

Högekänslighet

Frågor & Svar

Copyright 2016 www.hsperson.se

Vad har särbegåvning och högekänslighet gemensamt?

Vad är ”särbegåvning”? Det verkar inte finnas någon kort, enkel eller gängse definition på denna fråga. Alla böcker och artiklar tacklar problemet utifrån sin synvinkel. Många beskrivningar på olika beteenden återfinns givetvis i de flesta böcker – i sina analyser prioriterar många författare särbegåvning som ett temperamentsdrag snarare än en IQ-siffra och vissa avråder från att låta IQ-testa sig. De flesta forskare är emellertid ense om att särbegåvade individer på det hela taget uppvisar större *intensitet* än gemene man. Många särbegåvade får nog redan som barn höra hur de är ”för mycket”: Lugna dig! Ta inte i så! Tänk inte så mycket! Äsch, bry dig inte! Analysera inte hela tiden! Sänk rösten! Sluta tjata! Var inte så kaxig! Det där var en impertinent fråga! Var inte så uppnosig! Sluta käfta med lärarna! Var inte så kinkig! Var inte så *intensiv*!

Dabrowskis fem intensiteter

Den polske psykiatern och psykologen Kazimierz Dabrowski (1902-1980) var en mångbegåvad person vars teorier används än idag världen över i samband med särbegåvning. Han identifierade fem medfödda intensiteter som han kallade *over-excitabilities* (OE) eller *överexalteringar* (ÖE). Dessa intensiteter tas ofta upp i sammanhang som berör ämnet särbegåvning. Dagens forskning visar emellertid att ÖE inte är ett kriterium för särbegåvning. Det finns många personer med hög IQ som inte har någon av dessa överexalteringar men dessa är helt klart vanligare hos särbegåvade personer än hos andra. ÖE är heller inte unikt för särbegåvade personer. **Också högekänsliga kommer att till olika grad känna igen sig i en eller flera av dessa intensiteter: psykomotorisk, sensorisk, intellektuell, föreställnings- och känslomässig.**

Enligt Dabrowski är dessa ÖE alltså medfödda och förankrade i nervsystemet, vilket innebär en ökad mottaglighet för yttre stimuli. Han kallade dem ”en tragisk gåva”, eftersom individer med en särdeles utvecklad medfödd känslighet – vad vi alltså kallar högekänslighet – upplever allting i livet med större intensitet och är benägna att ha återkommande och svåra kriser. Livet för en person med ÖE är varken lätt eller lugnt – den som har förmågan att uppleva extremt höga

toppar¹ kommer också att uppleva extremt djupa dalar; tillvaron kan jämföras med att åka berg-och-dal-bana. Otroligt kreativa personer kan knappast undgå inre konflikter och stresskänslor, men det är just däri kreativiteten ligger.

En del författare hävdar att det som skiljer en högkänslig person från en särbegåvad i det här sammanhanget är *intensiteten, längden och frekvensen* på ÖE: ju intensivare, längre och mer återkommande ÖE är, desto större är förmodligen personens potential i förhållande till genomsnittet. En person med samtliga ÖE lever helt klart ett särdeles intensivt liv på alla plan. Särskilt de tre sista egenskaperna - den intellektuella, föreställnings- och emotionella - gör att dessa människor upplever vardagen mycket intensivt och genomlever livets lyckostunder och sorger på ett mycket djupare sätt än andra.

Dabrowski gick emot sin tids gängse teorier kring mental hälsa, där sådant som överexalteringar (ÖE) och neuroser var någonting sjukt som måste undanröjas. För Dabrowski är dessa snarare ett resultat av de *inre konflikter* som uppstår när en särbegåvad individ försöker anpassa sig till det dagliga livet. *Dabrowski anser att det är nödvändigt med inre konflikter för att komma till ett högre stadium i personlighetsutvecklingen* (detta behandlas i artikeln ”Känslor och inre kriser – vad ska det tjäna till?”). Han menade att människor med vissa intensiteter eller ÖE upplever särdeles djupa inre konflikter, och att de felaktigt betraktas som störda och deras drag som ”överdrivna” när de i själva verket är födda med en större ”utvecklingspotential”.

