

Könsroller och högekänslighet

Yolanda och Jonas Hedberg, 23 februari 2019

Blyga pojkar får aldrig kyssa vackra flickor

Stora pojkar gråter inte

Bra karl reder sig själv

Mansbilden har förändrats under tiden.

Georgiansk tid (1714-1830)

Manlig =

- Vis
- Dygderik
- Emotionell
- Reflekterande
- Eftertänksam
- Känslig/nervös = tecken på bildad bakgrund, upphöjdhet



Industrialisering samt världskrig ledde till förändring av den ideala mansbilden:

- Stark
- Heterosexuell
- Känslomässig självbehärskning
- Självständig
- Kunna hävda sig
- Dominant
- Risktagande
- Konkurrensförmåga
- Framgång i yrket
- Sexuell prestationsförmåga

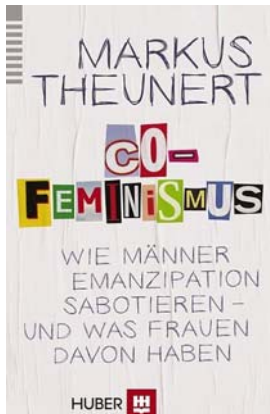
Könsroller leder till snedfördelning i samhället – några exempel

2012: 54300 av 57600 intagna i tyska fängelser var män

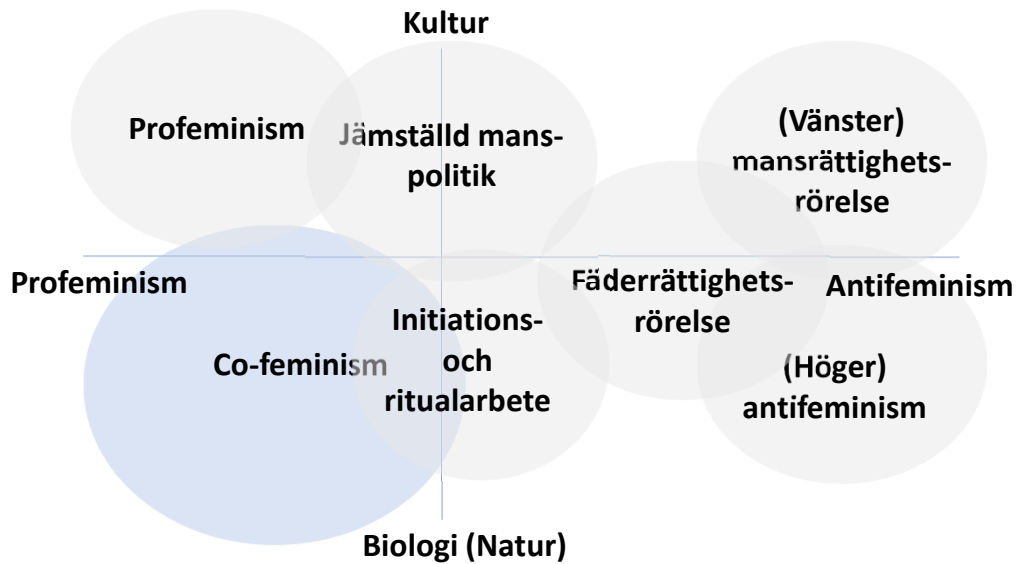


Könsroller leder till snedfördelning i samhället – några exempel

- 5-10 års lägre livsförväntan för män än kvinnor (bara 4 år i Sverige – avståndet krymper!)
- Det finns ingen biologisk skillnad i livsförväntan enligt en vetenskaplig studie ("klosterstudien"); skillnaden i livslängd förklaras av skillnader i socialt beteende samt livsstil
- Tyska fäder tillbringar idag 59 minuter varje dag med sina barn – en ökning från 16 minuter år 1965
- Majoriteten av alla självmord begås av män, majoriteten av alla stressrelaterade sjukdomar drabbar kvinnor.



