

Den högkänsliga människan och kärleken : låt kärleken bli din vän i en överväldigande värld



Författare: Elaine N. Aron

Antal sidor: 349

Förlag: Egia förlag

Utgiven: September, 2016

LADDA NER

LÄSA

Description:

Faller du hårt och djupt när du blir kär? Är du trött på att bli kallad "för känslig" i din relation? Kämpar du för att känna respekt för din mindre känsliga partner? Eller har du gett upp kärleken helt och hållet, eftersom du fruktar att du inte klarar av att bli sårad? Detta är den fjärde boken på svenska av psykoterapeuten och forskaren som myntat begreppet "högkänslighet" eller "HSP – The Highly Sensitive Person". Högkänslighet är ett medfött personlighetsdrag som finns hos cirka tjugo procent av befolkningen. Högkänsliga personer bearbetar intryck djupare än andra vilket bland annat medför ett mycket aktivt inre liv och en särskild uppmärksamhet på subtila detaljer, men även ett stort behov av ensamtid för att förhindra att bli överväldigad. I Den högkänsliga människan & kärleken berättar Elaine N. Aron hur detta personlighetsdrag kommer till uttryck i kärleksrelationer och vilka särskilda utmaningar och resurser som en högkänslig kärlekspartner står inför – både i relation med någon som delar ens personlighetsdrag och med någon som inte gör det. Forskningen visar att högkänsliga personer löper större risk än andra att bli olyckliga i sina kärleksrelationer, men enligt författaren finns en väg ut ur detta mönster. Genom ökad förståelse för sitt eller sin partners personlighetsdrag kan man undvika de vanliga fallgroparna och hitta ett bättre sätt att leva och älska. Den svenska utgåvan innehåller ett nyskrivet förord från författaren där hon delar med sig av den senaste forskningen om högkänslighet och relationer. Elaine N. Aron är amerikansk psykoterapeut och forskare. Hennes studier om högkänslighet eller

"sensory processing sensitivity" som är den vetenskapliga termen, har fått stor uppmärksamhet i många länder. Elaine Arons man Arthur Aron är en av världens främsta forskare inom relationspsykologi. Den här boken är till stor del ett resultat av paret's gemensamma forskning.