

# Vi högkänsliga vill gärna rädda hela världen



## Testa – är DU högkänslig?

Gå in på [www.hspfo-reningen.se](http://www.hspfo-reningen.se) och svara på 23 frågor så får du svar på om du kan tillhöra de 20 procent av befolkningen som är högkänsliga. HSP är en förkortning för "high sensitive person" som betyder högkänslig person på svenska.

MARIE sprider kunskap om den magiska gåvan



att hon kastade sig över all information hon kunde finna om ämnet. Hon kom i kontakt med Sveriges Förening för Högekänsliga (SFH), en ideell förening med målet att sprida information och kunskap. Och Marie blev så engagerad att hon idag är gruppleddare för föreningen i Skåne.

Tack vare sin nyfikenhet fick hon svar på alla sina frågor om varför hon under alla år varit lite annorlunda. Idag vet hon vad det beror på att hon sällan tog första bästa tunnelbanetåg, de som var knökfulla med resenärer, när hon bodde i Stockholm. Hon brukade istället stå kvar på perrongen och vänta, en kvart eller så, tills det kom ett tåg med färre resenärer i vagnarna.

Nu vet hon också varför det alltid var hon i skolan som blev vän med dem som var utanför, dem som ingen annan såg ...

## Skrev hitlåt i garderoben

Via SFH kan Marie i sitt arbete också få värdefull information och forskning genom att föreningen har kontakt med den amerikanska psykologen och forskaren Elaine N. Aron – kvinnan som 1991 myntade begreppet HSP – The Highly Sensitive Person – Högekänslig person. Elaine's forskning ger så många förklaringar, så många svar. Och hjälper till att sprida kunskap – både bland högkänsliga och de andra 80 procenten omkring dem.

Marie vill gärna låta oss i publiken i Tomelilla bli mer bekanta med Elaine, en spännande kvinna som forskat på högkänslighet i över 25 år. Hon har skrivit mängder av tidningsartiklar i ämnet och hon har skrivit

## Högekänslighet ...

... är en personlighet hos 20 procent av världens befolkning. Lika många män som kvinnor.

... är lika normalt som att vara brunögd eller ha blont hår.

... visar på mer aktivitet i de delar av hjärnan som har med känslomässiga reaktioner och speglingar av andras känslor att göra.

... försvårar förmågan till mingel och kallprat.

... gör att du behöver mer ensamtid och tystnad.

... får dig att se saker som andra inte uppfattar – som en antenn för världen.

... får personer att prestera sämre när de är iakttagna, för de vill "göra rätt från början".

### Egenskaper hos en högkänslig person:

● Djup bearbetning av tankar, känslor, sinnesintryck. Tillvaron upplevs mer intensivt.

● Tendens att bli överstimulerad och överväldigad, bearbetar intryck som kräver energi och är tröttande.

● Reagerar emotionellt starkare än andra, även om de inte alltid visar det.

● Känslig för detaljer och små nyanser, det som sägs "mellan raderna".

Överallt pratas det om högkänslighet. Många mediala har denna gåva. Men vad innebär det egentligen? Och hur vet man om man är högkänslig? Nära gick på en spännande föreläsning som bygger på forskning i ämnet. Och fick tips om hur du själv testas om du tillhör de 20 procent som är högkänsliga!

TEXT: MADELEINE WALLS FOTO: MADELEINE WALLS, TT BILD, HSPPERSON.COM

**H**ögekänslighet är ingen diagnos. Och det är ingen "trend", även om det just nu både skrivs och talas mycket om ämnet.

Nej, att vara högkänslig är ett personlighetsdrag. Helt normalt, något som du föds med och delar med 20 procent av jordens befolkning!

Men att ämnet är "hett" visar tillströmningen av människor till Österlens folkhögskolas matsal i Tomelilla, en solig och varm sommarkväll när naturen klätt sig i sin vackraste dräkt och fåglarna sjunger. Istället för att vara ute och ha picknick eller ta ett kvällsdopp, väljer drygt 55 personer att lyssna på den utlovade föreläsningen "Högekänslighet".

