

HØYSENSITIVITET

● Trine Haugen bruker tid på å prøve å forstå

● Dette er andre del i serien. Første del fikk du i går, 15. november

Stoler på egen opplevelse

- Må være åpne for det som kun føles

- Det er heldig for verden hvis høysensitivitet blir anerkjent. Forsker Trine Haugen mener legestanden ikke har satt seg inn i hva denne personlighetstypen innebærer.

HELSE

EVA BIRKELAND
eva.birkeland@h-avis.no

Trine Haugen, som bor på Austevoll, ble selv oppmerksom på betegnelsen for et par år siden. Den ene sønnen hadde konsentrasjonsproblemer på skolen, og læreren spurte henne forsiktig om hun trodde han kunne være høysensitiv.

- Jeg måtte slå det opp, sier 42-åringen, som med en gang skjønnte at dette også var noe som gjaldt henne selv. Hun fikk nesten full score på sjekklisten, unntatt det å være innadvendt.

- Jeg er en utadvendt høysensitiv person. I løpet av disse to årene har jeg brukt mye tid på å forstå hva som er hva. Noen av egenskapene mine er jo tillært, men mye er nok min medfødte høysensitive personlighet, slår Haugen fast.

Andres sinnsstemninger

Hele livet har hun kjent hvordan andre folk har det. Gjennom spaserturer nedover gata har hun sett og kjent mye smerte. Folk har kommet i tilsynelatende strålende humør mot henne, og hun har kjent at noe ikke var riktig.

Før skapte dette problemer for 42-åringen, og det ble mange uforståelige opp- og nedturer. Nå skjønner hun at andres følelser virker sterkt inn på henne, og er med på å prege hennes egen sinnsstemning.

- Møter med andre mennesker kan sette veldig sterke avtrykk hos meg. Det er kanskje både det fineste og det mest smertefulle ved å være høysensitiv.

HMøter med andre mennesker kan sette veldig sterke avtrykk.

TRINE HAUGEN
Forsker

sitiv. Men jeg har en stor ydmykhet for andre menneskers følelser og dømmer aldri, nettopp fordi jeg aner hva som ligger bak, sier Haugen.

Følelsen av å bli overveldet kjennetegner også de høysensitive. Under en bytur sammen med mannen tidligere i høst kom en ivrig og energisk bekjent bort til Trine Haugen. Og snakket nesten uten stans om spennende ting i livet sitt.

- Det ble litt mye og jeg ble rett og slett overveldet. Mens min mann var ferdig med episoden like etterpå, brukte jeg minst en time på å bearbeide det. I slike situasjoner opplever jeg å forsvinne litt - nesten som om jeg sover. Noen folk kommer veldig kraftig på meg, og føles som en energetisk dampveiv. Jeg ser at jeg har lagt meg til en måte å snakke og svare på, som gjør at de jeg snakker med ikke merker det, mens inni meg er jeg gjerne helt «blokka», forklarer Haugen.

Følelsen av å bli overveldet har vært vanskelig både i arbeid og privat. Men Haugen har klart å flette opp mange knuter nå når hun vet hva høysensitivitet er. Hun arbeider som forsker i fiskefysiologi, noe som til tider har vært utfordrende. Forskning er preget av mye konkurranse og et til tider høyt prestasjonsnivå.

Paralleller til dyrene

- Jeg mener at en forskers oppgave er å være åpen også for det vi ikke forstår. Mange leger avviser det som ikke kan måles, og blir skeptiske med en gang det er snakk om noe som kun kan føles. Jeg syns ikke vi nødvendigvis trenger å lytte altfor mye til legene her, men stole på vår egen opplevelse av verden. Det er mange misforståelser når det gjelder høysensitivitet. Jeg er verken synsk eller tankeleser. Men jeg kan kjenne hvordan

folk har det, og om de er sanne eller ei, slår Haugen fast.

Som forsker og biolog henviser hun til steinalderen. I det menneskelige fellesskapet var det alltid noen som lettere fanget opp signaler fra naturen eller kjente på seg om det brygget opp til uro i flokken.

- Vi skal ikke underkjenne menneskets kontakt med naturen. Vi er jo dyr, og dyreriket har også denne sensitiviteten. Her blir det gjerne kalt reaktive individer, og kjennetegnes ved at disse tar færre sjanser, er mer lettskremt og ser i større grad ut til å vurdere eventuelle farer før de agerer.

Trenger tid

Haugen mener at samfunnet i 2013 er for hardt. Tempoet er for høyt, og kontakten mellom mennesker er veldig overfladisk. For de høysensitive blir dette ekstra vanskelig, da de har et spesielt behov for ekte og nær kontakt med mennesker og naturen. Og behov for tid til å bearbeide alle inntrykkene som kommer.

- Kanskje høysensitive i dag fungerer som en slags varsler på at ting ikke er helt som de skal? Kanskje på tide å begynne å reflektere litt dypere over hvor vi vil at samfunnet skal utvikle seg videre? lurer hun på.

For 42-åringen har yoga og meditasjon vært svært nyttige verktøy for å komme tilbake til seg selv og finne roen i hverdagen, og hun jobber som yogainstruktør et par ganger i uka.

- Tror du ikke-sensitiv forstår de høysensitive?

- Det fins jo mange grader imellom her, og ikke-sensitiv har også mange komplekse følelser. De bearbeider bare inntrykkene på en litt annen måte. Mange høysensitive lever ut fra følelsene sine, og snakker med hjertet. En logisk og analytisk person kan gjerne komme med riktige og korrekte svar eller kommentarer. Mens for en høysensitiv handler det nesten alltid om et dypere nivå. Vi blir lett rørt, lei oss eller overveldet - og jeg tror ikke alle kan forstå det helt. Men det er veldig bra hvis ikke-sensitiv blir oppmerksomme på hva høysensitivitet dreier seg om.



OGSÅ EN STYRKE: - Høysensitive personer er ikke bare skjøre. HSP-ere bearbeider inntrykk med en større del av hjernen, og derfor dypere. De kan også ta gode og trygge beslutninger, fordi de er veloverveide. Mange er gode lyttere og ser det store bildet i større grad, mener Trine Haugen.

FOTO: PRIVAT