



Sissel Sem Stoltenberg

*Vi sitter i slørblå junikveld
og svaler oss ute på trammen.
Og alt vi ser på har dobbelt liv,
fordi vi sanser det sammen.
Hans Børli*

Høysensitiv

Blir du lett påvirket av andres humør og kroppsspråk?

Blir du lettrørt av en film eller konsert?

Blir du lett såret av kritikk og nedlatende kommentarer?

Er du ekstra åpen, empatisk, ansvarlig, selvstendig, fleksibel, kreativ, omsorgsfull, intuitiv, fantasirik og samvittighetsfull, da er du kanskje høysensitiv?

Foreningen for høysensitive i Norge har følgende beskrivelse av det å være høysensitiv:

«Det å være høysensitiv vil si det samme som å være mer sensitiv, følsom, var og mottagelig for ulike typer inntrykk. Nervesystemet er mer fintfølende og mottakelig for sanseinntrykk, stemninger og stimuli enn hos de fleste andre mennesker, og disse inntrykkene bearbeides dypere. Å være høysensitiv er et medfødt personlighetstrekk og det er like utbredt blant begge kjønn, og blant alle folkegrupper/kulturer.»

Å være høysensitiv er ingen diagnose, men et karaktertrekk som finnes hos 15-20 prosent av befolkningen. Det finnes hos like mange kvinner som menn. Det er den amerikanske psykologen og forskeren Elaine Aron som er grunnleggeren av teorien om at en av fem av oss har et særlig følsomt nervesystem.

Personer som er ekstra sensitive blir ofte overveldet av følelser. De blir påvirket av lys, lukt, stemninger, stress, energier og kroppsspråk til de personer de er sammen med. Høysensitive personer har et mer fintfølende nervesystem som gjør dem spesielt mottagelige for inntrykk. Ekstra høysensitive mennesker lever sterkere, på godt og vondt.

Å være svært følsom er både en gave og en utfordring. Det å vise omsorg for andre er en god egenskap. Men det kan også gjøre deg ekstra sårbar og sensitiv. Du blir lettere såret og kritikk kan gjøre deg selvkritisk. Det er lett å bli overveldet av å bli kalt overfølsom i en tid med mye støy, endringer og tidspress.

Høysensitive tar til seg tre til fem ganger mer informasjon enn resten av befolkningen. Det tar tid å bearbeide så mye informasjon og høysensitive kan trenge mer tid til å komme i balanse.

Nøkkelen for å leve som høysensitiv er å godta og akseptere sitt karaktertrekk og finne sin vei til å leve med sin følsomhet. Hemmeligheten er å finne ulike måter å beskytte sin følsomhet på. Det kan

være å holde litt avstand til andre menneskers bekymringer og sorger. Det er viktig å lære seg å sette grenser og kunne stenge inntrykk, eller det som stjeler energi ute. Det kan være å bruke mer tid på mennesker som forstår deg, som lytter og gir deg god energi. Det kan være å bruke mindre tid på de som ikke forstår eller vil ta hensyn til din følsomhet. Tenk over dine valg slik at dine behov blir ivaretatt. Det vil hjelpe deg å leve med din følsomhet.

En høysensitiv person er en person som er mer intuitiv og oppmerksom på ting og situasjoner. Hun/han har en mer intens følelse av glede, lykke kjærlighet, takknemlighet, spenning og lidenskap enn den gjennomsnittlige personen. Denne personen har også mer intens følelse av smerte, ubehag og stress enn en gjennomsnittlig person. De høysensitive føler en sterk empati for andre. På grunn av deres empatiske natur har de en tendens til å reagere på, og ta inn, andres emosjoner.

De er veldig lidenskapelige i forhold til det de tror på. De er intense, fantasifulle, observante og dype. Utfordringer for høysensitive personer er at de hele tiden er «online». De tar inn informasjon og inntrykk som konstant jobber i hjernen. Høysensitive kan bli lettere såret. De kan lettere føle seg angrepet. Kritikk som gis på en sensibel måte vil lettere forstås enn hvis den blir gitt i en nedlatende og ufin tone.

De er overfølsomme og føler ting raskt. Det kan være en utfordring i et forhold. Vær åpen om at du er høysensitiv. Forklar at du har et tydelig kroppsspråk, det er jo en gave. Det er raskt å se om du er glad, stresset eller lei deg. Det gir din partner tydelige signaler som kan styrke kommunikasjon. Utfordringen kan være at kroppsspråket også er tydelig når du er overstimulert, for eksempel i form av irritasjon, og det kan misforstås av din partner. Forklar, forklar!

Det er viktig å få forståelse, aksept og respekt for ditt karaktertrekk hos din partner. En høysensitiv person som har en åpen holdning til sitt karaktertrekk vil lettere kunne formidle sin følsomhet enn en person som har en lukket holdning.

Hvilken partner passer for en person som er høysensitiv?

Det vil variere fra person til person. En person som respekterer ditt karaktertrekk, har en positiv holdning til følsomhet, god verbal kommunikasjon og som viser empati, vil være en god partner. Velg en partner som gir deg energi som gjør deg godt og lytt til kroppen og til din intuisjon.

Hvordan leve som høysensitiv?

Stress og mange inntrykk kan føre til uro og ubalanse i kroppen. Høysensitive kan finne ulike teknikker for å finne tilbake til glede, ro og balanse. Det kan være yoga, meditasjon, musikk, trening og turer i naturen.

Høysensitive er givende, kjærlige og oppmuntrende mot alle personer de har et forhold til. De gir ofte komplementer og inspirerer andre. Vær stolt av å være følsom, sårbar og sensitiv. Det er en styrke og en ressurs i både vennskap og forhold.

Er du eller din kjæreste høysensitiv? Ta testen på siden til Foreningen for høysensitive i Norge, www.hsperson.no