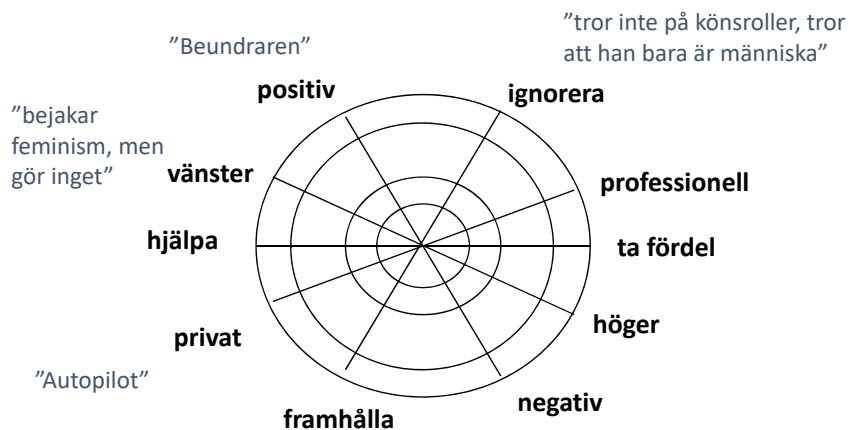
Han försökte länge ta reda på varför ingenting händer i jämställdhetsfrågor och kom till slut fram till att co-feminister är orsaken. Det är alltså majoriteten av kvinnor och män, som alla har gemensamt att de egentligen inte tror på att jämställdhetsfrågor kan påverkas av att ändra något politiskt eller kulturellt. De tror på att naturen är orsaken till skillnader mellan män och kvinnor. Det andra som utmärker alla co-feminister är att de inte funderat mycket på saken. De säger en sak, men gör en annan. Oftast handlar det om att vara politiskt korrekt och undviker konflikter. Den djupare orsaken är dock att de egentligen inte har fullt funderat över sin egen identitet och undertrycker vissa delar av sig själv (s.k. skuggsidor).



I det politiska landskapet (den här bilden) nämns även en del andra inriktningar, som jag inte tänker förklara fullt ut. Profeminism är t.ex. den rörelsen som tror att kvinnor alltid är diskriminerade och att jämställdhetspolitik bara handlar om att hjälpa kvinnorna. De är blinda för de områden där män är diskriminerade, t.ex. att få uttrycka sina känslor i offentligheten. Ritualarbete omfattar t.ex. alla typer av religiösa teorier som utgår ifrån att könsordningen är naturlig och inte kan påverkas av politik. Vänster mansrättighetsrörelse utgår från att männen är diskriminerade (inte kvinnor) och att det går att påverka/ändra politiskt. Höger antifeminister är mot kvinnor och tror att könsordningen är naturlig och inte går att ändra. Jämställd manspolitik eller kvinnopolitik utgår från att män och kvinnor ska ha samma rättigheter och vara jämställda och att det går att påverka politiskt.

Gemensamt för alla:

Tror egentligen inte på att könsroller kan påverkas kulturellt eller politiskt.

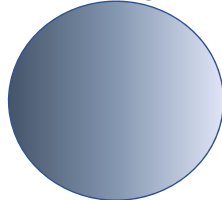


Här vill jag visa att det finns väldigt många olika typer av cofeminister. Det kan vara sådana som beundrar kvinnor, sådana som hatar kvinnor, sådana som ta fördel av att kvinnor vill bli mer jämställda, sådana som totalt ignorera att jämställdhetsfrågor finns, sådana som går på autopilot (gör det man ska göra, men funderar aldrig), sådana som varmt försvarar jämställdhetspolitik, men personligen gör motsatsen. De flesta människor är en blandning av olika typer.

I ljuset: Styrka, makt, överlägsenhet, rationalitet, moral

I skugga: Svaghet, maktlöshet, underlägsenhet, emotion, drift

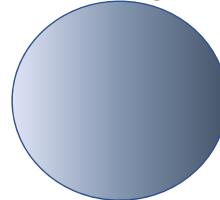
Manligt



I ljuset: Svaghet, maktlöshet, underlägsenhet, emotion, drift

I skugga: Styrka, makt, överlägsenhet, rationalitet, moral

Kvinnligt



Här beskriver jag hur skugg- och ljussystemet fungerar hos människor, när de försöker vara manliga eller kvinnliga. De undertrycker alltså vissa delar av sig själv, för att framstå som manliga eller kvinnliga. Det görs omedvetet. Vanligtvis uttrycks det genom att de antingen beundrar eller hatar dessa skuggsidor hos andra människor. Eftersom kulturen har sett till att kön definieras som motsatta så beundrar män ljussidor hos kvinnor (och tvärtom), eftersom de själva har undertryckt dessa. För att upprätthålla ordningen måste jämställdhet till varje pris förhindras.

