

Lomma

Linda hjälper högkänsliga stå starka när livet blir för intensivt

4 november 2024 12:00

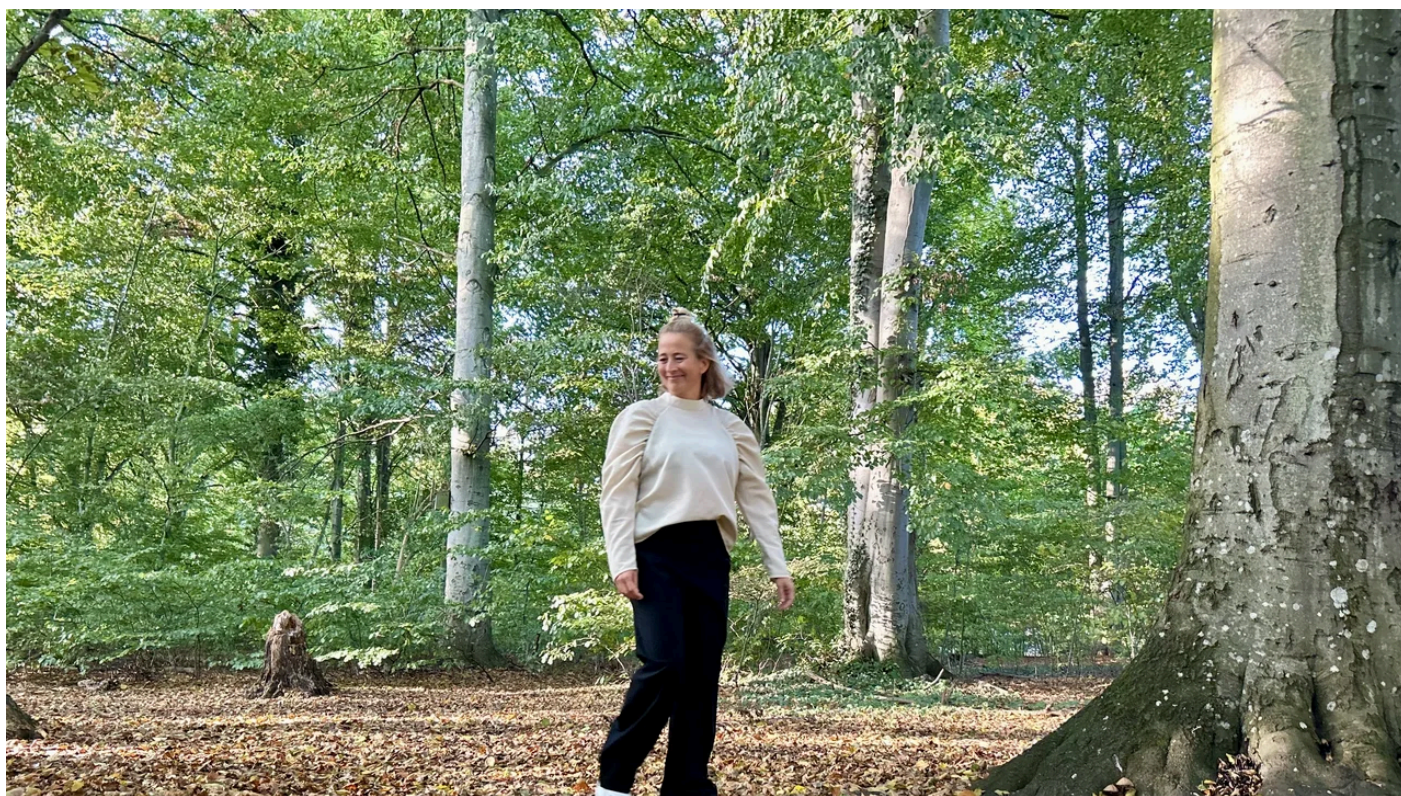
I ena stunden full fart som mamma och entreprenör med ett snabbväxande företag.

I nästa stund behov av att krypa under täcket och gömma sig.

Linda Sjöholm är en av många med en högkänslig personlighet.



Mats Amnell
Text



Linda Sjöholm söker gärna lugnet i skogen för att samla kraft för att hantera alla känslor och intryck. "Det kan bli för mycket med barnen, med tv:n och dataspel, när det är för mycket folk på stan eller för mycket dofter, ljud och stimuli. Kan jag undvika det så gör jag det."

Bild: Mats Amnell

Begreppet "högkänslighet" har myntats av den amerikanska forskaren och psykoterapeuten Elaine N. Aron. Det beskriver en personlighetstyp och ska inte förväxlas med neuropsykiatriska diagnoser.

Elaine N. Aron menar att draget är tillräckligt vanligt för att betraktas som normalt, men inte tillräckligt för att omgivningen alltid ska förstå. Därför blir många högkänsliga människor missförstådda och felbedömda.

Högkänsliga personer anses ha ett nervsystem som är mer känsligt för yttre stimuli. De behöver därför lägga mer kraft på att bearbeta alla intryck och känslor.