Vid podiet står Marie Skärblom Hermanson och blickar ut över församlingen. Till

och med hon är lite tagen av det stora intresset. Men väldigt nöjd förstås, för är det något hon brinner för i livet så är det att hjälpa andra. Hon har en passion för att få sina medmänniskor att finna ett bra liv och en vänlig inställning till sig själva.

Och just det ska hon göra här ikväll. Hon ska dela med sig av sina egna erfarenheter av att vara högkänslig, lyfta fram vad det innebär och hur vi alla ska få mer förståelse. Och hon ska presentera ett underlag byggt på vetenskap och forskning.

## Många frågor fick svar

– Bara att stå här, inför en stor församling, är svårt för en högkänslig person förklarar hon och blickar ut över salen.

## Högekänsliga är ofta väldigt uppskattade på sina arbetsplatser

– Men eftersom ämnet är viktigt tar jag mod till mig.

Marie ler och berättar att det var 2012 som hon blev medveten om att hon var högkänslig. En morgon när hon läste Svenska Dagbladet till frukost, fastnade hon för en artikel som handlade om just detta. Hon räckte över tidningen till sin man och sa: "Vem skriver man om här?"

Svaret dröjde inte många sekunder. "Min fru!" Med tillägget: "Jag visste att du var högkänslig."

Makens reaktion gjorde Marie så nyfiken



Psykologen och forskaren Elaine N. Aron har hjälpt många människor genom sitt arbete om högekänslighet.

böcker, bland annat "Den högekänsliga människan" som är översatt till 18 språk.

Elaine sökte sig till psykiatrin för att försöka förstå vad det var för "fel" på henne. Varför var hon så annorlunda? Varför kunde hon inte lära sig samma när alla andra kunde? Hur kom det sig att saker som var så enkla för kompisar, var svåra för henne? Och hur skulle hon lära sig att leva med föräldrarnas ständiga undran: "Vad är det för fel på vårt barn?"

Trots alla grubblor och svårigheter hon ställdes inför skaffade Elaine en gedigen utbildning. Och så en dag var det en psykolog som sa till henne: "Du kanske är högekänslig." När hon äntligen fick svar på frågorna hon burit under hela sin uppväxt, kände Elaine att hon ville fördjupa sig i ämnet, bli en röst för alla de som var som hon. Och för att alla som *inte* är högekänsliga, ska förstå.

I filmen "Sensitive - the untold story" berättar Elaine om sig själv men bjuder också på en inblick i andra högekänsliga personers liv. Det är med denna film Marie Skärblom Hermansson inleder sitt föredrag. Under en timme bjuds vi i salen på känslösa möten från filmduken. Med den danske handbollsskillen Mads som är så framgångsrik på plan, därför att han "känner på sig" var de andra spelarna är, även när han inte ser dem. Med den amerikanska pappan som blir irriterad och arg på sin son för att han inte vill spela boll och vara lite tuffare, utan istäl-

let går in i sin känslösa bubbla.

Vi möter också den kanadensiska artisten Alanis Morissette som berättar att hon under stora delar av sitt liv funderat över varför hennes sätt att vara, är ett problem för andra människor. Och om hur det är att ha ett yrke där hon står på scen och ger konserter, en livsstil som egentligen inte alls passar en högekänslig person som har svårt med för mycket ljud och för mycket människor.

Det gör ont i hjärtat när Alanis Morissette berättar om en stund då hon och hennes pappa träffades inför en konsert och hon plötsligt, och utan förklaring, började gråta. Hennes pappa tittade då oförstående på henne och sa: "Alanis, vi har aldrig vetat hur vi ska hantera dig."

– Jag har alltid känt mig missförstådd, förklarar hon i filmen, och berättar att hon ofta känt skuld för sin högekänslighet – det som hon idag ser som sin gåva.

– Under turnéer är det massor av människor omkring mig och då kan jag inte alltid koncentrera mig. Det blir för mycket. Vid ett sådant tillfälle tog jag med mig ett

ljus och satte mig i en garderob.

