

Else Marie Bruhner

Särbegåvning och högekänslighet

I denna artikel om särbegåvning får vi en inblick i vad högkänslighet är och vad det kan innebära i praktiken för högkänsliga elever. Artikelförfattaren ger förslag på vad som kan göras så att dessa elever får en bättre vardag i skolan.

På min fråga om vad ekvationen som matematikläraren skrev på tavlan kunde användas till – för att bygga hus, eller kanske broar? – svarade läraren uppgivet: *Ja, ja ... med Else Marie ska man då alltid räkna i äpplen och päron*. Trots att detta skedde för snart fyrtiofem år sedan, minns jag tydligt hur missförstådd och förödmjukad jag kände mig. Jag hade ställt min fråga på fullt allvar, medan läraren uppfattade den som impertinent, eller så visste han helt enkelt inte svaret och blev ställd. Efter denna händelse tappade jag intresset för ämnet och mina betyg sjönk, till den dag jag tog några privatlektioner och betygen steg. Det var tydligen inte matematiken i sig som var problemet, utan relationen till läraren. Särbegåvade elever är beroende av lärarens attityd; de kan åstadkomma storverk när förhållandet är gott men ge katastrofala resultat när det skär sig. Detta skolminne illustrerar att särbegåvade personer är särskilt mottagliga för sin omgivning. Forskning visar att de presterar avsevärt mycket bättre än andra under positiva omständigheter men avsevärt mycket sämre under negativa. Därför har inslag som vägledning, stöd och uppmuntran påtagligt större gehör hos särbegåvade än hos andra. Detsamma gäller för högkänsliga personer.

Är alla särbegåvade också högkänsliga?

Svaret på frågan om alla särbegåvade personer också är högkänsliga beror på hur särbegåvning tolkas. Det finns ingen exakt definition, men den mest vedertagna teorin är emellertid att särbegåvade personer, till skillnad från särskilt begåvade, högt begåvade eller högpresterande, inte endast har en totalt hög IQ, utan också ett annorlunda sätt att se på världen, därav prefixet sär. Detta beror på ett komplext djuptänkande samt större medfödda intensiteter, förankrade i nervsystemet: intellektuella, emotionella, imaginära (föreställningsförmåga), sensoriska och psykomotoriska.

Studier med magnetkamera visar att även högkänsliga personer bearbetar all sensorisk information på ett djupare plan och de känner mer eller mindre igen sig i dessa intensiteter. I motsats till särbegåvade har emellertid inte alla högkänsliga högre IQ än genomsnittet. Högekänsliga utgör nämligen 20–30 % av den globala befolkningen, medan särbegåvade endast uppgår till 2–4 %.

Enligt detta synsätt skulle alltså särbegåvade personer också vara högekänsliga. Det betyder att många typiska egenskaper vid särbegåvning, bland annat brådmognad, välutvecklad nyfikenhet, intuition, uppmärksamhet, medvetenhet, empati, fantasi och självkritik samt vilja att lära, starka känslor och ett rikt inre liv, också är typiskt för högekänsliga. Således, det som i denna artikel gäller för högekänsliga personer är också utmärkande för särbegåvade, såvida inte annat anges.

Vad är då högekänslighet?

Högekänslighet är ett medfött personlighetsdrag, som utgör föremål för vidsträckt forskning. Det visar sig exempelvis att högekänsliga personer har en genetisk avvikelse som medför lägre nivåer av serotonin, vilket i sin tur ligger till grund för de högekänsliga egenskaperna: att inte agera förrän situationen är under kontroll, att notera subtiliteter, att vara socialt och emotionellt mottaglig, att uppmärksamma faror och att inte ta risker. Dess vetenskapliga term, Sensory Processing Sensitivity, SPS, på svenska sensorisk bearbetningskänslighet, myntades 1997 av psykologen och forskaren Elaine Aron. Hon har skapat ett uppskattningsformulär, HSP-skalan, som används i vetenskapliga sammanhang för att bland annat beräkna i vilken mån en individ är högekänslig eller inte. Det räcker att läsa några påståenden ur hennes förenklade version för att få en inblick i vad högekänslighet är och hur det kan ta sig uttryck:

- ♦ Oljud får mig att må dåligt.
- ♦ Vissa dagar när det händer mycket runt mig har jag behov av att dra mig undan till en tyst mörk plats för att få vara ifred och vila.
- ♦ Jag har ett rikt och komplext inre liv.
- ♦ Jag anstränger mig särskilt för att inte begå misstag eller glömma saker.
- ♦ Jag reagerar starkt på hungerskänslor – de påverkar mitt humör och min koncentrationsförmåga.

