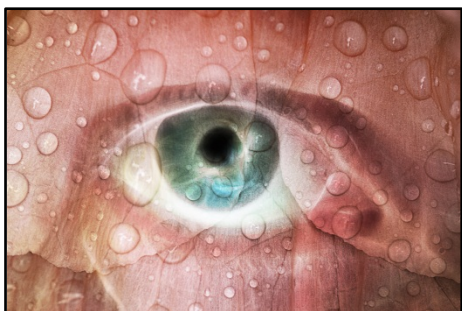


ÖPPNA HORISONTER

BO DAVIDSSON



Läs på skärm eller skriv ut!

Sprid gärna!

Att vara känsligare än många andra

För några år sedan fick jag äntligen en tydligare bild av min personlighet. Jag läste en artikel på webben och förstod att jag är extra känslig eller högkänslig, den engelska benämningen är *highly sensitive person*, HSP. Artikeln var skriven av den amerikanska forskaren och psykologen Elaine Aron, som har bedrivit forskning kring högkänslighet i drygt tjugo år. Genom åren har Elaine Aron författat mängder artiklar och flertalet böcker, och har på det sättet skapat sig en betydande läsekrets över hela världen. Enligt hennes forskning utgör högkänsliga cirka 15-20 procent av befolkningen

Orkidébarn

Nu finns också begreppet orkidébarn, man talar om orkidébarn som mer ömtåliga än maskrosbarn. Det är den amerikanska forskaren Bruce Ellis som står bakom detta begrepp och tankarna bakom.

Orkidébarnen är mer sårbara för påfrestningar och drabbas lättare av olika fysiska och psykiska besvär. Men med rätt näring och goda förhållanden kan de istället må bättre och utvecklas mer än många andra individer. Jag ser detta som mycket spännande och hoppningivande tankar för alla som farit illa på grund av sin känslighet.

Orkidéer är en av jordens artrikaste växtfamiljer vilket här symboliserar att alla barn är unika individer. De är känsligare än andra växter och behöver god omvårdnad för att trivas. När de odlas med omsorg blomstrar de ofta vackrare än många andra växter.

Jag läste att man inte ska ge upp hoppet om en vissnande orkidé, om man har tillräckligt med tålamod så händer det att orkidén återuppstår i all sin prakt. Orkidéer ses av många som oemotståndliga; exotiska, vackra och oerhört spännande.

Många bitar har fallit på plats

Det var både en aha-upplevelse och en lättnad att få dessa "nycklar" till att förstå min läggning. Många bitar har fallit på plats, jag förstår mig själv mycket bättre och kan se varför jag reagerar som jag gör.

Numera ser jag också fördelarna med att vara extra känslig, som t.ex. att lägga märke till sådant som många andra missar. Känslor är på både gott och ont men i vuxen ålder överväger fördelarna, även om det kan vara tufft ibland med starkt negativa känslor. Intensivt positiva känslor upplever jag som en lyx.

Många högekänsliga människor tror att det är något fel på dem och det finns ett stort behov av att förstå varför man är som man är, även om du som läser detta inte själv har denna läggning känner du säkert någon (troligen flera) som har det. Behovet av att bli förstodd och respekterad är också stort, jag tänkte därför berätta om hur jag upplever mitt liv som en extra känslig människa.

Ett känsligare nervsystem

En högekänslig person är mer mottaglig än de flesta för ljud, stress och andra intryck. Även små ljud som pappersprassel eller surrande kylskåp kan vara mycket störande. Många är också känsliga för dofter och ljus, ibland tom för tvättlappar i kläderna som skaver. Nervsystemet blir lätt överstimulerat eftersom den högekänslige tar in allt för många sinnesintryck från omgivningen, hjärnan måste sedan arbeta för högtryck med att bearbeta och filtrera informationen. Den ökade känsligheten har både för- och nackdelar, många högekänsliga människor är också kreativa, empatiska och analytiska.