Det var där, i min ensamhet, jag skrev sången "That I would be good". Den blev som en bön, en meditation. Balsam för själen.

När jag nu sjunger den på konserter kan jag se vilka i publiken som är högekänsliga. De står längst fram, och de gråter.

### Kreativa och framgångsrika

Marie Skärblom Hermansson vill lyfta fram att denna gåva – högekänsligheten – är som en balansakt. Det handlar om att vara i en värld full av ljud, aktivitet och rörelse. Leva i den – men också se till att få sin "nertid". Stunden för lugn och ro som är viktig för alla, men extra viktig för den som är högekänslig.

### Vad ska man tänka på då?

– Att helst inte ha det stökigt omkring sig på sin arbetsplats, gärna undvika öppna landskap om det går. Och att våga vara ärlig inför familj och vänner som vill ha med dig till en fullsatt fotbollsstadion, ett köpcentrum, en konsert eller en festival – förklara att du helt enkelt inte klarar av den miljön.

– Och är du trots allt i stökiga miljöer, då kan solglasögon eller öronskydd hjälpa dig.

Hon vill också visa att forskningen tydligt pekar på att det bland de högekänsliga 20 pro-

### Det högekänsliga barnet:

- Tycker inte om förändringar.
- Blir nervöst av att ha för mycket att göra.
- Känner obehag av höga ljud och av att bli iakttaget.
- Kan irriteras av lappar i kläderna och strumpan som vikt sig i skon.
- Ställer ofta djupa frågor och har klurig, smart humor.
- Blir glad av musik.
- Älskar goda dofter och smaker.
- Tycker inte om våld på tv.

centen av befolkningen finns många kreativa och framgångsrika personer. De högekänsliga är ofta väldigt uppskattade på sina arbetsplatser.

– Tyvärr känner de inte alltid att de passar in, de blir inte förstådda och väljer då att sluta. Men när de har en chef som stöttar, ser och förstår, blir de högekänsliga högt värderade medarbetare. För de ser problem och finner lösningar. De har en hög känslighet gentemot kolleger. Det är oftast de högekänsliga som skickas iväg på uppdrag utomlands!

Marie själv drömde som barn om att bli sjuksköterska. Så blev det inte, men den röda tråden i hennes yrkeskarriär är att hon alltid stöttat och hjälpt människor. Hon har lyssnat med alla sinnen. Och tack vare en stark intuition och sin förmåga att läsa av och se andras behov, har hon nått framgångar som en empatisk och medkännande person.

– Samtidigt tror jag att vi som är högekänsliga måste bli lite bättre på att säga nej ibland – ett typiskt "problem" är att vi är så hjälpsamma, vi är väldigt medvetna om andras behov.

### Stor generositet och värme

Efter många år av arbete med administration, försäljning och ekonomi inom tjänstesektorn, skaffade Marie en akademisk utbildning som diplomerad mentor i psykosyntes och är även utbildad avspännings- och stresspedagog med kognitiv inriktning. Hon driver ett eget företag med fokus på samtalsläkande kraft. Något hon tror är särskilt viktigt idag när vår värld blir allt mer digitaliserad. Maries mål är att vi ska finna tillbaka till det fysiska samtalet, för det är då vi blir



bra på att lyssna, blir sedda och utvecklar vår empati. Och det är vägen till en bättre värld, menar hon.

– Vi som är högekänsliga vill ju gärna rädda hela världen, säger Marie. Om jag vinner på lotto så är min första tanke: "Vem ska jag dela vinsten med?"

– Men jag tror på att generositet och värme gör vår värld bättre och aldrig har det väl behövts mer än just nu!

### Hur är fördelningen av högekänsliga mellan könen?

– 50-50! Det är lika många män som kvinnor som är högekänsliga, även om det kanske inte riktigt märks, säger Marie. Ofta får kvinnor tydligare resultat på högekänslighetstester. Och forskning visar att fler kvinnor än män uppfattar sig som högekänsliga.

