

Högekänslighet

Comfort Zone, maj 2009
Copyright © 1999-2010 Elaine N. Aron, Ph.D. All rights reserved
Copyright © 2012 den svenska översättningen EM Bruhner. Alla rättigheter reserverade

Fler artiklar och information finns att hämta på www.hsperson.se



Vilken känslighetstyp är du?

Jag har alltid varit tveksam till att dela in känslighet i olika typer – antingen jag talar till vetenskapsmän eller en åhörarskara är det tydligare att beskriva draget som en helhet. Du har nog hört det förut men det skadar inte att upprepas: Högekänslighet är en medfödd strategi som finns hos de flesta, om inte alla, djur, en "personlighetstyp" som föredrar att noga observera innan den agerar i motsats till en som agerar snabbt, djärvt och kanske aggressivt. Båda strategierna finns inom samma art därför att varje är användbar beroende på omständigheter, exempelvis hur mycket det har regnat, vilket avgör tillgången på föda och förhållandet mellan predatorer och bytesdjur, etc. Överfört till människan kunde ett exempel vara att de som följer de finansiella cyklerna och sparar pengar "vinner", men till priset av att de "förlorar" andra gånger, när pengarna flödar och de går miste om att tjäna ännu mer.

Biologer har studerat dessa personlighetstyper hos olika arter och funnit att en grupp individer hos en art kan utvecklas på många olika specifika sätt för att tillämpa grundprincipen "observera först, agera sedan". Kanske några av dem också stämmer in på oss människor, fastän människor verkar vara så anpassningsbara att det mesta av vad som följer kan ha utvecklats av högekänsliga personer på ett medvetet sätt därför att egenskapen snarare var användbar än medfödd. Men kanske fler av dessa egenskaper än vi anar är medfödda. Så jag tänkte att det kunde vara intressant för dig att fundera över om de finns hos dig. Har du några sidor som är känsligare än andra? Eller saknar du helt säkert någon? Kunde den särskilda egenskapen vara medfödd? Om så är fallet, och du saknar den, skulle du med hjälp av din övergripande känslighet kunna utveckla den, vilket emellertid skulle kräva en medveten ansträngning från din sida.

Följande sorters känslighet tar fasta på hur en särskild medfödd egenskap relaterande till känslighet skulle kunna hjälpa en individ att överleva bättre än en annan (så de har en smak av "rang"), men samtliga egenskaper kan lika bra användas för att hjälpa andra.

Social känslighet, såtillvida att du har förmågan att bedöma människors tillförlitlighet. När en individ observerar att en gemensam strategi kan komma alla till fördel (vilket många högekänsliga gör) är det viktigt att vara socialt känslig för att upptäcka snyltarna. Det är nämligen snyltarna som låtsas samarbetsvilliga utan att knappt medföra någonting, eller som till och med rider på andra människors arbete för att armbåga sig fram och gripa tillgångar och makt på ett högst samarbetsovilligt sätt. Att släpa på sådana människor är en börda som försvagar gruppens gemensamma ansträngningar.

En utvikning

De flesta djurgrupper utgörs av både samarbetsvilliga och snyltare, två strategier som försvårar upprätthållandet av balansen. Ibland uppstår cykler när den ena strategin dominerar. Förr eller senare tränger sig snyltare in i en samarbetsvillig grupp och drar nytta av de kraftansträngningar som gruppen generöst bjuder på. Det räcker med en snyltare för att balansen ska rubbas. Om det blir för många bildas en grupp med enbart snyltare, som kommer att utnyttja varandra hellre än att få någonting gjort. Förr eller senare inser två i den gruppen att de tjänar mer på att samarbeta, varför de går vidare och bildar en samarbetsvillig grupp fri från snyltare. Men så småningom sluter sig andra till den gruppen och snart listar någon ut att det vore enklare att snyltas, andra hänger på och så där fortsätter det.

