

Högekänslighet

Comfort Zone, maj 2010
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



Kring "inre sensationssökande"

Som de flesta av er vet, kan Högekänsliga personer (HSP) också vara Högt sensationssökande (HSS). Sensations- eller nyhetssökande människor är just som det låter – nyfikna och lättuttråkade samt villiga att försöka pröva något nytt hellre än "samma gamla samma gamla". Det verkar vara ett medfött drag, som relaterar till signalsubstansen dopamin och hjärnans njutningscentra, och som några av oss har mer än andra. Känslighet däremot relaterar förmodligen mer till serotonin samt till de delar av hjärnan som styr uppmärksamhet och varseblivning, men detta vore att förenkla alltför mycket. Vi kommer att veta mer om genetiken mycket snart.

Som du vet, har människor med medfödd känslighet en stark benägenhet att vilja kolla läget innan de agerar liksom en förmåga att notera subtiliteter. De blir också lätt överväldigade av för mycket stimulans. Eftersom sensations-sökande personer vill ha just mer stimulans kan det tyckas att dessa drag utgör motsatser och att man inte kan ha båda. Men den egentliga motsatsen till känslighet är stark impulsivitet eller högt risktagande, inte högt sensationssökande. Högt sensationssökande personer kan anses impulsiva, medan de känsliga sällan tar risker – de vill mest ha omväxling. De kämpar emellertid med en inre konflikt, eftersom båda dragen kräver att få sitta med vid det beslutsfattande bordet i hjärnans "exekutiva funktion". Människor som är både högt sensationssökande (HSS) och högekänsliga (HSP) måste lära sig att bli skickliga medlare.

Lättuttråkad av vad?

Nyligen studerade min man och jag några data som tyder på att de flesta högekänsliga personer – inte enbart högt sensationssökande – snabbt tråkas ut av konversationer. Detta verkade intressant, med tanke på att konversationer som inte är tråkiga ju kan vara ytterst stimulerande. Hm. Kanske vi inte alls känner oss överväldigade av vissa former av stimulans. Kanhända vi älskar att höra någon prata om sina djupaste tankar och känslor, därför att det håller vårt behov av inre sensationer vid liv. Om man inkluderar den sortens sensations-sökande kanske alla högekänsliga personer är högt sensationssökande. Vilken tanke det vore!

Det låter vettigt. Om vi högekänsliga personer vill veta allt om något innan vi agerar, borde vi söka så många tankar, erfarenheter och liknande som möjligt kring det. Vi borde svepa igenom våra sinnen och leta efter alla reaktioner på

minsta input utifrån, och om inget matas in just för ögonblicket borde vi fundera över förflutna och framtida input. En konversation på den nivån blir helt enkelt en förlängning av vår inre läggning.

Det verkar som att vi söker en viss sorts ganska komplicerad, och således högt stimulerande, inre upplevelse. De flesta av oss vill göra åtminstone något av följande: Tänka mer på meningen med saker och ting, be eller meditera för djupa inre upplevelsers skull, förstå vårt eget psyke, begrunda våra drömmar, uttrycka vårt inre genom konst eller skrift, tänka filosofiskt och använda vår intuition samt att rent allmänt betrakta allt som kan komma upp från vårt undermedvetna eller ner från vårt högre medvetande.

Jag vet inte vart denna tanke kommer att leda mig, förutom till dig. Den kanske kan hjälpa oss att se oss själva som ganska starka vad gäller inre stimulans, att vi kan söka den utan att bli överväldigade. Kanske undertiteln på min första bok skulle ha varit "Hur du kan blomstra när världen överväldigar dig med dumma, tråkiga saker medan du hellre skulle vilja tänka och känna mer." (1)

Elaine N. Aron
Maj 2010

(1) Undertiteln på den bok Elaine Aron hänvisar till är "How to Thrive When the World Overwhelms you", vilket skulle kunna översättas: "Hur du kan blomstra när världen överväldigar dig". (Övers. anm.)