

Högekänslighet

Comfort Zone, november 2007
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



Något vi är bra på – att finna glädje i subtila ting

Det finns många glädjeämnen här i livet, också sådana som icke högekänsliga personer sällan nämner, varför vi andra kanske missar att vi förmodligen uppskattar ganska många av dem. De ger inte alltid en uppenbar kickkänsla – jag förmodar att de är ett slags instinktiva, arketytiska, utvecklade ting. Hur som helst är dessa glädjeämnen så långt ifrån vedertagna nöjen att varken du eller jag förmodligen har ägnat dem någon större tanke. Men när jag väl kom på den första växte en hel lista fram som jag är säker på att du kan utöka. Glädjeämnen finns där. Det är bara att ta för sig, så varför inte göra det lite mer medvetet? Här är några du kan prova på:

- Titta under – "under ytan på havet" var exemplet som satte igång det hela. Jag älskar att snorkla och är väldigt förtjust i undervattensfotografering. Men bara att se själva vattenytan räcker för att jag ska bli stillsamt glad medan jag funderar på vad som kan finnas under ytan: valar, mystiska fiskar ... Jag tror att vi också tycker om att se under ytan på människors persona eller under ytan på drömmar. Eller bara kika in under en buske. En påskäggsjakt. Jag kanske borde lägga till att titta under kjolar. Vad tycker du om att titta under?
- Sträckta saker. Vi människor älskar sträckta saker – draklinor, ballongsnören, tyglar, muskler, segel, hundkoppel, pilbågar, klädsträck, stickgarn, snörena i "Kattens vagga" liksom strängarna på en cello, fiol eller harpa. Det finns en teori om att detta nöje stammar från vår tid i livmodern, då vi låg och drog i livets lina, navelsträngen.
- Smuts. Högekänsliga personer gillar förmodligen inte att smutsa ner sig, men lukten och känslan av färsk jord tror jag alla människor tycker om. Liksom åsynen av nyvärd jord. Våra förfäder måste ha skrivit under på att "Här kan vi plantera frön och förvänta oss en skörd".
- Landskap, med vatten, träd och gräs samtidigt. Vi älskar den kombinationen. Vi tycker om den på tavlor, campingplatser och semesterorter, i trädgårdar och vid äldreboenden. Det lär bero på att de under så många tusen år har utgjort livets nödvändigheter.
- Stora levande ting. Höga träd. Redwoodträd. Urskogar. Stora djur, som hästar, kor, elefanter, valar och gorillor. Vi skulle vilja vara nära dem som är snälla, om de lät oss, men vi fascineras också av den största hajen, ormen eller spindeln. Jag förmodar att vi tycker om alla stora ting – hav, kanjoner, berg ...

- Att befinna sig så långt ute i naturen att man inte stöter på skyltar eller tryckta saker. Inga ord som behöver gå igenom den delen av din hjärna. Det är verkligen vilsamt.
- Att värma sig när man är frusen, att svalka sig när man är varm.
- Att plocka bär, hitta nötter på marken att stoppa i munnen, upptäcka vild ätlig föda.
- Frisk luft nära havet eller ett vattenfall, eller under stora träd.
- Ordning. Att organisera och sortera. Få saker gjorda. Det handlar helt om att bekämpa termodynamikens tredje lag, vilket alla levande system ständigt gör för att överleva. Varje sak på sin plats, matvaror inomhus, smuts utomhus, oredan in i skåpen, det som behövs ut ur lådorna, och så vidare; som med kroppen, in med maten och ut med det som ska elimineras, in med frisk luft, ut med gammal, huden som täpper till och andra delar som släpper in.
- Musik, en vacker blomma, en skicklig teckning eller målning – alla tycker väl om det, men vad sägs om nöjet att upptäcka hur märkligt och underbart det är att vi verkar vara de enda djur som har utvecklat musik och konst samt en känsla för estetik?
- Drömmar. Vad fantastiskt att begrunda all märklig visdom som kommer till oss från denna parallella värld om nätterna. Vem i övrigt kan få dig att se saker på ett sätt som annars aldrig skulle ha gått upp för dig?
- Det föränderligt oföränderliga – havets vågor, vinden i träden, fladdrande lågor, bäckar och floder, svävande moln, årstiderna, den stigande fullmånen, stjärnorna.
- De allra minsta. Utvecklingen knyter verkligen an till oss här, dessa små gulliga varelser är ju helt oemotståndliga, antingen de är människor eller av någon annan art.
- Husdjur. De visar oss en sådan underbar tillit och därigenom får de oss också att känna tillit till allt i naturen som är tryggt, glatt och omtänksamt.
- Att bli ompysslad. Få en öm beröring. Bli omstoppad. Inte behöva återgälda. Kanske inte ens behöva säga "tack".
- Att känna sig trygg i sin säng när man är trött. Och somna.

Elaine N. Aron
November 2007