Lösningen är enligt Theunert att integrera sina olika delar, att alltså få sina skuggsidor till ljuset.

Ett särskilt vanligt problem är även identitetskriser hos pojkar/män, då de saknar manliga förebilder och definierar sig själv över det icke-kvinnliga i stället. Det leder till en rad problem.

Vad är könsrollsstress?

- Om den man är inte stämmer överens med den man tror man borde vara
- Könsrollsstress får negativa konsekvenser
- Enligt en studie (Michael Addis, 2008) löpte de män större risk för depression som var mer självständiga, starkare och mer oberoende och därmed mer anpassade till rådande könsrollsbilden för män

CLINICAL PSYCHOLOGY SCIENCE AND PRACTICE

Gender and Depression in Men

Michael E. Addis

First published: 21 August 2008 | <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2008.00125.x> | Cited by: 85

✉ Address correspondence to Michael E. Addis, Department of Psychology, Clark University, 950 Main Street, Worcester, MA 01610. E-mail: maddis@clarku.edu.

Vad är högkänslighet?

- Högkänslighet är ett personlighetsdrag
- Är medfött
- Ungefär 20% av befolkningen, likadant för över 100 djurarter (förmodligen fler)
- Centrala nervsystemet är mer känsligt än hos resten av befolkningen vilket påverkar både tankar och känslor.
- Hjärnan har bevisligen högre aktivitet för:
 - Reflektion
 - Empati (spegelneuroner)
 - Medvetenhet (tankar och känslor som man är medveten om)
 - Associativt tänkande



Vad är högkänslighet?

- Den vetenskapliga termen för högkänslighet är SPS (sensory processing sensitivity, sensorisk bearbetningskänslighet)
- Begreppet högkänslig person förkortas ofta HSP (highly sensitive person)
- Fyra huvudkriterier, DOES:
 - Djup bearbetning av tankar, stimuli och känslor (deep processing)
 - Överstimulering (overstimulation)
 - Emotionell mottaglighet och empati (emotional reactivity)
 - Sensitivitet för subtila detaljer, stimuli (sensing the subtle)



- Testet finns på www.hspforeningen.se
 - Innehåller 23 frågor
 - Om 12 eller flera stämmer in är man sannolikt högkänslig
 - Vetenskapligt validerat, säkerhet ungefär 80%

- Delas in i tre olika typer av känslighet:
 - Estetisk känslighet (AES, aesthetic sensitivity)
 - Låg sensorisk tröskel (LST, low sensory threshold)
 - Hur lätt man påverkas och stimuleras (EOE, ease of excitation)



AES: t.ex. rikt inre liv, detaljer i omgivningen, musik/konst, samvetsgrann, uppskattning av dofter etc.

LST: lätt överstimulering, känsligt för högt ljud/ljus etc. / stimuli, irriterad när för mycket på g

EOE: andras sinnesstämningar, känslig för smärta, rycker till, känslig för förändringar, presterar sämre under uppsikt, anses vara känslig/blyg

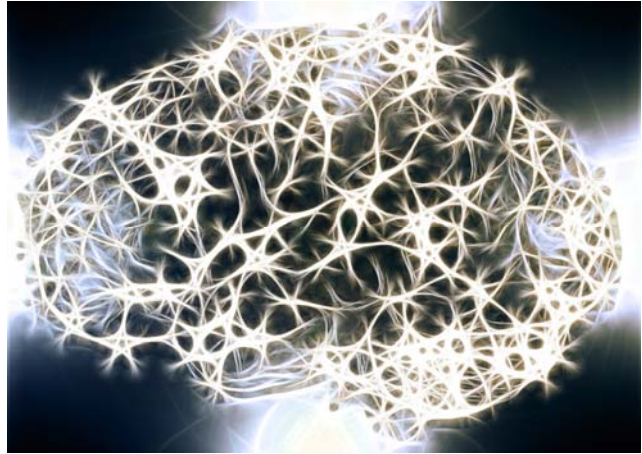
- Jag lägger märke till subtila detaljer i min omgivning
- Andra människors sinnesstämningar påverkar mig
- Jag är mycket känslig för smärta
- Jag behöver dra mig tillbaka under hektiska dagar, till sängen eller i ett mörkt rum eller någon plats, där jag kan vara för mig själv utan stimulans
- Jag är särskilt känslig för effekterna av koffein
- Jag blir lätt överväldigad av sådant som skarpt ljus, starka lukter, grova textilier eller sirener på nära håll.
- Jag har ett rikt och komplext inre liv
- Jag blir besvärad av oljud
- Jag blir djupt berörd av konst eller musik