Linda Sjöholm talar om en tänkt skala för känslighet. De tiondel av alla i befolkningen som är mest känsliga anses vara högkänsliga.

– Man kan också säga hög medvetenhet. Det är egentligen vad det handlar om. Att man är högt medveten om allting runtomkring och om sig själv.

Hon bor i Bjärred, driver ett snabbväxande företag inom yoga och hälsa och kämpar som många andra med att få vardagspusslet kring familj, jobb och fritid att gå ihop.



Yoga blev en inkörsport för Linda Sjöholm till kunskap och självkännedom. Numera har hon blivit bättre på att hantera att hon reagerar starkare på världen och människor omkring sig.
Bild: Mats Amnell

Något som kan tyckas vara svårt att kombinera med högkänslighet.

– Jag har trivts bäst i fria roller, där jag haft stor möjlighet att påverka arbetstider, och fått möjlighet att positivt bidra till andra människors liv, säger Linda Sjöholm och fortsätter:

– Visst kan det bli mycket på en gång. Men att vara entreprenör passar ofta högekänsliga personer. Jag får ju göra det jag vill när jag själv vill det. Blir det för mycket får jag backa. Det händer hela tiden.

Grundläggande för Linda Sjöholm är att inte se sig som ett offer för omständigheterna.

– Jag ser främst min högekänslighet som en tillgång. Jag är den jag är och tycker om mig själv för det. Det går bra så länge jag får skapa min verklighet och inte behöver vara någon annan. Det gör det lättare att möta livet och att blomstra.

Linda Sjöholm menar att mänskligheten i grunden behöver alla personlighetsdrag. Långt bakåt i tiden när människor levde som jägare och samlare var de högekänsliga viktiga för gruppen. Det genom att ana faror och inse konsekvenserna av ett visst handlande tidigare än andra som tänker och handlar snabbare.

– Världen idag är inte skapad för högekänsliga. Allt ska gå fort, vara intensivt och inte särskilt inkännande till individuella behov.

Linda Sjöholm berättar om hur högekänsligheten påverkar henne själv.

– Jag har ett rikt inre liv. Det är som en aldrig sinande ström av tankar och känslor som alltid finns där. Jag blir superkreativ och oerhört stark när det känns rätt för mig. Och jag kan också bli som en liten boll som vill krypa under täcket när det har blivit för mycket.



"Jag har ett rikt inre liv. Det är som en aldrig sinande ström av tankar och känslor som alltid finns där. Jag blir superkreativ och oerhört stark när det känns rätt för mig", säger Linda Sjöholm.

Bild: Mats Amnell

Det var genom yogan som hon först kom i kontakt med begreppet. Sedan dess har hon gått i terapi och utbildat sig till terapeut inom området.

Den inre resan har gett självkännedom och lärt henne strategier för att få livet att fungera.

– Jag är bättre på att backa i tid innan jag blir ledsen och arg, och på att ta hänsyn till mina behov och välja efter dem.

– Familjen har också fått anpassa sig. Exempelvis ha hörlurar på sig när de tittar på fotboll eller spelar musik, ha förståelse att jag ibland behöver vila en stund, säger Linda Sjöholm.

Egenskapen kan vara begränsande. Men den för också med sig en god förmåga att läsa in stämningar och andras känslor, stark empatisk förmåga, omtänksamhet, kreativitet och ett rikt inre liv. Linda Sjöholm menar att det

gäller att göra det bästa av förutsättningarna oavsett vilken personlighet man har.

– Många högkänsliga försöker passa in i miljöer som inte ger de bästa förutsättningarna. Jag vill inspirera till kraft att följa sin intuition och skapa ett liv för sig själv som gör att en kan blomstra fullt ut. Att vara det enorma bidrag till världen som man innerst inne vet att man kan vara, säger Linda Sjöholm.

Detta är högkänslighet

Ett personlighetsdrag som finns hos 15-20 procent av alla män och kvinnor.

Högkänsliga personer har ett nervsystem som är känsligare än hos genomsnittet och en hjärna som fungerar annorlunda. Det innebär starkare känsloupplevelser och extra mottaglighet för olika stimuli som ljud, synintryck, lukter, smaker och känsel.

Högkänsliga lägger märke till mer än andra och bearbetar allt på en djupare nivå. Därför behöver de mer tid och energi än andra att smälta alla intryck.

Att högkänsliga personer uppmärksammar så många detaljer och har svårt att filtrera allt inflöde gör att de lätt blir överstimulerade. Det kan leda till att de blir överväldigade, känner

Visa mer ▾



Mats Amnell

mats.amnell@hdsydsvenskan.se

040-281359

+ Följ

ÄMNEN I ARTIKELN

Lomma

+ Följ

Familj

+ Följ

Veckan som gick i Lomma

Summerar vår bevakning av Lomma under veckan så att du inte missar något viktigt.