

# Högekänslighet

## Frågor & Svar

Copyright 2016 [www.hsperson.se](http://www.hsperson.se)

### Är högekänsliga intelligentare än andra?

En vanlig fråga är: "Är högekänsliga intelligentare än andra?" Om intelligens begränsar sig till en högre IQ än hos genomsnittet, så är svaret nej. Det stämmer att många högekänsliga har hög IQ men inte alla, eftersom särbegåvade endast utgör 2 – 4 % av den globala befolkningen, medan högekänsliga utgör cirka 20 %. Många särbegåvade personer är också högekänsliga – några författare hävdar att *samtliga* är det, medan andra påstår att det inte alls är så.

De böcker om särbegåvning som jag har läst tar upp högekänslighet som en bidragande orsak till särbegåvning. Men när de hänvisar till högekänslighet syftar de främst på den *sensoriska* känsligheten, inte det djupa bearbetandet av stimuli. Ännu har mig vetandes ingen författare hänvisat till begreppet högekänslighet enligt den forskning som sker kring den högekänsliga hjärnan och dess sätt att fungera. De verkar inte veta att högekänslighet inte är de särbegåvades privilegium utan ett temperamentsdrag, som alltså finns hos cirka 20 % av den globala befolkningen och förmodligen alla djurarter.

#### Olika sorters intelligens

Ett IQ-test begränsar sig till att mäta förmågan att resonera logiskt. Men en IQ-siffra är inte det enda kriteriet för intelligens. De flesta av dagens forskare inom området är ense om att det finns flera sorters intelligens, även om dessa inte går att mäta. Om så är fallet, är högekänslighet helt säkert ett slags intelligens: förmågan till empati, att hitta kreativa lösningar på problem, att använda sin intuition, att notera subtila ting (som andra inte märker), att vilja göra en skillnad i den här världen ...

Men också icke högekänsliga har givetvis ett slags intelligens: förmågan att fatta snabba beslut, att inte låta sig distraheras av yttre faktorer eller att inte slås ned av ett misslyckande ... Det är också fina egenskaper.

Oavsett om vi är särbegåvade, högekänsliga eller icke högekänsliga, så är vi alla intelligenta, var och en på sitt sätt.

Inte alla vuxna genomgår ett IQ-test, varför många är särbegåvade utan att ha en aning om det, vilket delvis kan bero på att de som barn (särskilt flickor) utvecklade

överanpassning som livsstrategi, d.v.s. de förträngde sitt verkliga jag för att smälta in och bli accepterade av omgivningen. Många personer som kanske misstänker att de är särbegåvade (insikten kommer ofta när de känner igen sig i sina egna eller andras barn) avstår ofta från att testa sig, ofta p.g.a. nervositet, stress och rädsla för att "misslyckas" – detta gäller särskilt för högekänsliga personer.