Mina erfarenheter som högekänslig

Under min uppväxt hade jag ofta en gnagande oroskänsla och många outtalade frågor, jag var ju inte som alla andra. Omgivningen tyckte ofta att jag överreagerade, jag har lidit mycket av att inte bli tagen på allvar. Jag skämdes och nedvärderade mig själv eftersom jag upplevde att det var så jag blev behandlad av min omgivning.

En reaktion jag ofta fått är *varför reagerar du så?* underförstått *det gör inte jag*. Frågan är egentligen *varför är inte du som jag?* och den uttalade domen *det måste vara något fel på dig*. Den attityden har jag mött alldeles för många gånger under mitt liv, som barn var det en mycket plågsam och förvirrande upplevelse.

Ibland känner jag mig obekväm inför andra människor eftersom jag reagerar annorlunda än de flesta. Jag har inga skyddande filter, allt jag upplever går rakt in. Särskilt hudlös kan jag vara i möten med andra människor, jag har ingen gard som skydd. Som en konsekvens av det behöver jag regelbundet tid för mig själv, tid för tystnad, återhämtning och eftertanke.

Det är vanligt att författare, konstnärer och andra kreativa personer har detta personlighetsdrag. Vi upplever ofta det inre livet nästan lika intensivt, fascinerande och inspirerande som det yttre livet. Jag har haft många natur- och musikupplevelser som gett mig mycket starka känslor av lycka och upprymdhet. Samma sak när det gäller min egen skapande verksamhet i arbetet med text och bilder. En annan fördel med denna läggning är att det alltid finns något spännande att se och upptäcka.

Jag är kreativ, empatisk och intuitiv, har som de flesta högekänsliga en låg tröskel för sinnesintryck. Det tar lite längre tid för mig att känna mig tillräckligt trygg för att öppna mig. Många har som jag upplevelser från barndomen av att ha blivit negativt bemötta på grund av sin känslighet. Genom frågor som *varför är inte du som den eller den?* fick jag ofta känslan av att inte vara tillräckligt bra i jämförelse med andra. Pappa förstod inte min läggning och tolkade mig många gånger helt fel.

Det blir lätt för många sinnesintryck, för mycket information som ska hanteras samtidigt. Jag blir mätt eller överväldigad av alla intryck när det är många människor på samma plats till exempel när det är fest, jag har inte förmågan att stänga av. Ibland kan det till och med vara svårt att skilja mina egna känslor och stämningar från omgivningens. Många högekänsliga människor har lätt för att pejla och fånga upp stämningar i ett rum. När jag är mättad på intryck och inte orkar ta in mer går jag hem även om det är två timmar före alla andra, man får tycka att jag är knäpp eller tråkig.

Jag är särskilt känslig för ljud, blir lätt störd och får svårt att koncentrera mig. När jag haft mycket ljud omkring mig en längre tid kan jag känna mig riktigt elektrifierad och det tar lång tid att komma tillbaka till normalläge. Om det är sen kväll tar det minst en timma innan jag kan somna efter det att jag kommit hem.

Jag kunde aldrig anpassa mig till arbetet i kontorslandskap med ständigt ringande telefoner och pratande människor, dessutom många fysiska rörelser i form av förbipasserande. Det var så många distraherande intryck att jag ofta tappade tråden vilket kunde vara mycket frustrerande. Många högkänsliga delar denna erfarenhet.

När jag växte upp hade jag många gånger svårt att redogöra för mina tankar eller uttrycka mina åsikter, allt detta var mest känslor för mig. Jag fick problem eftersom det inte var ett giltigt skäl att hänvisa till mina känslor om jag skulle motivera varför jag ville eller inte ville göra något.

Genom livet har jag fått många stämplat som t.ex. blyg, introvert, asocial, flummig eller bara knäpp. Jag har alltid upplevt det som besvärande att vara missförstådd eller undervärderad och att ses som svag, att andra ser ner på en kan vara riktigt smärtsamt. Min erfarenhet är att svaghet många gånger möts med förakt i vår kultur.

Som extra känslig har jag ofta känt mig för annorlunda och för sårbar, efter att ha blivit sårad alltför många gånger började jag skydda mig. Problemet var att jag då skyddade mig även mot sådant som jag egentligen behövde. Det är svårt när ingen förstår varför man är som man är, kanske inte ens man själv. Jag har ofta tänkt att jag skulle bli glad om någon frågade hur jag känner det istället för att döma mig.