Psykomotorisk intensitet

Det som mest utmärker denna intensitet är ett överskott på energi och en stor inre drivkraft. Dessa personer är ständigt aktiva och i rörelse och får ofta felaktigt diagnosen ADHD eftersom de båda dragen påminner om varandra. Personer med psykomotorisk ÖE har alltså hög energinivå, de är hyperdynamiska och älskar intensiva fysiska aktiviteter och rörelser, och känner sig ständigt manade att skrida till handling. De kan vara impulsiva samt ha nervösa (o)vanor. De framstår som rastlösa och är ständigt på gång (oförmögna att bara slappa), de kanske pratar tvångsmässigt och är ofta arbetsnarkomaner.

Sensorisk intensitet

Det mest karaktäristiska för denna intensitet är de särdeles välutvecklade fem sinnen: syn, lukt, smak, hörsel och beröring. Alla fem sinnen behöver inte nödvändigtvis vara känsliga hos alla personer. Människor med sensorisk ÖE rörs ofta till

¹ Denna förmåga kallas *Vantage sensitivity*, eller *fördelskänslighet*, för att betona högkänsliga personers förmåga att just kunna ha mycket större behållning och njuta så mycket mer av positiva upplevelser och omständigheter än icke högkänsliga personer – denna egenskap är genetisk.

tårar av litteratur, musik och konst samt av naturen, de tenderar att äta eller dricka extra mycket därför att det är så njutbart, de tycker om att göra nya upptäckter vad gäller mat, musik, erotiska experiment och miljöer, de kan minnas de sensoriska intrycken när de tänker på någon tidigare upplevelse, de kan finna beröringen, lukten, smaken och synen av sex lika viktiga som att ha en orgasm, de är i stort behov av fysisk beröring.

Intellektuell intensitet

Denna intensitet kännetecknas av en livlig mental aktivitet. Personer med intellektuell ÖE tänker för jämnare - de skulle gärna vilja kunna "stänga av" ibland och har ofta sömnsvårigheter. De söker sanningen och svar på djupa frågor. De har behov av att lära sig, av att veta och förstå. De vill finna meningen. Detta skapar ofta problem för skolbarn, som ställer utmanande frågor, skärskådar sina lärare, ifrågasätter läroplanen, m.m. vilket får dem att framstå som respektlösa och uppkäftiga. Personer med intellektuell ÖE ifrågasätter allting och vill gärna debattera, de älskar att vända och vrida på teorier och idéer även om dessa går utanför deras egna åsikter eller ramar, de älskar att läsa, att lära sig och att lösa problem, de älskar att forska och analysera, de har inga koncentrationssvårigheter och kan hålla på länge med en intellektuell uppgift.

Föreställningsintensitet

Det mest utmärkande för denna intensitet är att kunna låta fantasin spela fritt. Dessa personer har förmågan att föreställa sig det värsta som kan hända i alla situationer, vilket hindrar dem från att gripa chanser eller dyka in i nya situationer. Personer med föreställningsintensitet skriver, talar, tänker eller drömmer i levande bilder, älskar att fantisera och att dagdrömma, älskar lyrik, teater och musik, förskönar gärna verkligheten så att deras berättelse får ett roligare eller mer effektfullt slut, underhåller ständigt sig själva med personliga skämt och tokiga visuella, hörsel- eller associationsbilder.

Känslomässig intensitet

Personer med känslomässig eller emotionell intensitet misstas ofta för bipolära, eller så tros de ha någon form av känsloproblem eller störningar. De är otroligt emotionella och har ett djupt och intensivt känsloliv som tar sig uttryck i ett brett spektrum av känslor som de är experter på att beskriva. De har stor empati, de kan ha extremt höga nivåer av rädsla och ångslan och få depressionsattacker, de får lätt skuldskänslor, de kan känna sig otillräckliga och underlägsna, de känner sig ofta övergivna, de reagerar starkt på vad som är rätt och fel samt på orättvisor och hyckleri, de har svårt att anpassa sig till förändringar och reagerar fysiskt på känslor (tryck i bröstet, ont i magen, migrän, etc.). De är tillgivna, med en särdeles hög ansvarskänsla och stor självrannsakan.

