

Högekänslighet

Comfort Zone, februari 200, Copyright © 1999-2010 Elaine N. Aron, Ph.D. All rights reserved
Copyright © 2012 den svenska översättningen M. Tellander & EM Bruhner. Alla rättigheter reserverade

Fler artiklar och information finns att hämta på www.hsperson.se



Del V för högekänsliga tonåringar – problem i skolan

Med problem i skolan menar jag studier och betyg. Den goda nyheten är att som högekänslig tonåring är du begåvad. Jag använder den termen lite löst, eftersom "begåvad" officiellt hänvisar till de 3 % som ligger i topp medan högekänsliga personer utgör 15-20 % av befolkningen. Men du är säkert kreativ, intuitiv och nyfiken, mån om detaljer och både ivrig och duktig på att vara andra till lags (exempelvis lärare), samvetsgrann, anpassningsbar, humoristisk och bra på att snappa upp vad som försiggår runt omkring dig, särskilt mottaglig för konst och musik, helt enkelt smart, och så engagerar du dig för social rättvisa och världsproblem. Du kanske inte har alla dessa egenskaper, men om du så bara har hälften kan du se dig själv som begåvad.

Om vi utgår från detta klarar du dig antagligen bra i skolan. Men kanske inte. Oavsett vilket, är den dåliga nyheten att din känslighet som kan vara till sådan nytta också kan göra dig mer sårbar för vissa problem. Då kan det bli svårt eller omöjligt för dig att visa dina talanger i skolan. Du kanske är uttråkad, överstimulerad, överansträngd eller nervös över hur du ska klara dig, du kanske känner dig socialt osäker, allmänt uppspelt eller deprimerad, du kanske oroar dig för problemen ute i världen eller hemma, du kanske kämpar med din låga självkänsla och störs av att skolan handlar så mycket om att tävla (ofta mot fuskare) eller så spelar du hellre dum än att du blir tagen för en nörd. Högekänsliga tonåringar har en benägenhet för allt detta.

Nu ska vi titta närmare på tre problem (andra har till stor del har behandlats tidigare i artikelserien): uttråkning, överstimulering och överansträngning för att du är rädd att göra fel.

Uttråkning

Vi kan säga det rätt ut: Skolan är i hög grad en sorts barnvakt, ett sätt att hålla tonåringar sysselsatta medan de växer upp. Det är ett av skälen till att så mycket i klassrummet går ut på att hantera bråkstakarna, som bråkar för att liva upp stämningen när de blir uttråkade. Så skulle nog inte du bete dig. När du blir uttråkad reagerar du på ett lugnare sätt.

Känslig som du är brukar du kunna gissa dig till vad lärarna tänker säga. Du begriper ett ämne utan att behöva läsa vartenda ord. Problemet är att lektioner och textböcker rättar sig efter dem som är långsammast och har svårast att förstå (om du går i en klass för högt begåvade är det förstås en annan femma). För en högekänslig person kan det värsta med skolan vara just uttråkning. En lösning på det problemet är att fråga om du kunde få plugga in ett ämne genom

att läsa kursboken på egen hand. Ta reda på om din skola är flexibel nog för den utmaningen. Om inte, får du nog uthärda klassrummet hur tråkigt du än har.

Men din hjärna behöver också få näring från annat håll. Numera handlar utbildning mest om att forma människor så att de möter samhällets krav, att förse maskineriet med kuggar. Bortsett från att detta i längden inte alls är bra för samhället är det skadligt för eleverna, som bryr sig mer om att klara tentor än att lära sig. De tror att de måste välja standardyrken, bra betalda dessutom, och bli färdiga med studierna så snabbt som möjligt för att ha en chans att hitta jobb. Men ett känsligt och kreativt sinne behöver tid att utforska allt som finns att lära sig och göra i denna värld. Det innebär att du kanske måste studera mer på egen hand.