Att se fördelarna med sin känslighet

Denna läggning kändes länge som en belastning, nu när jag förstår varför är det lättare att se fördelarna, jag kan till och med se det som en gåva. Nu anpassar jag mitt liv så att känsligheten verkar för mig. Det är mycket viktigt att jag får utlopp för min kreativitet, jag tror att det ibland är ett sätt att kanalisera alla intensiva känslor och intryck. När det gäller aktiviteter av olika slag prioriterar jag kvalitet framför kvantitet, hellre få aktiviteter med kvalitet än många ytliga. Jag väljer att inte titta för länge eller för sent på TV och undviker filmer med våld eftersom jag vet att jag inte mår bra av det.

För att må bra och känna att man har balans är det viktigt att anpassa sitt liv efter sin känslighet. För mig gäller det hela livet, allt ifrån att tvätta parfymfritt till struktur i vardagen och i hemmet samt inte minst att hantera olika typer av stress.

Känsligheten är en resurs för oss som har denna läggning, vårt känsliga sinne registrerar saker som många andra inte märker. Det är en process att lära sig acceptera sin känslighet, men när man gjort det förstår man mer och mer hur värdefull den är. När vi till exempel börjar lyssna på vår kropp kan vi förändra vanor och beteenden så att kroppen och därmed vi själva hittar balansen och mår bra.

Vi kan också inse och lägga märke till hur mycket människor påverkar varandra, vi kan se vår egen potential och hitta kreativa lösningar för att skapa förändring. När vi lär känna, använder och utvecklar vår känslighet kan vi se att den är styrka, en sann styrka som inte blundar för det som ännu är ett litet sårbart frö.

Jag har accepterat min läggning som högekänslig och lärt mig leva med den, jag vet hur jag ska tillfredsställa mina behov på ett sunt sätt. Tack vare min känslighet och kreativitet lever jag ett rikt liv. Jag vill använda mina gåvor och erfarenheter så att de blir till glädje också för andra människor.

En förstående omgivning

Jag vill särskilt betona att oförmågan att värja sig för alla sinnesintryck innebär att högekänsliga personer måste få tillräckligt mycket tid för återhämtning. För mig innebär det att jag behöver vara för mig själv, landa och smälta intrycken, det är en förutsättning för att jag ska må bra. Det tar mycket psykisk kraft och energi att sortera och bearbeta all information, så till den grad att jag ibland upplever en känsla av utmattning. Att ha en förstående omgivning i en sådan situation är en ren nåd, det är vad många längtar efter.

För en tid sedan såg jag en Youtube-video om en liten papegoja tillsammans med sin ägare, videon andades mycket ömhet och tillgivenhet. Fågeln fick en mycket lätt massage med fingertopparna och efter en stund såg man att den blundade och bara njöt. Någon frågade hur man får en sådan relation till sin papegoja. Svaret löd ungefär så här: Du måste tillbringa tid med den, vara mjuk och snäll mot den, det tar tid att få fågelns förtroende. De vill egentligen bara bli älskade. Precis som vi tänkte jag.

Texten är hämtad från min bok "Som en parkbänk för själen"
www.parkbanken.se

Bo Davidsson
fotograf, konstnär, föreläsare

Här nedan har jag samlat några tankar om att ta hand om sig själv, se det som en liten bilaga. Det är viktigt att hitta och hålla balansen i vardagen och det är viktigt att sätta gränser. Vi behöver hitta vår egen balans mellan att göra och att vara. Tillåt dig att bara vara, det händer något även i avslappningen, det är viktig en del av den kreativa processen.

Några tankar om att ta hand om sig själv

1. Du har andra behov

Försök inte vara som alla andra, du är som du är - unik! Som högkänsliga människor behöver vi marginaler eftersom vi tar in många fler intryck än de flesta. Boka inte in för många aktiviteter på kort tid, du måste inte. Känn efter vad som fungerar för dig, när och hur du mår bra. Det betyder inte att du någon gång kanske vill utmana din bekvämlighetszon, gör gärna det fast under ordnade former.