- Jag är samvetsgrann
- Jag hoppar lätt till av oväntade ljud eller annat jag inte är beredd på
- Jag blir nervös när jag ska göra många saker på kort tid
- När människor inte trivs i sin fysiska miljö brukar jag veta vad som behöver göras för att de ska få det mer bekvämt (som att ändra på belysningen eller föreslå en annan sittplats)
- Jag blir irriterad när man försöker få mig att göra allt för många saker på en gång
- Jag anstränger mig mycket för att inte göra fel eller glömma saker
- Jag försöker undvika våldsamma filmer eller tv-program
- Jag blir lätt överstimulerad när det är mycket som händer runt omkring mig
- Att vara mycket hungrig skapar en stark reaktion inom mig och stör min koncentration och sinnesstämning

- Jag blir omskakad av förändringar i mitt liv
- Jag lägger märke till och uppskattar finstämda och utsökta dofter, smaker, ljud och konstverk
- Att ordna mitt liv så att jag undviker upprörande eller överväldigande situationer har hög prioritet i mitt liv
- När jag måste konkurrera eller bli observerad medan jag utför en uppgift blir jag så nervös eller skakig att det går mycket sämre än vad det annars skulle ha gjort
- När jag var barn uppfattade mina föräldrar eller lärare mig som känslig eller blyg
 - 23 frågor
 - Om 12 eller flera stämmer in är man sannolikt högkänslig

Hur skiljer sig hjärnan hos en högkänslig person mot resten av befolkningen?

- Känsligare, dvs. noterar mera
- Aktivare, dvs. tänker mera
- Mer reflektion
- Mer medvetande
- Mer empati
- Tänker före handling (missuppfattas ofta som blyghet eller rädsla, men det är inte fallet)

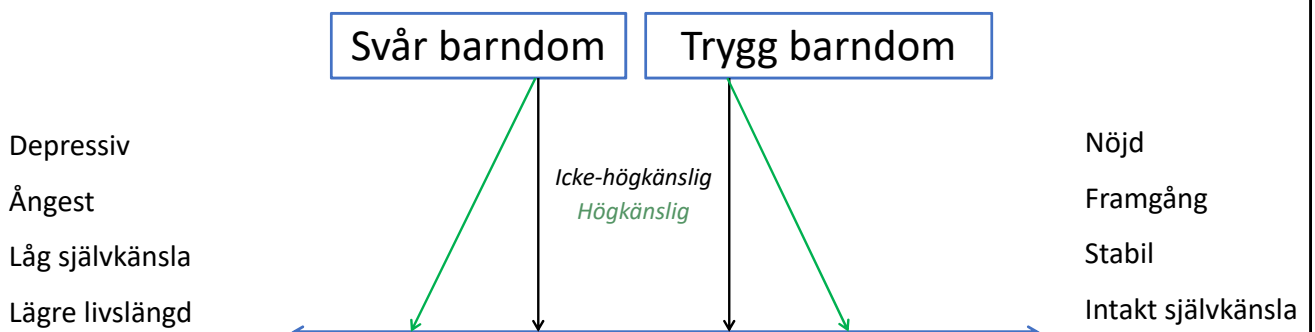


Hur stämmer dessa egenskaper överens med tidigare och nuvarande mans- och kvinnobilder?

- Högkänsliga är mer introverta än resten av befolkningen, men inte alla högkänsliga är introverta.
- Ca. 70% av högkänsliga är introverta. Av hela befolkningen är bara 30% introverta.
- Introverta får energi av att vara själva och det kostar energi att vara social med andra människor. Tvärtom för extroverta.
- Högkänsliga kan även vara högt sensationssökande (HSS).
- Alla högkänsliga, även HSS, behöver tillräckligt med återhämtning!