Internet är klassrum, bibliotek och praktik i ett. Nyfiken på någonting? Läs om det (på trovärdiga webbsidor som dem universiteten erbjuder). Eller gå till biblioteket och sök i fackböcker. Ta någon bok som lockar dig och läs den. Om du väljer rätt blir det inte som ett arbete utan som en lek. Ingen bortkastad lek heller – det du lär av boken kommer du säkert att få användning av i dina framtida studier.

Också ditt kommande yrke bör kännas som en lek snarare än som ett jobb. Högekänsliga behöver mer än andra hålla på med sitt "kall" för att känna sig tillfreds. Givetvis måste du kunna försörja dig. Många känsliga människor skulle helst arbeta inom konstnärliga yrken, men där finns inga stora pengar att vänta. På varje konstnärsjobb går många sökande som accepterar dåligt betalt och måste stå upp mot hård konkurrens. Du kommer att bli mest tillfreds och framgångsrik om du lyckas hitta ett yrke där din största glädje möter de största behoven. Eller nästintill. Om du exempelvis tycker om musik, använd din kreativitet till att fundera ut vad människor behöver eller önskar i fråga om musik som de inte redan har? Om du gillar friluftsliv, vilka behov kan du fylla där som ingen annan redan har fyllt?

Någon som gillade hundar kom på ett helt nytt yrke: hundpromenader. Du kan säkert också hitta någonting i den stilen. Förresten trivs högekänsliga personer ofta bäst som egenföretagare.

Under den här perioden av ditt liv kan du lägga dina funderingar på yrkesval åt sidan och i stället gå in för att lära dig något nytt varje dag. Intressera dig för saker du inte vet något om. Allt blir till nytta förr eller senare. Exempelvis är både min son och jag författare. När han eller jag har upplevt något förfärligt, som när han arbetade åt en indrivningsbyrå, brukar vi säga: "Nåja, för en författare är inga erfarenheter bortkastade". Och efter den erfarenheten skrev han en teaterpjäs som utspelade sig just på en indrivningsbyrå.

Rota lite i musikteori, geologi, nanoteknologi, Malis politik, Hollands historia eller vilka asteroider som mest sannolikt kommer att krocka med jorden. Medan du ökar dina kunskaper blir också allt annat du gör mer intressant och

kreativt. Och när du får tråkigt i klassrummet har du en massa intressanta saker att fundera på.

Överstimulering

Samtidigt som du ofta har tråkigt i skolan blir du säkert överstimulerad där. Stimulans är allting som du ser, hör, känner, luktar och smakar, plus alla dina tankar och känslor, plus allt som pågår i din kropp just då: hunger, smärta, kyla, värme och ömma muskler. Stimulansen kan bli för stor (höga ljud eller en sten i skon) eller för komplex (att läsa kemi) eller för ny (första skoldagen) eller till och med för liten eller för svag (när du måste anstränga dig för att höra eller se någonting).

Ingen som blir överstimulerad gör bra ifrån sig. Då går det inte att prestera bra över huvud taget, antingen det handlar om att småprata med en främling eller träffa prick i något spel. Överstimulering gör dig nervös och bara den känslan kan göra dig ännu nervösare eftersom du känner att du inte är på topp. Och du som högekänslig blir överstimulerad fortare än andra eftersom du ständigt bearbetar saker som andra förmodligen inte ens har noterat.

Överstimulering är något som du kanske inte ens lägger märke till. I din ålder kan du lyckligtvis hantera stimulans bättre än du gjorde som barn eller som du kommer att göra som trettioåring och äldre. Det har helt enkelt något att göra med hjärnan för din ålder. Dessutom försöker du nu anpassa dig till människor som inte tycks bli lika störda, så du försöker strunta i att du är överstimulerad även om du vet att du växer upp i en tid med mer stimulans än någonsin.

Så om du får problem på grund av överstimulering ska du veta att det är fullständigt normalt. Den som lägger märke till nyanser blir såklart lätt överväldigad om saker inte är nyanserade. Det är helt normalt för dig att bli överstimulerad före andra. Men alla har vi en optimal stimulansnivå då vi presterar bäst och mår bäst, och det kan vara frustrerande att du störs av saker som inte berör dina icke högekänsliga klasskamrater. De trivs med pressen, på scenen inför en publik eller under ett stort prov.

