

SENSORISK BEARBETNINGSKÄNSLIGHET

# En av fem personer är högkänslig



## Vad är högekänslighet?

Ungefär tjugo procent av världens befolkning anses vara högekänsliga. Högekänsliga visar bland annat mer aktivitet i de delar av hjärnan som har med känslomässiga reaktioner och speglingar av andras känslor att göra. Men den grundläggande och helt unika egenskapen hos högekänsliga är en tendens att bearbeta intryck särskilt djupt och noggrant. Därför är den vetenskapliga termen för högekänslighet "sensory processing sensitivity" – sensorisk bearbetningskänslighet.

Psykoterapeuten och forskaren Elaine N. Aron, som är den som myntat begreppet högekänslighet, sammanfattar det som ett personlighetsdrag bestående av huvudsakligen fyra aspekter, varav den första är unik och helt grundläggande för högekänslighet. De fyra aspekterna är: djup bearbetning av intryck; en tendens att lätt bli överstimulerad; emotionell mottaglighet och intensitet (inklusive empati); att uppfatta det subtila.

### ETT VANLIGT PERSONLIGHETSDRAG

Högekänslighet är en helt normal variation i temperament som beror på ett extra känsligt nervsystem. Det är ingen sjukdom eller störning, ingen diagnos, inget som behöver botas, utan ett personlighetsdrag som kan vara en fördel eller en nackdel beroende vilken sorts och mängd intryck man utsätts för. Är man omgiven av en positiv miljö kan det vara en fördel att vara extra mottaglig. Är man omgiven av dysfunktionella förhållanden kan det vara en nackdel. Men

högekänsliga kan glädjas åt att forskningen visat att de är särskilt mottagliga för positiva intryck.

### ATT UPPFATTA DET DOLDA

Det är den djupa och noggranna sorteringen av intryck (tankar, känslor, sinnesintryck) som är orsaken till att högekänsliga lätt blir överstimulerade. När det händer mycket på en gång eller

### VILKA EGENSKAPER UTMÄRKER HÖGKÄNSLIGA PERSONER?

Forskaren Elaine N. Aron har tagit fram akronymen **DOES** för att beskriva högekänslighetens grundläggande aspekter.

**D** – Djup bearbetning (depth of processing). Detta är den viktigaste aspekten vid högekänslighet. Högekänsliga bearbetar tankar, känslor och sinnesintryck extra djupt och noggrant. Tillvaron upplevs därför mer intensivt – på gott och ont.

**O** – Överstimulering (overstimulation). En tendens att lätt bli överstimulerad och överväldigad följer av den noggranna bearbetningen av intryck som är energikrävande och tröttande.

**E** – Emotionell mottaglighet och intensitet (emotional reactivity). Högekänsliga visar högre aktivitet i de områden i hjärnan som handlar om spegling av andras känslor. De reagerar emotionellt starkare än andra, men visar det inte alltid.

**S** – Att uppfatta det subtila (sensing the subtle). Högekänsliga lägger ofta mer märke till små nyanser och det som sägs "mellan raderna" än det som är uppenbart. Det är särskilt det som är dolt i en upplevelse som intresserar dem.

Forskning på högekänslighet pågår idag vid en mängd olika institutioner över hela världen. **ELAINE N. ARON**, amerikansk psykolog och forskare, är den som myntat begreppet "högekänslig person" (HSP – The Highly Sensitive Person). Elaine har forskat på högekänslighet i mer än tjugofem år och har författat hundratals artiklar och åtskilliga böcker om ämnet.



man utsätts för många starka sinnesintryck kan det bli för mycket att ta in och bearbeta och man går upp i varv och blir stressad. Högekänsliga har normalt inga koncentrationsproblem om stimulansnivån anpassas. När de blir iakttagna presterar de dock ofta sämre än andra, vilket beror på deras behov av att "göra rätt från början". På grund av den känsliga bearbetningsprocessen har de vanligtvis lite extra bra koll på vad som pågår inom dem själva och mellan människorna runt dem. Högekänsliga fångas extra starkt av det subtila (dolda) i tillvaron. Det kan till exempel handla om något som sägs "mellan raderna", stämningen i ett rum eller den egna, inre upplevelsen i mötet med naturen.

## EMPATI

Forskning har visat att högekänsliga har högre aktivitet i de delar av hjärnan

som rör spegelneuroner och empati, men det är viktigt att förstå att det finns människor som är både väldigt känsliga och starkt empatiska utan att vara högekänsliga. Det viktiga med högekänslighet är den djupa bearbetningen som i sin tur leder till en viss grad av försiktighet och återhållsamhet, en tendens att stanna upp och kolla läget innan man beger sig in i en situation och en eftertänksamhet i kommunikationen med andra.

## BEHOV AV ENSAMTID

Många högekänsliga har väldigt svårt för ytlighet och kallprat. De vill ofta gå direkt på det som de upplever som djupt, personligt och meningsfullt. Många undviker därför mingel och ytliga sociala sammanhang och håller sig till några få, nära vänner. Alla högekänsliga, även de som är socialt extroverta och har många vänner, har ett stort behov av ensamtid och tystnad – både för att kunna tänka djupt, reflektera och bearbeta intryck, samt för att ladda batterierna.

## JÄMT FÖRDELAT MELLAN KÖNEN

Lika många män som kvinnor är högekänsliga, men fler kvinnor än män anser sig vara det, och kvinnor får ofta lite tydligare resultat på testerna. Enligt Elaine Aron beror det inte på att kvinnor är mer känsliga än män utan på att många högekänsliga män (och en del högekänsliga kvinnor också) tidigt lär sig att kompensera för sin högekänslighet med en kontrollerad



avstängdhet – vilket Elaine Aron refererar till som "pojkkoden". Å andra sidan kan kvinnor som inte är högkänsliga men som har nära till gråt och känslouttryck felaktigt uppfattas som högkänsliga. Att kalla personlighetsdraget "högkänslighet" (high sensitivity) är därför egentligen lite missvisande. Elaine Aron valde ändå att göra det i en strävan att det skulle vara enkelt att förstå.

## EN FOT PÅ GASEN OCH EN PÅ BROMSEN

En del högkänsliga är även "sensationssökande" (high sensation seeking). Sensationssökande människor söker stor

variation på stimuli i livet och i en del fall även spänning. Eftersom högkänsliga lätt blir överstimulerade och försöker undvika att bli överväldigade genom att skydda sig mot stimuli kan man säga att de som har båda dessa personlighetsdrag ständigt har en fot på gasen och en på bromsen. Enligt Elaine Aron är bara en del av alla högkänsliga sensationssökande, men de flesta högkänsliga är sensationssökande på ett inre plan, vilket till exempel innebär att de blir lätt uttråkade om de inte får gå på djupet i ett samtal eller i en uppgift som ska lösas. Och många högkänsliga är djupt existentiellt eller andligt sökande.



**sfh** SVERIGES  
FÖRENING *för*  
HÖGKÄNSLIGA

### SVERIGES FÖRENING FÖR HÖGKÄNSLIGA (SFH)

är en ideell förening öppen för alla som intresserar sig för högkänslighet.

Föreningens huvudsakliga uppgifter är att sprida information och kunskap kring högkänslighet samt främja kontakt mellan högkänsliga.

**WWW.HSPFORENINGEN.SE**