Högkänslighet förstärker vikten av barndomen och utvecklingsmiljön.




Högkänsliga är överrepresenterade bland de mest lyckade och mest sjuka i samhället, t.ex. överrepresenterade bland:

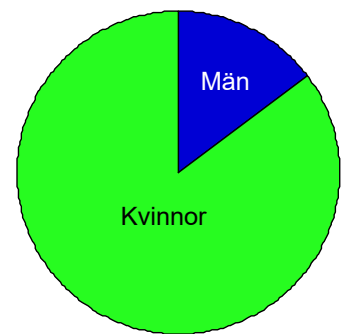
- patienter i psykoterapi
- sjukskrivna, speciellt stressrelaterade sjukdomar
- högst presterande och mest flexibla arbetstagare
- mest uppskattade arbetstagare, medarbetare, chefer och kollegor
- arbetssökande
- de med högst utbildning



Högkänsliga utmärker sig i relationer genom att:

- Reflektera och analysera mera
 - Vara medvetna om sin egen kritik, ibland mycket kritiska
 - Kan bli lätt sårade av andras kritik
 - Behöver mer tid för återhämtning
- 
- Typiska fällor: förväntningar som är omöjliga att uppfylla; total avsaknad av förståelse för varandras behov; okunskap om sina egna och den andras kunskaper och förmågor; högkänsliga är lätta offer för manipulativa och narcissistiska personer.

- Högkänslighet är lika fördelat mellan män och kvinnor
- Homosexuella män är inte mer högkänsliga än andra
- Högkänsliga män tenderar att få lägre poäng i vetenskapliga tester om högkänslighet → könsneutrala och kulturoberoende testsystem utvecklas av forskare
- Könrollsstress är särskilt påtaglig för introverta högkänsliga män och särbegåvade högkänsliga kvinnor
- I Sveriges förening för högkänsliga är nästan 90% av medlemmarna kvinnor (2012-2018). Män har svårt för begreppet högkänslig, som upplevas som negativt eller nedvärderande.



Samhällets ideala mansbild

- Stark
- Heterosexuell
- Känsломässig självbehärskning
- Självständig
- Kunna hävda sig
- Dominant
- Risktagande
- Konkurrensförmåga
- Framgång i yrket
- Sexuell prestationsförmåga



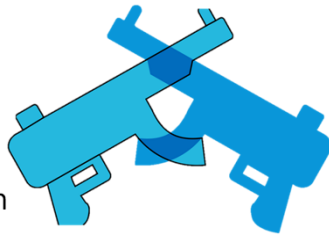
Personlighetsdrag

- Reflekterande
- Försiktig / avvaktande
- Analyserande
- Känslig
- Introvert / hellre få djupa relationer än många ytliga
- Känsломässig intensitet
- Oförstående för koncept som konkurrens och materialism
- Sökande efter mening

Vanliga symptom på psykisk ohälsa: alkohol, missbruk, ekonomiska problem, självmord

Samhällets ideala kvinnobild

- Emotionell
- Känslig
- Underlägsenhet?
- Svaghet?
- Vacker / attraktiv
- Maktlös?
- Tyst – i närvaro av män



Personlighetsdrag / Begåvning

- **Intelligent**
- **Reflekterande**
- **Analyserande**
- Känslig
- Känslomässig intensitet
- Sökande efter mening
- **Om extrovert: extra könsrollsstress**

Vanliga symptom på psykisk ohälsa: depression, stressrelaterade sjukdomar som utbrändhet /utmattningssyndrom

Adaptiv känsloreglering: positiva effekter på hälsa, relationer och karriärframgångar.

1. Iaktta och namnge känslor
2. Känna igen faktorer
3. Påverka intensitet/varaktighet
4. Acceptans
5. Normalisera
6. Förstå sambandet med grundbehov
7. Stödja, trösta och slappna av

Medveten närvaro / acceptans

Avspänning / Fantasi

Medkänsla med sig själv

Grundbehov:

- Anknytningsbehov
- Behov av orientering och kontroll
- Behov av att öka självkänslan och skydda självkänslan
- Behov av att känna lust och undvika olust



Att medvetet kunna iaktta känslor, skilja dem åt och namnge dem (t.ex. "Jag känner ångest", "Jag känner upphetsning", "Jag känner ilska" etc.)