Tecken på överstimulering

Här är några tecken på att du kan vara överstimulerad:

- Om du ska uppföra någonting inför en publik, prata inför klassen, göra ett prov eller tävla gör du sämre ifrån dig än när du övade eller pluggade ensam.
- När det är mycket på gång (stök och oljud) blir det som ett enda virrvarr inom dig.
- Du kan bli orolig helt utan anledning (oro och överstimulering påminner om varandra). Du kanske blir darrig eller får kramp i magen.
- Ibland får du lust att bara stänga av allting. Du känner dig borta, irriterad eller hjälplös. Du kanske tänker "Nu står jag inte ut med det här längre."

- Ibland är du så uppvarvad att det känns som om du aldrig ska kunna landa och så kraschar du efter ett tag (någon kan tro att du är "bipolär", vilket aldrig händer när du inte är överstimulerad).
- Efter en stimulerande dag har du svårare än andra att varva ner och somna på kvällen och ju jäktigare din dag har varit desto svårare blir det.
- Om din skola är stökig och kaotisk bävar du för att gå dit och vill hellre hitta en lugn plats att vara på, som ett bibliotek eller någonstans utomhus.
- Ibland har du huvudvärk eller mår illa men du vet att du inte är sjuk på riktigt. Du vet att det kan vara stressrelaterat, men du är inte medveten om någon särskild stress.
- För att klara av överstimuleringen känns det som om du behöver ta någonting – allt från koffein och socker till alkohol, marijuana eller piller som du har fått utskrivna.

Vad kan du göra? Först måste du bli på det klara med vad det handlar om. Du är inte rädd. Du är bara överstimulerad. Det är bra att veta. En studie har gjorts där blyga kvinnliga studenter var och en för sig fick möta samma snygga kille under förevändning att de testades för effekterna av mycket höga ljud. När de blyga kvinnorna fick veta att de höga ljuden skulle påverka dem på samma sätt som när de var nervösa blev de säkra inför mannen. De uppfattade inte sig själva som blyga utan tolkade hjärtklappning, svettningar och magkramp från ett annat perspektiv. Den snygga killen märkte ingen skillnad på kvinnorna, antingen de tillhörde gruppen blyga eller inte. Efteråt sade de blyga kvinnorna att de till och med skulle vilja upprepa försöket. Däremot blev de blyga kvinnor som också testades, men som inte fick veta att de höga ljuden skulle påverka dem fysiskt, på vanligt vis blyga inför mannen.

Poängen är att vissa känslor i din kropp är typiska för just överstimulering. Det hjälper dig att komma ihåg att de är just det – inte tecken på blyghet, rädsla, nervositet eller förmodan om ett misslyckande eller något i den stilen. När du nu vet detta kan du börja tänka ut sätt att hantera överstimulering.

Ett dåligt sätt att hantera överstimulering (eller andra problem) är att inta exempelvis godis eller alkohol som får dig att må bättre snabbt. *Allt* du tar som påverkar ditt sinnestillstånd inom bara några minuter eller timmar är vanebildande. Du måste ständigt ha mer för att uppnå samma effekt, det hjälper allt mindre och du mår allt sämre utan det. Alla som röker eller dricker kan bekräfta detta. Men ett större problem är att din hjärna fortfarande håller på att utvecklas och om den utvecklas medan den tillförs något kemiskt kommer du antagligen att bli beroende på livstid.

Din bensintank

Högekänsliga personer tenderar att ha låga värden av serotonin, en kemisk substans i hjärnan som du kanske har hört talas om på grund av så kallade "serotoninåterupptagshämmare" (som för övrigt inte förändrar dig plötsligt och inte heller är beroendeframkallande). Det kan tyckas dåligt eller fel att ha låg serotoninhalt men så är det faktiskt inte. Vetenskapen börjar upptäcka varför men det ska jag inte belasta dig med nu. Det som är viktigt för dig att

veta är att all sorts stimulans förbrukar serotonin, hädanefter "bensinen i din tank". Och när tanken väl är tom mår du risigt, presterar dåligt och blir överstimulerad av nästan vad som helst.