Förstår du nu varför politiken aldrig ändrar sig? Till att börja med samarbetar en minoritet personer som får makt och blir en majoritet. Några av dem (inte alla) använder makten till att snyltas. När tillräckligt många betar sig så detta vis upptäcks det av folket som då byter parti. Ibland bildas en tredje grupp, "polisen", som haffar snyltarna (tjuvarna) och förbättrar balansen tills det uppstår snyltare inom polisen.

Grymt? Tja, det är åtminstone inte bara "hund äter hund". Samarbete existerar faktiskt och vi kan hålla det vid liv genom att främja samarbetsvärderingar (religion har ofta lyckats fylla den funktionen bra). Men vi får inte vara så naiva att vi tror att ingen kan bli en snyltare. För att hantera detta behöver vi regler och en polis som upprätthåller dem – en polis som tydligt tillämpar våra samarbetsvärderingar. Ändå måste vi ibland agera polis också för polisen. Framför allt får vi inte själva bli snyltare eller låta våra barn bli det!

Miljöbetingad känslighet, så att du kan ändra ditt sätt att reagera på miljöförändringar och använda din observationsförmåga innan andra gör det. Givetvis måste du i första hand upptäcka förändringen, vilket kräver att du lägger märke till fina skillnader och funderar på vad de kan betyda. När du exempelvis kommer till jobbet en morgon märker du att din annars så muntra chef är lite grinig och tillknäppt. Under förmiddagens lopp besvarar dina kollegor honom med frågor och han svarar för ovanlighetens skull likgiltigt. Så du beslutar dig för att inte störa i onödan. Om du känner honom tillräckligt väl kanske du kring lunch säger "Du verkar lite spänd idag, har det hänt något som du skulle vilja prata om?"

Nyskapande, såtillvida att du har observerat och funderat tillräckligt för att komma på en mer kreativ lösning än de andra.

Social inlärning, såtillvida att när någon annan har en bra idé är du en av de första som noterar den och använder den själv.

Allmän inlärning, såtillvida att du lär dig mer om din värld eftersom du observerar och funderar på den mer.

Kräsen, så tillvida att du märker fina skillnader också hos det optimala och väljer endast det bästa möjliga, som exempelvis den allra nyttigaste och fräschaste maten. Alla har vi förmodligen upptäckt en ny tillflyktsort, ett sätt att leva hälsosamt eller att spara pengar, medan det kan ta årtal (gudskelov) för de mindre kinkiga att upptäcka det.

Reaktiv, så tillvida att din kropp är känslig för förändringar i omgivningen – du blir lätt förskräckt och reagerar på synintryck, ljud och lukter när inte andra gör det.

Förutseende, så tillvida att du snabbt märker små tecken på att "det kommer att hända igen" eller "det här är detsamma som det där", vilket hjälper dig att just då agera snabbare och mer precist. Exempelvis har din chef (samma som ovan) varit grinig förut och du har upptäckt ett mönster, att han brukar vara så här varje första måndag i månaden när han måste rapportera till sina ännu grinigare överordnade. Men du har lärt dig att din chef alltid skiner upp när du gör något omtänksamt, så varje första måndag i månaden köper du en extra kanelbulle bara åt honom (det är bra att vara förutseende i en stabil eller cyklisk omgivning men inte lika bra i en snabbt skiftande omgivning, som när din chef får sparken och chefen därpå avskyr kanelbullar).

Partnerkänslighet, så tillvida att antingen du dejtar, är sambo eller gift inser du snabbt vad som krävs för att din partner ska bli glad, så att just du och ingen annan blir Den Enda (detta gäller utan tvivel också för att hitta och behålla vänner).

Att uppfatta ett parningstillfälle, så tillvida att om du vill ha barn, gillar sex eller tror att lite sexuell samvaro kan hjälpa ditt förhållande vet du när du ska ta steget – då du givetvis också använder din "parningskänslighet".

Känslighet inför intuitiva reaktioner eller "magkänsla". Den stämmer såklart inte alltid men utgör en extra informationskälla när du observerar och funderar innan du agerar – en källa som inte är tillgänglig för dem som saknar den här egenskapen.

Elaine N. Aron
Maj 2009