

Högekänslighet

Frågor & Svar

Copyright 2016 www.hsperson.se

Vad betyder HSP?

Ofta används förkortningen HSP för att beteckna temperamentsdraget högekänslighet. Men HSP står för Highly Sensitive Person, alltså den högekänsliga människan och inte själva temperamentsdraget. Således blir det missvisande att säga att man *har* HSP eller är en person *med* HSP. Däremot kan man säga att man *är* en HSP, eller varför inte det gängse uttrycket högekänslig person eller bara högekänslig?

Även om man föredrar att använda HSP framför högekänslig, fungerar inte förkortningar av det här slaget lika smidigt på svenska som på engelska. Här låter HSP som en ny ”bokstavskombination” i raden av många – det är kanske inte vad högekänsliga personer helst vill, eftersom högekänslighet varken är en diagnos eller ett syndrom, etiketter som redan har kastat en skugga över högekänsligheten.

Ofta används ”högsensitiv”, som i det här sammanhanget förmodligen har smugit sig in från danskan, men på svenska betyder sensitiv ”extra känslig”, vilket blir kaka på kaka (i stil med de vanligt förekommande uttrycken HSP-person och HSP-människa).

Egentligen vore det bra om alla kom överens om *en gemensam term* – vad det handlar om är ju att använda *en och samma* benämning som hänvisar till *ett och samma* temperamentsdrag: högekänslighet och allt vad det innebär. Den amerikanska forskaren och psykologen Elaine Aron medger att ordet högekänslighet inte var det bästa valet (som hon gjorde när hon myntade begreppet för drygt 25 år sedan) och att ”högreceptiv” vore mer exakt, men hur skulle det låta? Hej, jag är högreceptiv!

Högekänslighet har också en vetenskaplig term, *Sensory Processing Sensitivity (SPS)*, eller *känslig bearbetning av sensorisk information* eller *känsligt djuptänkande av sensoriska stimuli* eller varför inte *sensitiv bearbetning av sensoriska stimuli (SBS)*, då ”sensitiv” syftar på bearbetning, alltså *extra känslig bearbetning av sensoriska stimuli* ... kanske inte så dumt?



Den här artikeln begränsar sig till att förmedla information från utomstående källor och/eller mina personliga funderingar och slutsatser. Den är inte ämnad att ersätta eventuell professionell rådgivning. Om du upptäcker felaktigheter eller har förslag på förbättringar, skriv gärna till info@hsperson.se