Den goda nyheten är att du förmodligen börjar dagen med lika mycket bensin i tanken som alla andra, men du noterar och känner mer. Och för att inte missa någonting stannar du vid varje stoppskylt. Men då förbrukar du mycket bensin. Om du ska klara en krävande skoldag behöver du full tank. Som tur är fylls tanken på medan du vilar eller sover. Här får du några exempel på hur du kan hålla tanken full under dagens lopp, eller åtminstone undvika att den blir snustorr.

- **Stäng ute onödig stimulans.** Exempelvis kan du blunda när det går. Lyssna med ögonen stängda, om du klarar det utan att somna. 80 % av all stimulans kommer in genom ögonen. Omvärlden pockar ständigt på att vi ska titta på saker, särskilt reklam. Gör inte det om du inte måste. Snåla på bensinen, den kan du behöva senare.
- **Ta små pauser ofta.** Smit iväg och titta på himlen, ta en liten promenad, ring hem och säg hej eller gör vad som helst som får dig att slappna av. Drick lite vatten, ät ett mellanmål.
- **Varva ner varje dag.** Stäng av mobilen. Stäng av musiken. Stäng av datorn. Planera inte varje minut. Säg nej till det som inte är viktigt för dig. Högkänsliga personer behöver mer tid än andra för att smälta intryck. Andra kan göra det medan de sover, men inte du. När du varvar ner måste du inte analysera allt som har hänt. Slöa bara eller syssla med sådant där du inte behöver tänka, som att plocka undan disken, tvätta bilen eller vika tvätt. Motion, som att promenera eller simma, är bra så länge det inte kräver koncentration. Lär dig meditera.
- **Ta hand om din kropp.** Hungrig? Sömnig? Huvudvärk? Suttit för länge? Fixa det *innan* tanken töms. Var utvilad. Ät frukost. Gå till skolan med full tank.
- **Var nära en vän.** Andra människors stöd kan minska effekten av överstimulering.
- **Planera in lite vilotid efter all stimulans,** även om du har haft kul.
- **Dela upp din bensintank på tre:** morgon, middag, kväll. Ta en paus när du märker att tanken börjar sina.
- **Säg till (vänligt) när du blir trött och behöver ta igen dig.** Andra kan inte gissa sig till det.

Överansträngning och nervositet när du vill prestera bra

Av många skäl, som har med din känslighet att göra, händer det lätt att du tar ut dig. Då tappar du balansen i livet. Du ger dig inte tillräckligt med tid att slappa, umgås med vänner och familj, sova, träna och vara utomhus.

Om det du gillar bäst är att plugga – eller om det du gillar bäst är att vara bäst – blir det svårt med balansen. Men du inser att du behöver den. Du måste helt enkelt använda din viljestyrka och lita på att du har större chans att nå dit du vill genom att hålla balansen. Det är sant. Känsliga människor når ofta sina

största insikter medan de vilar eller sysslar med annat. Dessutom måste du se hur saker ingår i livet som helhet om du ska förstå dem helt och fullt.

Är problemet att du måste vara bäst? Varför måste du det egentligen? Vem har sagt det till dig? Vem tror du skulle sluta tycka om dig om du tog fler pauser och inte lyckades lika bra?

Om du blir nervös därför att du är illa förberedd är det svårare att uppnå balans i livet eftersom du drivs av rädsla. Som jag redan har sagt är överstimulering ofta skälet till att du inte lyckas lika bra som du skulle kunna. När det har hänt en gång oroar du dig för att det ska hända igen. Om du däremot minskar din överstimulering kommer du troligen inte att misslyckas och din oro avtar efterhand.

Vad mer kan du göra för att bemöta din oro? För det första, tänk på dina starka sidor, på det du gör bra. Det sätter din speciella utmaning i perspektiv. Det hjälper mot den där vanliga tanken "Jag klarar ingenting". Såklart du gör! Du kanske inte kan vara bäst på allt eller lika bra på någonting som någon annan, men vissa saker gör du väldigt bra.

