

Högekänslighet

Comfort Zone, november 2012
Copyright © Elaine N. Aron, Ph.D. All rights reserved
Copyright © 2013 den svenska översättningen EM Bruhner. Alla rättigheter reserverade

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



Tårarna kommer lätt

Någon frågade mig nyligen vad hon bör göra när hon inte kan låta bli att börja gråta, särskilt när hon råkar i gräl och blir sårad.

Ofta kan det vara förargligt att plötsligt börja gråta, särskilt när man är hos doktorn, känner sig pressad på jobbet eller berörs av någonting som inte påverkar ens omgivning på samma sätt. Högekänsliga personer har lättare för att börja gråta än andra – detta var en viktig upptäckt i vår forskning. Den enda orsaken till att frågan inte finns med i självtestet är att kvinnor svarade ja oftare än män och att vi inte ville ta med genusbetingade frågor. Jag är övertygad om att de flesta högekänsliga män också har lätt för att börja gråta men att de av olika skäl förtränger gråten mer än kvinnor.

En fråga om rangordning

Jag tycker om termerna "rangordna" och "länka". Det är helt naturligt för alla sociala varelser att rangordna, d.v.s. att jämföra sig med andra för att se om de är bättre eller sämre. Alla gör vi så, antingen vi vill eller inte. Om du frågar dig själv vem du gillar eller ogillar att umgås med, så hamnar nästan alltid de människor som du mest länkar till (är vän med) på den positiva listan medan den negativa listan består av människor som gärna framkallar rangordningskänslor hos dig eller som ofta själva inte kan låta bli att rangordna.

Det är oftast bara i rangordningssituationer som gråt blir till ett problem. Om du däremot gråter när du är med en vän eller en accepterande grupp kan du vara säker på att de stöttar dig och tar dig på allvar om du hellre vill ligga lågt och säga: "Äsch, det är inget särskilt, bry er inte om det." Dina vänner respekterar dig inte mindre för att du har lätt för att börja gråta. De vet att detta är en del av dig och förmodligen uppskattar de dina djupa känslor.

Däremot kan det kännas som en svaghet att börja gråta i en rangordningssituation – antagligen betraktas det också som så – och du känner dig mindervärdig. Till och med om du gråter i sammanhang som är antingen rangordnande eller länkande (kanske ett styrelsemöte) kan det kännas som att de andra kommer att ha medlidande med dig eller betrakta dig som emotionellt instabil eller tro att du har psykologiska problem. Om du är en kvinna kanske du är rädd att förvandlas till en stereotyp eller bli sedd som "hormonell". Om du är en man kan andra män bli

ganska rädda för dig: Han som "tappar kontrollen". Deras uttalade tanke: "Det kunde vara jag." Nästan alla män minns den dag när de lärde sig att inte gråta bland andra manspersoner.

Du kanske skulle kunna vända på situationen så att den i stället blir länkande. Det sätt på vilket du behandlar dig själv talar om för andra hur de borde behandla dig, som en vän eller en underordnad. Om du inte får något bra gensvar (det beror på personerna och situationen) måste du komma ihåg att det finns människor som blir skrämnda eller illa berörda av att någon gråter. De blir ofta så tagna att de inte ens tänker på att fråga vad som står på eller att ge dig en vänlig beröring. Om de har orsakat dina tårar är det otroligt svårt för dem att be dig förlåta att de har varit för hårda mot dig eller medge att de inte hade en aning om hur du kände dig. Hur orättvist det än kan verka är du så illa tvungen att lugna dem om du ska kunna länka.

Ofta är det bäst att vara naturlig: "Det är ingen fara. Jag tar bara lätt till gråten. Strunta i det." Eller "Det stämmer att jag är upprörd men inte så mycket som det kan verka. Jag bara gråter lätt." Att lugna människor kan få dem att känna varmt för dig, därför att du framstår som en trygg person att vara med, någon som inte skulle få dem att skämmas för deras egen osäkerhet eller deras egna tårar, samtidigt som du är omtänksam till och med när du är upprörd. Dessutom tycker människor om att hjälpa andra och du ger dem chansen till det. Men ibland utlöser gråt rankning, hos dig eller hos andra, och det är då du behöver mest hjälp.

Gråt kan bli ett tecken på överlägsenhet

När alla andra rangordnar är nog den enda lösningen att du återvinner din rang. Du kanske till och med kan höja den. Tänk på att vår kultur ofta betraktar känslor som en svaghet, men sanningen är den att känslor som rör oss till tårar är vad som gör oss mänskliga, medkännande och kloka. Jag tycker om vad Alexander Lowen, läkaren och terapeuten som utvecklade bioenergetiken, har sagt: "Vi hindrar andra människor från att gråta därför att vi inte tål ljuden och rörelserna från deras kroppar. Det hotar vår egen stelhet. Det lockar fram liknande känslor hos oss själva som vi inte vågar uttrycka och framkallar en resonans i våra egna kroppar som vi sätter oss emot." Dina tårar kan alltså påminna den tårlöse om sin stelhet, och stelhet är en form av svaghet. De kan illustrera den sanning som Victor Hugo uttryckte i *Samhällets olycksbarn*: "Ögon som inte gråter ser inte." Men först måste du tro på följande av hela ditt hjärta: Du gör rätt i att gråta, det gör dig starkare; andra gör fel i att se ned på dig, de är svagare för att de själva inte kan gråta.