På föreläsningen i Tomelilla är det knappt tio procent av publiken som är män. Kanske tilltalas herrarna inte av ämnet? Eller vill de inte kännas vid sin personlighet? Undersökningar visar att män ofta uppger att de tidigt fått lära sig att leva upp till "pojkbilden". I många kulturer passar det inte att en man är rädd, ledsen eller förödmjukad och föräldrar pushar gärna på för att sonen inte ska uppfattas som "känslig".

På samma sätt kan föräldrar som inte riktigt förstår sig på sitt högekänsliga barn, bli irriterade när barnet inte vill leka med andra på lekplatsen, inte vill ge en släkting en kram eller gå iväg på aktiviteter.

– Forskning visar att det är extra viktigt för det högekänsliga barnet med trygghet, struktur och förståelse, säger Marie.

– Barn som är högekänsliga reagerar starkare på en svår barndom och har en tendens att få

ångest och depression. Men samtidigt visar undersökningar att det högekänsliga barnet reagerar starkare på positiva händelser, än andra barn gör!

### Det djupsinniga barnet

Som mamma till två barn har Marie lärt sig vikten av att vara lyhörd. För högekänslighet går i arv. Hon vet vad det innebär när ett barn inte vill ha barnkalas eller gå i vimlet på Malmöfestivalen. Det som de flesta andra barn tycker är jättekul, kan vara jobbigt för den som är högekänslig. Och när hennes egen son inte klarade av att vara med på kyrkans barntimme, löste Marie det genom att själv bli ledare där. Då blev han trygg och kunde följa med.

### Stämmer det att högekänsliga barn är djupsinniga?

– Ja, många uppfattar dem ofta som vuxna för sin ålder, lite "lillgamlar". Och det stämmer att de ofta funderar lite djupare, kan reflektera över existentiella frågor.

– När min yngste son var ledsen över att hans kompis skulle flytta, sa han något väldigt tankvärt: "Om ens bästa kompis flyttar, tappar man en kärlek då?"

Viktiga ord som måste tas på allvar.

### Kan djur vara högekänsliga?

– Ja, över 100 djurarter är högekänsliga. Ett bra exempel är rådjur. Tänk dig två djur som går och betar, så får de syn på något extra gott de kan äta. Det finns en risk i att gå fram och ta det goda, du kan bli skjuten. Samtidigt, du behöver maten. Då signalerar det högekänsliga rådjuret till sin kompis: "Jag



### Det här är Marie:

**Ålder:** 61 år.

**Familj:** Gift med Niclas, 2 vuxna söner från ett tidigare äktenskap & deras sambor, hundarna Lukas och Tuffe.

**Bor:** I Ystad.

**Gör:** Egen företagare i Samtalskonsulten Sensitivus, volontär och styrelseledamot i Lajvet Psykiskt hälsoforum, arbetsgruppleddare i SFH Skåne (Sveriges Förening för Högekänsliga).

**Motto:** Tillsammans blir vi starkare – det är när vi kompletterar varandra som vi blir både gladare och smartare! Alla behöver känna en känsla av sammanhang. Då blir vi vårt bästa jag!

**Kontakt:** samtalskonsulten@sensitivus.se

**Hemsida:** www.sensitivus.se

**Facebook:** Samtalskonsulten Sensitivus

håller vakt – så fixar du käk." För den som är högekänslig tar färre risker. Den stannar upp och granskar.

Både Marie och amerikanskan Elaine N. Aron betonar vikten av att som högekänslig värdesätta sig själv, så att man hittar balansen med de övriga 80 procenten av befolkningen. Och att inse att det finns många andra som är som du – vilket kan minska stressen.

Så till dig som är högekänslig vill de säga: Prata ut! Vi är inte ensamma!

Och till oss andra – vi måste lära oss att se på de högekänsliga med förståelse.

– Det är de som är pionjärerna, de som ser in i framtiden, säger Marie. Ändå ser vi dem som annorlunda ...

– Många känner sig också annorlunda, därför att vi är en minoritet. Men vi ska stötta och hjälpa varandra! □