Tänk också på någon som faktiskt tycker du är duktig eller som helt enkelt gillar dig. Det kan få dig att sluta tänka "Jag duger inte". Sådana tankar dyker alltid upp när vi är nervösa och du kan förmodligen inte stänga av dem helt och hållet, men bara en smula mindre av dem skulle hjälpa.

För det andra, försök vara realist. Kommer du verkligen att misslyckas? Du kanske vet att du inte behöver oroa dig men gör det ändå. Fråga dig själv om du vore beredd att satsa en miljon på att du kommer att förlora eller lyckas. Om du satsade på att du kommer att lyckas kan du sluta plugga så hårt.

Ibland förskjuter vi vår oro. Det kanske vore läge att du bekymrade dig om din pappas hälsa men i stället för att tänka på honom är du just nu väldigt orolig för dina betyg. Om det här stämmer in på dig bör du se till att du oroar dig för rätt sak om du ändå oroar dig.

Om du fortfarande tror att du kommer att misslyckas med någonting ska du försöka undvika att göra just den saken. Vi högkänsliga påverkas mer av misslyckanden eftersom vi lär oss så bra av våra misstag – ibland alltför bra. Du kanske kan ta ett mindre steg, som att välja ett lättare ämne. Andra kanske säger att du borde försöka men för en högkänslig person är det som sagt bättre att känna sig ganska säker på att lyckas.

Ibland räcker det att sätta ord på sin oro för att den ska minska. Om jag är nervös när jag står inför en massa åhörare talar jag om det för dem. Många påstår att man inte ska göra så. Då berättar jag för dem att jag gör bättre ifrån mig så snart det första starka intrycket har gått över. Och jag presterar faktiskt bättre, delvis för att jag sänkte pressen. Så om du talar om för din lärare i förväg att du är säker på ämnet men alltid gör dåligt ifrån dig på proven kanske han

eller hon kan hitta en lösning. Även om svaret är att du måste lära dig utstå prov kommer åtminstone den här läraren att förstå bättre om du inte lyckas så bra.

Om du trots allt måste göra det som du tror du inte klarar kan du testa hur stor roll det spelar för dig. Prova med "Än sen då?" om du kan *säga det ärligt*. Antingen du säger det för dig själv eller till andra fungerar det bara om du verkligen inser att i det stora hela är det här inte särskilt viktigt. Så fråga dig själv om det kommer att kännas lika viktigt om ett eller om fem år. Du kanske tänker att om du kör på ett prov blir du inte godkänd och måste gå om ett år och kommer inte att lyckas bättre för det och kommer inte att kunna plugga vidare ...

Faktum är att det finns många människor som aldrig har gått ut gymnasiet och som ändå har lyckats otroligt bra, som president Andrew Jackson eller författare som William Faulkner, H. G. Wells, Leon Uris och Jack London, musiker som Ray Charles och Cher, en före detta premiärminister på Nya Zeeland, flera berömda vetenskapsmän och många skådespelare, som Michael Caine, Lucille Ball, Julie Andrews och Whoopi Goldberg. Kolla på <http://www.education-reform.net/dropouts2.htm> så kanske du blir lugnare.

Vad om "Än sen då?" inte stämmer? Det kanske verkligen spelar roll för dig eller för andra, hela din framtid kanske står på spel. Då får du inse faktum att du på grund av din rädsla och överstimulansen presterar sämre än du skulle göra om du inte var så pressad. Du fungerar helt enkelt på det viset. Jag känner en friidrottare som slog olympiska rekord i små tävlingar men som misslyckades i de stora – hon var överstimulerad. Men åtminstone några personer förstår hur skicklig hon var.