- Att kunna känna igen faktorer som utlöser och vidmakthåller känslor (t.ex. "Jag känner mig ... därför att", "När jag gör ..., så känner jag mig ...").
- Att kunna påverka intensitet, varaktighet och kvalitet på känslor.
- Att utveckla varsamhet och acceptans i umgänget med emotioner (t.ex. att iaktta känslor utan att omedelbart agera; lära sig uthärda känslor. I stället för "Jag vill/får/borde inte känna mig så här" till "Just nu mår jag ... och det är okej" eller "Jag känner mig ... och fortsätter följa den här känslan, tills den förändras").
- Att normalisera emotioner (t.ex. "Det är normalt och inte så farligt att må så här", "Andra känner ungefär likadant i den här situationen").
- Att kunna se sambandet mellan emotionella grundbehov och känslor (t.ex. "Just nu mår jag ... därför att ...", "När jag känner mig ... behöver jag ...").
- Att stödja oss själva inför negativa känslor och bemöta oss ömsint (t.ex. genom medkänsla med oss själva; att möta vårt eget lidande eller vår smärta vänligt och med överseende, som om man talade till en god vän. "Jag är till för dig", "Det här är inte lätt för dig", "Jag känner din smärta", "Du är inte ensam", "Berätta vad det är").

Anknytningsbehov: att inför andra människor känna sig säkra, trygga och

känslomässigt nära, t.ex. i relationer till föräldrar, vänner, partner eller barn.

- **Behov av orientering och kontroll:** att inte känna sig hjälplös utan att kunna styra, vara med och utforma och förändra, ta kontroll över, kunna säga nej beträffande ens eget liv och omständigheter.

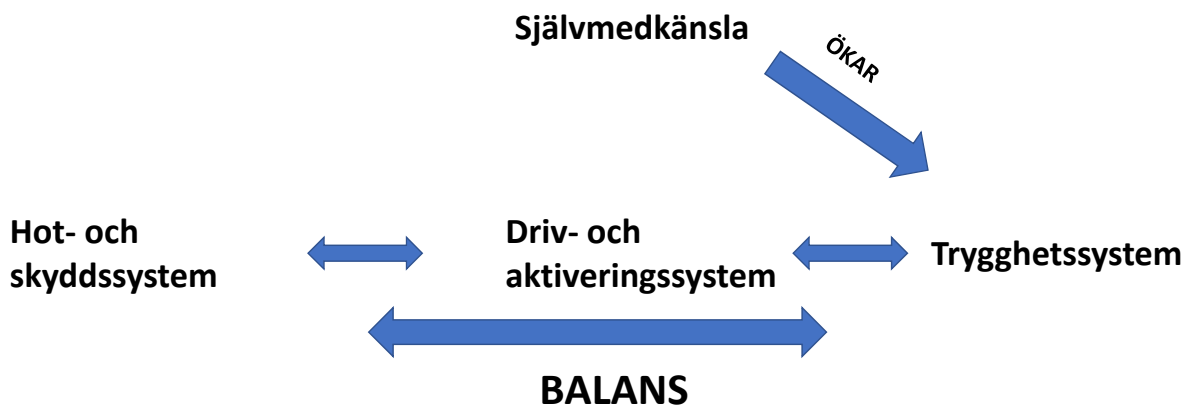
- **Behov av att öka självkänslan och skydda självkänslan:** att kunna känna att man har ett värde som människa, t.ex. att känna sig värdefull eller ha självförtroende, att vara stolt, få beröm och få professionella eller privata framgångar.

Behov av att känna lust och undvika olust: att ägna sig åt saker och verksamheter som förknippas med glädje och lust samtidigt som man försöker undvika saker och aktiviteter som är obehagliga eller trista, t.ex. ägna sig åt hobbyer och intressen, behagliga verksamheter, leva ut sin sexualitet, uppleva glädje, sinneserfarenheter.