2. Få tillräckligt sömn

Mitt behov är ungefär åtta timmars sömn varje natt, jag planerar kvällen efter det, går inte och lägger mig direkt efter att ha tittat på tv utan tar en kvällspromenad för att rensa hjärnan och få frisk luft.

3. Ät hälsosamt och regelbundet

Jag behöver äta på regelbundna tider för att må bra, försöker variera hälsosam mat och äter fisk ett par gånger i veckan. Äter frukt varje dag, skalar all frukt eftersom jag har en känslig mage. Kompletter med vitaminer vissa perioder när jag behöver.

4. Känslig mage

Jag har precis som många HSP en känslig mage, känslig för stress men också känslig för vad jag äter. Man måste vara uppmärksam på vad som fungerar för en själv. När det gäller stress har jag fått lära mig att sätta gränser men även att släppa taget och inte oroa mig för det jag ändå inte kan kontrollera. Vi som är HSP har ofta ett intensivt känsloliv och vi känner mycket med och i magen. En del känslor kan vara oerhört intensiva, jag komma på mig själv med att förtränga starka och obekväma känslor. Jag har märkt att det finns ett samband mellan undantryckta känslor och mina magproblem.

5. Använd öronproppar

Jag gillar att läsa när jag sitter på café, då har jag ofta öronproppar/hörlurar med eller utan musik för att inte störas av skvalmusiken som ofta är på hela tiden. Det kan fungera bra även på en arbetsplats.

6. En plats för lugn och ro

Det är värdefullt att ha någonstans där man regelbundet får lugn och ro. Jag tar regelbundet långa varma bad på ungefär en timma, det är vardagslyx för mig.

7. Tala med din chef

Försök att tala med din chef och berätta om hur du upplever din läggning så har du möjlighet att få förståelse för dina behov på arbetsplatsen. Jag blev medveten om min läggning först som egen företagare men inser nu att det kunnat göra stor skillnad om jag fått förståelse för min känslighet, t.ex. när det gäller ljud.

8. Begränsa koffeinintaget

Jag dricker inte kaffe efter ett visst klockslag på eftermiddagen, det hjälper mig att sova bättre.

9. Omge dig med skönhet

Eftersom vi är känsliga och påverkas så djupt av vår omgivning, omslut dig med skönhet och lugn när det är möjligt. Alla som vill kan ha några vackra fotografier i bostaden, bilder skapar känslor. Välj några som förmedlar goda känslor och ger energi. Ordning och reda hjälper till att skapa lugn och koncentration.

10. Tillbringa tid i naturen

Hör ihop med föregående punkt, för mig är det mycket välgörande att vara ute i naturen och ladda mig med positiva intryck av vatten, blommor, träd, fåglar etc. Fågelsång är fantastiskt, koltrasten är en klar favorit!

11. Hitta ett sätt att få uttryck för din kreativitet

Kreativitet är viktigt, du kan också! Vi använder bara en bråkdel av alla resurser som finns inom oss. Jag tror att man kan se kreativiteten som något som vill ut och ta form, bli synligt. När vi är personliga i vårt kreativa uttryck blir vi synliga, det kan vara lite läskigt. Börja med att visa dina alster för någon som är värd ditt förtroende. Det är häftigt att märka att man når fram, när den som betraktar det du skapar blir berörd på något sätt.

12. Identifiera dina goda drivkrafter

Sist men inte minst, du och jag behöver energi för att orka leva. Du får energi när du gör något som är meningsfullt, helst både för dig själv och för någon annan. Det genererar massor av energi! Det kan handla om kreativitet men också om andra saker, t.ex. ett meningsfullt samtal där båda parter ger och tar emot ömsesidigt. Längtan och kärlek är starka drivkrafter, de starkaste! Sätt ord på din djupaste längtan, det är en mycket bra början!

Länkar

Som en parkbänk för själen, en livsresa ur en högkänslig människas perspektiv
www.parkbanken.se

Videon med papegojan (omnämnd i texten)
<http://www.youtube.com/watch?v=VXDSfjobEzY>