Högekänslighet har sedan urminnes tider gått i arv till 20–30 % av alla människor, jämnt fördelat mellan könen, och har hittills bekräftats i minst hundra olika djurarter, allt ifrån bananflugor till primater. Högekänslighet är en av två likvärdiga överlevnadsstrategier och forskare inom evolutionär utvecklingsbiologi är idag överens om att varje art inbegriper två typer av individer som existerar sida vid sida och vars beteenden är motsatta men kompletterande:

- ♦ Majoriteten, alltså 70–80 %, består av icke-högekänsliga individer. De är impulsiva och skyndar fram för att uppnå snabba resultat; de går till handling utan nämnvärt betänkande och bekymrar sig inte för vad som sker runt omkring dem innan de agerar. Dessa individer räds inte för att ta risker och när någonting går fel rycker de på axlarna och försöker igen.
- ♦ Minoriteten består av högekänsliga individer. De är inte impulsiva, men påpassliga och eftertänksamma samt synnerligen receptiva för sin fysiska och emotionella miljö. De stannar upp och bearbetar all ny information på djupet innan de agerar.

Stor variation inom gruppen högkänsliga

Alla människor föds förstås med flera olika temperamentsdrag, men högkänslighet versus icke-högkänslighet är nog det mest markanta – skillnaden mellan en icke-högkänslig och en högkänslig person kan betraktas som större än skillnaden mellan man och kvinna. Men oavsett temperament är alla människor unika, eftersom var och en också präglas av sina särskilda uppväxtförhållanden och livserfarenheter. Högkänsliga personer utgör inget undantag och de kan vara mycket olika varandra då 70 % är introverta och 30 % extroverta. Dessutom är drygt 30 % av de högkänsliga, oavsett om de är introverta eller extroverta, så kallade nyhets- eller sensationssökande personer. De vill visserligen utforska det okända men skulle varken utsätta sig själva eller andra för onödiga risker, utan vidtar alla tänkbara säkerhetsåtgärder innan de ger sig ut på äventyr. De behöver extra stora doser av stimulans samt variation i tillvaron för att må bra. Deras värsta fiende är leda. Men till skillnad från sensationssökande personer som inte är högkänsliga kan det gå så långt att de hinner bli utmattade innan deras inhiberingssystem sätter stopp för aktiviteterna. Att vara en högkänslig sensationssökare är som att ständigt leva med den ena foten på gasen och den andra på bromsen.

Vad har högkänsliga personer gemensamt?

Vare sig högkänsliga personer är introverta eller extroverta och dessutom sensationssökare, har de fyra gemensamma egenskaper. Dessa kan yttra sig i olika grad beroende på individ men är ofrånkomliga för samtliga:

- ♦ djup bearbetning
- ♦ sensitiv uppfattningsförmåga
- ♦ emotionell mottaglighet
- ♦ överstimulering.

Givetvis finns det också många icke-högkänsliga personer som bearbetar på djupet eller har välutvecklad empati, men om de inte därtill blir överstimulerade är de heller inte högkänsliga.

Djup bearbetning: Den djupa bearbetningen är högkänslighetens fundamentala aspekt; den ligger till grund för de övriga tre egenskaperna. Med hjälp av magnetkamera har forskare konstaterat att högkänsliga personer tänker oftare, längre och mer på djupet än genomsnittet. Högkänsliga personer tar större lärdom än andra av sina erfarenheter och är därför duktiga på att göra bra framtidsprognoser och att lägga upp långsiktiga planer.

Sensitiv uppfattningsförmåga: Den högkänsliga hjärnan är som programmerad för att med sina fem sinnen notera subtiliteter, framför allt sådant som går andra förbi. Högkänsliga personer märker exempelvis när någon inte mår bra, ljuger eller låtsas; de är synnerligen duktiga på att tolka andra människors kroppssignaler; de påverkas lätt av andras humör och kan uppfatta exempelvis stämningar, detaljer, nyanser och små förändringar.