Vid det här laget vet du mer om överstimulering än hon gjorde och kan kämpa emot. Ett bra sätt att övervinna rädslan är lustigt nog att plugga överdrivet mycket under en begränsad tid. Du kan förbereda dig mer än nödvändigt genom att träna in ämnet, den muntliga framställningen eller rörelserna tills du kan dem i sömnen och sedan lite till. Det är tjatigt eftersom du redan klarar det när du inte är pressad. Men om det här räddar dig från att misslyckas kan det vara värt det. Minska överförberedelserna gradvis vartefter du känner dig säker. I fortsättningen kommer du säkert inte att förbereda dig lika mycket eftersom varje framgång gör dig alltmer övertygad om att du redan visste vad du behövde veta.

För att bli legitimerad psykolog var jag tvungen att klara ett muntligt test. Jag memorerade svaren på varenda tänkbar fråga tills jag avskydde vartenda ord. Min man och jag tog promenader eller gjorde bilturer samtidigt som han ställde frågorna till mig. Under provet var jag fruktansvärt rädd men jag klarade det: det var någon med mitt namn som rabblade upp alla de där idiotiska orden.

Kom ihåg att det är överstimuleringen som gör dig rädd att misslyckas och tvingar dig att överarbeta. En annan strategi är att minska all annan stimulans

som kan uppstå i den givna situationen. Bli vän med den. Träna att göra prov på tid. Börja med att ta tid på dig själv och be därefter någon annan att göra det under allt snävare förhållanden. Om det är möjligt kan du be att få tillgång till det rum, eller ett liknande, där provet ska ske. Gör ett prov på tid där.

Jag gick en kurs för att få hjälp inför mitt muntliga prov och på slutet var det en låtsasexamen i ett hotellrum liknande det rum där provet skulle ske. Om du måste göra ett muntligt framförande eller är rädd att tala inför klassen kan du först öva dig i ett tomt klassrum. Om du ska uppträda på scen insistera på att få göra en kostymrepetition på samma scen.

Någonting annat som du kanske inte är van vid och som också kan göra dig överstimulerad är helt enkelt att ha publik. Om det känns svårt att hålla ett föredrag inför klassen håll det först för några vänner eller för familjen. Om det gör dig nervös, bra. Det är bättre att få det avklarat där.

Studera noggrant dina rädslor inför den kommande situationen. Är du rädd för vissa personers reaktioner? Rädd för vad dina vänner ska tycka? Rädd för att råka i panik under provet eller medan du talar? Vad skulle du göra i så fall? Du skulle kunna ursäkta dig och säga att alltihop är väldigt nytt för dig eller också helt enkelt upptäcka att du kan fortsätta.

I flera år var jag övertygad om att jag aldrig skulle kunna göra min disputation. Men när jag förstod att jag var högkänslig klarade jag det. Någonting som hjälpte mig var att jag föreställde mig det värsta som skulle kunna hända och hur jag skulle tackla det. Jag drev det till det löjligas gräns: Tänk om någon som hörde mig tala kräktes av vämjelse! Jag var också inställd på att tre stora problem skulle dyka upp den dagen, vilket faktiskt skedde, och jag sade bara: "Där är det första" och "Och där det andra" och så till sist "Vad bra, nu kom det tredje."

Ett annat sätt att gå till väga är att försöka hantera din oro medan du pluggar inför en examen, gör ett övningstest hemma eller förbered en muntlig framställning. Lagg märke till din inre ängsliga röst, alla dina orostankar. Stanna upp, skriv ner dem och kom med ett bra och rationellt svar. När du har lugnat ner rösten fortsätt tills du hör den igen. Någon del av dig tror att du är i verklig fara. Den förtjänar ett svar snarare än att bli undanskuffad till en vrå där den kommer att mumla vidare och påverka dig.

Högkänsliga personer har ett annorlunda synsätt. Vi ser saker i ett längre perspektiv. Vi anar vad som kommer att fungera eller inte. Vi tänker igenom saker innan vi gör dem eller rekommenderar dem. Vi betänker hur saker kan påverka andra, också dem som är långt borta. Vårt sätt att se behövs i samhället men respekteras inte alltid. Ju mer du lär dig och ju längre du kommer i din utbildning desto lättare kommer du att vinna den respekten.

Elaine N. Aron

Februari 2009 (Något förkortad version)