ÖVNING

Dialog mellan den inre kritikern och den inre beskyddaren

Dag och tid	Aktivitet/ Situation	Den inre kritikerns kommentar	Den inre beskyddarens svar
Måndag, 10.00	En kollega berättar om sin aktiva veckohelg och nämner då sin stora vänkrets.	"I motsats till dig är han populär och aktiv. Du drällde som vanligt bara omkring hemma och kastade bort din dyrbara tid. Inte konstigt att ingen gillar dig."	"Vilket struntprat. Det är inte sant. Efter en jobbig vecka unnade du dig den vila du behöver. Det är viktigt och jag tycker det är viktigt att du tog en timeout. Du är bra som du är och dina vänner tycker om dig."



Hot- och skyddssystem: syftar att snabbt registrera hot → kamp, flykt, stelna till
Driv- och aktiveringssystem: skaffar resurser och följa mål. Så fort hinder mot våra önskemål och mål blir ett hot startar systemet och åstadkommer ångest eller frustration/vrede.

Trygghetssystemet: Känslor av tillfredsställelse, lugn och välbehag (att inte behöva försvara sig). Tröst och stöd triggas igång det här systemet (jmför föräldrar som lugnar sina barn).

Självförtroende handlar alltså särskilt om övertygelsen att man kan något. Självkänsla går därutöver och innehåller exempelvis också bedömning av personliga attribut som inte nödvändigtvis har något med kompetens att göra. Så man kan se självförtroendet som en del av självkänslan som fokuserar på kompetens och kunnande.

Båda anser att en solid självkänsla vilar på fyra pelare, som jag kort vill gå in på:

1. **Självacceptans:** En positiv, välvillig och accepterande inställning till sig själv, det vill säga att acceptera hela sig, sådan man är, även med "fel och brister".
2. **Självförtroende:** Att lita på sina egna prestationer och förmågor och bedöma dem positivt, till exempel att veta vad man kan och vad man är bra på.
3. **Social kompetens:** att kunna knyta sociala kontakter och kunna utforma dem så att de är tillfredsställande, det vill säga att komma överens om närhet och distans till andra, ha gott mellanmänniskt umgänge, kunna avläsa sociala signaler

och se vad den sociala situationen kräver.

4. **Socialt nätverk:** att känna sig socialt delaktig och därmed tillfredsställa de egna emotionella grundbehoven, det vill säga att vara del av en grupp, ha vänskapsrelationer och partnerskap, känna sig säker och trygg med andra människor.

Högkänsliga mannen: Avtabuisera ömtålighet, känslighet, medkänsla, emotionalitet för alla män.

Högkänsliga kvinnan: möjliggör en djupt tänkande kvinna i hela samhället.

Högkänsliga manliga, kvinnliga och icke-binära människor: göra alla människor medvetna om deras könsrelaterade fördomar och roller. Förhindra könsrollsstress och psykisk ohälsa.

13 mars 2019, kl. 17:30–19:00, **Författarträff med Tom Falkenstein**, Akademibokhandeln, Mäster Samuelsgatan 28, Stockholm





*Om högkänslighet,
På svenska*

Mer om könsrollstress, könsroller och relaterad psykologi, av schweiziska psykologen Markus Theunert, på tyska



www.hspforeningen.se

23 mars 2019, kl. 11:15-12:30, **ÅRSMÖTE**, ABF Sveavägen 41, Stockholm, Katasalen
kl. 13:00 - 16:00, **Premiärvisning "En av fem"** med efterföljande **föreläsning om
högekänslighet och arbetslivet** av Ulla Karlsson

27 april 2019, kl. 13:00-15:30, **Föreläsningen Högekänsliga barn**, ABF Sveavägen 41, Stockholm,
Katasalen

19 maj 2019, kl. 13:00-16:00, **Föreläsning om högekänslighet med Else Marie Bruhner**, ABF
Sveavägen 41, Stockholm, Sändlersalen

Studiecirkel **"Ett utforskande av relationen mellan högekänsliga och narcissister"** – pågår,
fullbokat, evtl. fortsättning i höst

Fredagsträffar (ingen anmälan krävs)

7 april 2019, **WORKSHOP** - Prova på karriärcoaching, **VAD ÄR KARRIÄRCOACHING?** (fullbokat)

www.hspforeningen.se

Medlemskap (Skapa medlemskonto)
Information och broschyrer
Forskning (tips om viktiga studier)
Lästips (böcker, artiklar, filmklipp m.m.)
Tjänster (psykologer och terapeuter)
Aktivitetsbokning (föreläsningar, träffar etc.)