Emotionell mottaglighet: Högkänsliga personer är extra mottagliga för både sin fysiska och emotionella miljö. De har ett dynamiskt känsloliv med en rik och nyanserad känslopalett. Visserligen påverkas de mer än icke-högkänsliga av negativa förhållanden, men motsvarande gäller även för positiva förhållanden, vilket inte är fallet för icke-högkänsliga. Därför har högkänsliga personer en tendens att åka berg-och-dalbana om dagarna. Dessutom har forskare funnit att

högekänsliga personer har förmågan att dra större nytta av livet ur ett mer övergripande perspektiv. Detta kallas "fördelskänslighet", eller *vantage sensitivity*, och innebär exempelvis att högekänsliga personer till skillnad från icke-högekänsliga är särdeles mottagliga för acceptans, stöd och uppmuntran samt goda familjeförhållanden med trygg anknytning. De påverkas också extra positivt av stimulerande miljöer. Högekänsliga personer har större utbyte av psykoterapi och bättre förutsättningar än icke-högekänsliga att ta sig ur en eventuell depression. En studie i England hade till syfte att låta socialt utsatta 11-åriga skolflickor med tendens till depression genomgå ett skolbaserat depressionsprogram i förebyggande syfte. Utvärderingen pekade på att programmet var framgångsrikt hos de högekänsliga flickorna, vars depressionsvärden hade minskat, men helt effektlöst hos de icke-högekänsliga. Studier med magnetkamera visar också att högekänsliga personer är särdeles empatiska och medkännande.

Överstimulering: Högekänsliga personer har ett känsligt nervsystem som snabbt blir överbelastat av för många sensoriska intryck. Det som är lagom stimulerande för genomsnittet är ofta mycket stimulerande för högekänsliga och det som är mycket stimulerande för andra kan bli outhärdligt för högekänsliga.

Hur kan högekänsliga elever få en bättre vardag i skolan?

Nyligen genomfördes en studie på en skola i Nya Zeeland, där samtliga elever fick fylla i Elaine Arons HSP-skala, i syfte att fastställa i vilken mån de var högekänsliga eller inte. Svaren varierade givetvis beroende på individ, utom vad beträffar följande fyra påståenden där samtliga högekänsliga elever var eniga:

- ♦ Andra människors sinnesstämningar påverkar mig.
- ♦ Jag blir irriterad när man vill få mig att göra flera saker samtidigt.
- ♦ Jag blir nervös när jag ska göra många saker på kort tid.
- ♦ Jag är en samvetsgrann person.

Ingen av de berörda eleverna hade hört talas om högekänslighet och de hade ofta haft svårt att begripa sina "konstiga" beteenden. När de väl fick veta vad dessa berodde på lät reaktionerna inte vänta på sig: "Wow, jag känner mig normal!", "Tack, det här ändrar allt!", "Nu kan jag förlåta mig själv!" och "Det här kommer att hjälpa mig att hantera stress!". Eleverna fann att vetskapen om att de var högekänsliga hade förändrat deras liv till det bättre (det noterades att de flesta av dem hade upplevt perioder av fysisk ohälsa) och de betraktade sitt nyupptäckta temperamentsdrag som en gåva och en styrka. De var övertygade om att deras skolgång skulle underlättas ifall information om sensorisk bearbetningskänslighet spreds till samtliga av skolans lärare och elever.

Många missförstånd och förargliga reaktioner kan säkerligen undvikas om lärare, och förmodligen också många föräldrar, blir medvetna om ytterligare några högekänsliga egenskaper och typiska uppträdanden. Givetvis blir följande lista något schematisk – det är inte sagt att alla högekänsliga elever reagerar så som det beskrivs här.

Högekänsliga elever...

... *blir lätt överstimulerade*. Tanken bakom den här artikeln är givetvis inte att få högekänsliga elever att framstå som bräckliga dunungar. Det är de inte. Tvärtom besitter de både speciella talanger och styrkor, men dessa kommer inte alltid

till sin rätt på grund av att de lätt blir överstimulerade och stressade. Eftersom de är födda med ett extra känsligt nervsystem blir detta snabbt överbelastat av sensoriska intryck, något som skolmiljön är full av. För att de inte ska bli överstimulerade och stressade behöver de kontrollera mängden av stimuli från den omgivande miljön, och allt vad den innebär av aktiviteter och sociala kontakter. Detta brukar inte vålla några större problem för icke-högekänsliga, som dyker in i nya situationer utan att närmare reflektera, men för högekänsliga kan det bli problematiskt. Under dagens lopp behöver de återkommande mikropausar, också i syfte att förebygga överstimulering. Det idealiska vore om varje skola erbjöd ett alternativ till den högljudade skolgården i form av "tysta rummet", där vem som helst kan få vila en stund eller ägna sig åt någon lugnare aktivitet.

