertagande, känslomässigt uttrycksfullt och med en vilja att tala om relationen.¹⁰ Som min anonyma vän sa – det vi kallar ”feminint” är ju bara ”normalt mänskligt”. Som tur är betar sig också de flesta män på det sättet, trots stereotyperna. Färska videospelningar av nygifta visar att åtminstone dessa män och kvinnor inte skilde sig åt överhuvudtaget när det gällde hur mycket stöd de gav eller sökte hos den andra. Till och med typen av stöd som män och kvinnor gav – förhållandet mellan sympati och uppmuntran å ena sidan och förslag å den andra – var detsamma.¹¹ Så gick det med *den* stereotypen.

Högkänsliga, som stämmer ännu sämre in på dessa generaliseringar, kan lättare bortse från dem, vilket gör det lättare för alla som fortfarande betar sig på det gamla sättet att förändras. Vi är ledarna, och vi förändrar samhället på ett sätt som verkligen behövs. Forskning visar att de gifta par som håller sig till traditionella könsroller i genomsnitt blir mindre lyckliga i sitt äktenskap¹² och svarar sämre på familjeterapi.¹³ En stor del av den bekymmersamma traditionen är att mannen är ”herre

på täppan”. Det finns starka belägg för att sådana äktenskap är mindre tillfredsställande för båda parter och oftare slutar med skilsmässa.¹⁴

Ett annat exempel på manligt övertag i relationer är när mannen avfärdar en önskan från kvinnan om att han ska ändra på sig. Hur påverkar detta ”önskan/avfärdan”-mönster relationen? Avfärdandet sker när den ena parten vill tala ärligt och om känsliga saker, inräknat att uttrycka ett önskemål om förändring, och den andra vägrar prata, vänder sig bort rent fysiskt eller stänger av känslomässigt. Det man kunnat konstatera är att även om båda könen kan spela båda rollerna är det främst när kvinnor väcker frågor och män avfärdar som relationen blir problematisk, starkt polariserad och sannolikt tar slut.¹⁵

För att utforska ”önskan/avfärdan”-mönstret filmade Christopher Heavey, Christopher Layne och Andrew Christensen vid UCLA gifta par i två diskussioner – en om någonting som hustrun ville att mannen skulle göra annorlunda och en om någonting som mannen ville att hustrun skulle göra annorlunda. Typiska önskningar var ”gå ut mer med mig” eller ”ge mig mer tid för mig själv”. Forskarna fann att när diskussionen handlade om en förändring som maken efterlyste hos sin fru uppstod inte mönstret av önskan/avfärdan. Men män avfärdade kvinnorna när de ville att männen skulle förändras – männen vägrade att ändra på sig.¹⁶ (Fast jag tvivlar på att detta var sant för så många högkänsliga män.)

Poängen med dessa två exempel är att relationer med traditionell, manlig dominans absolut inte är typiska för framgångsrika relationer. Så högkänsliga män som inte trivs med att ignorera andras känslor är på precis rätt spår. Den enda mall som människor borde försöka passa in i, oavsett kön, är när allt kommer omkring den som får deras relation att bli mer intim och tillfredsställande.

Så vad kan du göra för att motverka effekterna av sexism och könsstereotyper? En hel del, faktiskt. I ett enda kapitel kan jag inte gå in på varje lösning i detalj, men jag erbjuder några förslag.

Den högkänsliga människan & kärleken

Låt kärleken bli din vän i en överväldigande värld

ELAINE N. ARON

Författaren till Den högkänsliga människan

Faller du hårt och djupt när du blir kär? Är du trött på att bli kallad "för känslig" i din relation? Kämpar du för att känna respekt för din mindre känsliga partner? Eller har du gett upp kärleken helt och hållet, eftersom du fruktar att du inte klarar av att bli sårad?

Detta är den fjärde boken på svenska av psykoterapeuten och forskaren som myntat begreppet "högkänslighet" eller "HSP – The Highly Sensitive Person". Högkänslighet är ett medfött personlighetsdrag som finns hos cirka tjugo procent av befolkningen. Högkänsliga personer bearbetar intryck djupare än andra vilket bland annat medför ett mycket aktivt inre liv och en särskild uppmärksamhet på subtila detaljer, men även ett stort behov av ensamtid för att förhindra att bli överväldigad.

I *Den högkänsliga människan & kärleken* berättar Elaine N. Aron hur detta personlighetsdrag kommer till uttryck i kärleksrelationer och vilka särskilda utmaningar och resurser som en högkänslig kärlekspartner står inför – både i relation med någon som delar ens personlighetsdrag och med någon som inte gör det. Forskningen visar att högkänsliga personer löper större risk än andra att bli olyckliga i sina kärleksrelationer, men enligt författaren finns en väg ut ur detta mönster. Genom ökad förståelse för sitt eller sin partners personlighetsdrag kan man undvika de vanliga fallgroparna och hitta ett bättre sätt att leva och älska.

Den svenska utgåvan innehåller ett nytt förord från författaren där hon delar med sig av den senaste forskningen om högkänslighet och relationer.

 **egia förlag**

978-91-980534-6-3



9 789198 053463