I den här typen av situationer kan du också försöka se lite objektivt på dina tårar, som ett tecken på ditt sinnestillstånd. Gå in i dig själv och se vad som har fått dig att gråta. Det kanske inte behövs mer än så. Oftast är det bäst att vara ärlig. Du bör översätta dina tårar till uppriktiga ord, men ord som får dig att återvinna din rang. Jag gillar tanken på emotionellt ledarskap. Så du kan säga (i ett tonfall som passar situationen – ibland fungerar det att retas): "Jag reagerar åtminstone på detta som

en människa av kött och blod." Eller: "Det verkar som om de flesta av oss här skulle vilja gråta, eller?"

Om situationen är lite mer fientlig kan du förvandla gråten till en kraft som de andra saknar: "Jag blir lätt rörd och är ganska stolt (eller glad) över det." Om du är konstnärligt eller kreativt lagd kan du säga: "Jag är en konstnär, så gudskelov berörs jag lätt av saker." Om du arbetar inom vården kan du säga: "Jag har alltid varit lättörörd och jag antar att det kan vara en fördel i den här typen av jobb. Jag brukar inte visa det så här öppet, men som väl är så finns känslan där."

Vid en konfrontation, tänk på att den person som vågar vara ärlig är ofta den som i slutändan vinner mest respekt. "Ärligt talat så är det här obehagligt för mig. Jag trodde det här var uppklarat." Eller: "Jag gråter därför att jag trodde vi stod på vänskaplig fot, men tydligen är det inte så för dig. Jag är ledsen att det har tagit så lång tid för dig att säga det."

Om du har fått kritik kan du försöka med: "Eftersom jag gråter förstår du säkert att jag tar dina åsikter på allvar och ska avväga dem noggrant. Men du behöver kanske inte orda mer om det just nu. Jag har förstått vad du menar."

Slutligen, i många situationer är det bäst med en djup och värdig tystnad. Tänk på dig själv som otroligt säker på din egen klokhet och emotionella öppenhet. Stanna upp, låt tårarna komma, torka sedan ögonen och när du är redo, fortsätt att tala. Detta berör ofta människor på märkliga sätt. (Förresten är det ofta ett tecken på högre rang att låta andra vänta!)

Kom ihåg Martin Bubers ord: "Storhet är en inre styrka som ibland växer, plötsligt och oemotståndligt, för att härska över människan; som ibland utövar sin effekt tyst och sakta ... och som ibland inte verkar ha någon som helst effekt, utan vilar i sig själv och sänder ut strålar som kanske kommer att fånga upp skimret från en fjärran tid ... Den stora människan ... är mäktig, ofrivilligt och sansat mäktig, men hon är inte lysten på makt." Kanske det bästa valet i varje rangordningssituation är att sträva efter storhet och leva med konsekvenserna.

Jag vet att det här låter som ett tomt löfte, men tänk på den andra utvägen, som vore att fortsätta känna sig svag för att man lätt gråter och förmodligen bli sedd som sådan, om och om igen. Ju mer värdighet du visar upp desto mer hjälper du oss andra som också har lätt för att gråta. Där jag bor, i norra Kalifornien, betraktas gråt ofta som någonting fint eller till och med som en djup New Age-dygd. Det kan bero på att så många högekänsliga personer bor här nu, vilket jag är säker på inte var fallet för hundra år sedan. Kulturen är i omvandling och detta sker därför att människan omvandlar den.

Ta fram artilleriet

Eftersom jag gärna kommer med citat i den här artikeln följer här några kända namn som kan hjälpa dig förvandla dina tårar till någonting stort:

"Gudarna ska veta att vi aldrig behöver skämmas för våra tårar, för de är regnet på jordens förblindande damm som vilar på våra hårda hjärtan." Charles Dickens

"Att gråta är en av de vackraste andaktsfulla sångerna. Den som kan gråta kan utöva det spirituella. Om du kan gråta med ett rent hjärta, kan ingenting annat jämföras med en sådan bön. Gråt inbegriper alla yogans principer." Kripalvanadji (en känd yogalärare)

"Världens alla böcker, fulla med tankar och dikter, är ingenting jämfört med en minuts stilla gråt, då känslan svallar i vågor, då själen känner på djupet och hittar fram till sig själv. Tårar är smältande is. Alla änglar är nära den som gråter."
Hermann Hesse

"Så det så". Elaine Aron

Elaine Aron
November 2012