Överstimulering kan också härleda från sociala och emotionella situationer. Det kan exempelvis bli stressigt för en högekänslig elev att äta i en stimmig cafeteria eller att åka på en längre studieresa med klassen.

Högekänsliga elever blir också lätt överstimulerade av ny information eller ny kunskap, särskilt när tiden inte räcker till för att analysera den grundligt – det blir för många tankar att hantera på en och samma gång för någon som bearbetar på djupet. Då kan de få svårt att hinna med, vilket inte är detsamma som att inte hänga med. I regel vill högekänsliga elever göra bra ifrån sig, men när de hamnar på efterkälken (utan att kanske själva förstå varför), kan de bli stressade, känna sig dumma, sjunka i både självförtroende och självkänsla samt börja vantrivas i skolan. De kan också uppfattas som långsamma, men långsamhet är inte utmärkande för högekänslighet. Tvärtom! När högekänsliga elever väl har assimilerat nya lärdomar kan de både fundera och fungera otroligt snabbt.

När högekänsliga elever är överstimulerade kan de bete sig på ett sätt som riskerar att förväxlas med ADHD. Väl hemma blir de emellertid lugna igen. Eftersom föräldrarna inte ser barnens beteende i skolan, kan det vara svårt för dem att tro lärare som påstår att deras barn förmodligen har ADHD.

... är kreativa och nyfikna. Den djupa tankeverksamheten leder till att högekänsliga elever också lär på djupet. Däremot kan det ta längre tid att assimilera informationen om den är ny för eleven. Dessutom har de bra arbetsminne, älskar i princip att lära och har många idéer. Men när de blir överstimulerade kan de omöjligt förverkliga sin kreativitet eller sina idéer, eller ens prestera lika bra som de skulle göra under normala förhållanden.

... blir lätt uttråkade. Om undervisningen inte är tillräckligt stimulerande eller brister i utmaningar blir de ointresserade. Detta kan få till följd att de tappar koncentrationen, börjar dagdrömma, blir ouppmärksamma eller hyperaktiva för stunden. För att prestera bra resultat behöver de känna sig delaktiga och engagerade i arbetet. Tyvärr har de oftast inget intresse av att blint lära sig rabbla multiplikationstabellen, såvida den inte sätts i ett större sammanhang som känns meningsfullt.

... är observanta och har välutvecklad intuition. De förstår genast lärarens intentioner.

... är skickliga på att tackla problem. De kan i regel analysera frågor ur ett globalt perspektiv, sätta dem i sitt sammanhang, se för- och nackdelar samt komma med noggrant genomtänkta lösningar.

... är samvetsgranna och plikttrogna. De anstränger sig för att inte göra fel och vill helst fundera noga innan de agerar eller svarar på en fråga. De är måna om att lämna in uppgifter i tid och att inte skapa problem för andra.

... *tar misslyckanden på största allvar*. De behöver analysera vad som gick fel för att undvika att upprepa samma misstag. De lär sig av sina erfarenheter för att kunna dra slutsatser inför framtiden. Ofta känner de intuitivt vad som kommer att fungera eller inte.

... *blir lätt stressade*. Men när de väl har vant sig vid en okänd miljö, som exempelvis en ny skola, med nya lärare, klasskamrater, ämnen, krav och studiemetoder, behöver de inte uppleva mer stress än någon annan, vilket ändå inte förhindrar att deras känsliga nervsystem kan bli överbelastat.

... *påverkas lätt av andras humör*. En entusiastisk och positivt inställd lärare är givetvis stimulerande och inspirerande för vem som helst, men särskilt för högekänsliga som är synnerligen receptiva för stämningar och andra människors humör.

... *är extra mottagliga för uppmuntran och beröm* samt behöver regelbunden feedback. När de bör bli tillsagda är det onödigt att höja rösten – ett mjukt påpekande har större effekt än en skarp tillrättavisning.

... *blir lätt sårade, generade eller förödmjukade* om läraren höjer rösten, använder hårda ord eller kritiserar, även när kritiken riktas mot någon annan.

... *blir extra besvärade och kan känna stress av att behöva framträda* inför klassen, även om de är väl förberedda. De kräver ofta mer tid än andra till att planera och förbereda sig. De missbedöms inte sällan som blyga, ängsliga eller dåligt pålästa, när det i själva verket handlar om perfektionister. De blir lätt distraherade av omgivningen och gör bättre ifrån sig när de inte känner sig iakttagna. Blotta tanken på att göra bort sig inför klasskamrater och lärare frestar på nerverna.

... *känner sig vilsna om läraren plötsligt ändrar rutiner*. Att byta klassrum, lektion eller lärare bör inte vara något större problem om det sker rutinmässigt och utan överraskningar.

... *brukar föredra att utveckla djupare kamratskap till några få* framför att umgås med många i grupp såvida det inte finns starka band inom gruppen.

... *vill inte alltid gå ut på rasten* eller så håller de sig vid sidan om de övriga. Detta behöver inte betyda att de är omotiverade till att röra på sig, rädda, ängsliga eller blyga, utan endast att de lätt blir stressade av höga stimulansnivåer. Exempelvis idrottshallen, slöjdsalen och skolgården innebär många sensoriska intryck, som starka lukter, plötsliga utrop och dunsar, skarpa visselsignaler, allmän upphetsning och hårda lekar, vilket de kan finna både meningslöst och energikrävande. Högekänsliga kan uppleva högljudda platser som outhärdliga.

Högekänslighet behöver belysas och respekteras

Än så länge är det relativt få människor som över huvud taget har hört talas om högekänslighet och när det blir uppmärksammat uppstår ofta felaktigheter eller missförstånd. Det medför att läkare och psykologer, liksom lärare och föräldrar, ofta misstolkar högekänsliga personer och ser dem som blyga, kinkiga, neurotiska, överkänsliga eller alldeles för emotionella eller intensiva. Men om det gick att titta in i de högekänsliga elevernas huvuden skulle man få en helhetsbild av allt som pågår där inne: funderingar, kreativitet, visdom, intuition, samvetsgrannhet, omtanke, inlevelseförmåga ...

Högekänslighet är som sagt genetiskt betingat och ärftligt. Många inser att de är högekänsliga (och kanske särbegåvade) först när de ser sig själva i sina barn. Högekänsliga människor känner sig med rätta annorlunda, eftersom de är annorlunda. De fungerar helt enkelt inte som majoriteten. När de högekänsliga elevernas speciella egenskaper inte blir bekräftade är det risk att de ifrågasätter sig själva och tar för givet att det är något fel på dem och att de inte duger som de är. De känner sig alltmer utanför och många utsätts för mobbning. Då försöker de kanske ändra på sig och förtränger sin autentiska natur för att bli accepterade. Eftersom det är särskilt svårt för högekänsliga pojkar att växa upp i vår kultur lär de sig tidigt att undanhålla de flesta emotioner utom ilska, och lägger sig till med ett beteende som kanske passar den maskulina normen, men inte dem själva. Detta sker ofta i puberteten, som är den tid i livet då tonåringar anstränger sig för att inte avvika från mängden. Således är det många elever som lär sig att dölja överstimulering och starka emotioner, och ofta kan tillvaron bli konfliktfylld. De högekänsliga trivs inte alltid med sin egen generation; i regel är de ovanligt mogna för sin ålder och brukar föredra vuxnas sällskap.

Om högekänsliga barn ska komma till sin rätt behöver de få växa upp i en miljö som identifierar och bejakar deras sätt att fungera. De bör bli tagna på allvar, få bekräftelse och uppskattning samt känna att omgivningen har förståelse för deras speciella behov och ibland intensiva reaktioner. Forskning pekar på att de under sådana förhållanden blir särdeles harmoniska, starka och kreativa människor.

En allvarligt menad fråga

Slutligen, åter till min mattelektion: Visst var min fråga allvarligt menad. I själva verket tydde den på engagemang. Både intellektuellt och emotionellt behövde jag extrapolera ekvationen från svarta tavlan till dess användningsområde i verkliga livet, placera den i ett sammanhang som jag kunde relatera till. Ett autentiskt svar på min fråga, om så "Jag vet inte", hade säkerligen fångat mitt intresse, ökat mitt engagemang, kittlat mitt behov av utmaningar och hjälpt mig att förstå. Lektionen hade utan tvekan känts roligare och jag hade lättare kunnat tillgodogöra mig kunskaperna.

LITTERATUR OCH LÄNKAR

- Aron, E. (2014). *Det högekänsliga barnet. Att växa och må bra i en överväldigande värld*. Egia förlag.
- Aron, E. (2017). *Den högekänsliga människan. Konsten att må bra i en överväldigande värld*. Egia förlag.
- Elaine Arons webbplats: www.hsperson.com
- Bruhner, E. M. (2018). *Högekänslig... än sen då?* Books on Demand.
- Dabrowski, K. (2015). *Personality shaping through positive disintegration*. Red Pill Press.

En komplett referenslista finns på Nämnaren på nätet.

