

Den høj-sensitive dreng – en misforstået individualist

af Lars Lolk · www.larslokk.dk

En artikel om, hvordan høj-sensitive drenge bruger en masse energi på at være som alle andre drenge og det til trods for, at der ikke findes nogen fornuftig grund til at ændre på sit unikke personlighedstræk. Det sensitive personlighedstræk rummer nemlig stor styrke og ressourcer til overflod, når blot drengen møder den rette forståelse og rummelige betingelser.

Den høj-sensitive dreng opfører sig anderledes end det store flertal af drenge, og han er typisk særdeles bevidst om, at han faktisk er anderledes. Han bliver mindet om det ved at observere andre mennesker og ved at sammenligne sig selv med andre drenge. Det bliver nemt til en følelse af at være del af et mindretal, som er forkert og bliver diskrimineret. Anderledes end flertallet er ofte at være forkert, og det er naturligvis ikke synderligt attraktivt at føle sig sådan, især når man faktisk kan tvinge sig selv til at lade være med det, selvom dette skridt er usundt.

Man kan se, hvordan den høj-sensitive dreng fungerer anderledes end andre drenge, ved at han er langt mere forsigtig med alt nyt og ukendt. Han ser gerne tiden an, inden han bestiger cyklen første gang for at lære at cykle, skal hoppe på hovedet i vandet til svømning eller skal med klassen i Tivoli og prøve den store rutsjebane. Han er langt mindre risikovillig, fordi uforudsigelige begivenheder øger en indre intensitet, som kan udtrykke sig ved følelsen af at tabe kontrol, være blottet helt ind til skindet eller ved tilstedeværelsen af en irrationel frygtssomhed.

Der er forventninger om, at drenge skal være i overskud af selvtillid og umiddelbart risikovillige, og af den grund erstattes behovet for at mærke og tænke grundigt efter med en eller flere af de typiske stressreaktioner: 'kamp', 'flugt' eller 'lammelse'. Bekymrede forældre, lærere og venner undrer sig over drengens voldsomme følelsesudbrud, når han presser sig selv stik mod egne behov – eller presses af andre. Det er slet ikke ualmindeligt, at den høj-sensitive dreng tvinger sig selv til at være utro mod sig selv og undertrykke sit

HSP kædes sammen med et forøget alarmberedskab, som gør, at høj-sensitive drenge reagerer med ganske høj intensitet på selv små og begrænsede sanseindtryk.

Det er ikke ualmindeligt, at høj-sensitive drenge beskrives som generte og forsigtige. Børnene kan dog også virke grænseoverskridende og voldsomme på deres omgivelser.

Den høje intensitet vækker mange forskellige reaktioner, der kan ligne en overreaktion eller hysteri. Det er imidlertid en helt sund reaktion på en usund situation, og den høj-sensitive dreng er helt sund og rask. Der er ingen grund til at sygeliggøre ham.

behov for det store overblik, sammenhæng og mening.

Det er en ubehagelig følelse at være forkert, og derfor forbruger den høj-sensitive dreng stor energi på at sløre omfanget af sine svagheder. Det afkræver stor selvkontrol at undgå at blotte sine fejl, så han må undertrykke sin angst i sådanne situationer, men følelserne fra den intense overvældelse kommer ikke desto mindre til udtryk før eller siden. Nogle høj-sensitive drenge når aldrig hjem, før reaktionen viser sig, men mange af dem holder igen med magt blot for at lette på låget der, hvor de er absolut mest elsket og i trygge rammer... derhjemme.

Følelsesudbruddet kan have tre udtryk, men fælles er, at de bremser drengen op: Kampen er en eksplosiv modstand med ukvemsord og bebrejdelser rettet mod andre. Lammelsen er en intens 'frysning' af hans tanker og handlinger, hvor han opgivende synker sammen på gulvet. Flugten viser sig som selvbebrejdelser og frustration, hvor han bare ønsker at forlade den synkende skude. Alle sammen er ubehagelige for drengen og for hans omgivelser.

Det høj-sensitive personlighedstræk gør den berørte dreng ekstraordinært opmærksom selv ned til de små nuancer og detaljer, og denne høje grad af modtagelighed medfører en intens interesse i både stort og småt. Det er imidlertid en umulighed at være så optaget af alt af vigtighed, og drengen må undertrykke betydning og mængde for at undgå en enorm overvældelse. Denne undertrykkelse gør typisk den høj-sensitive dreng udpræget indadvendt for at give ham tid til at mærke og tænke de mange detaljerede nuancer grundigt igennem, så de kan falde på rette plads. En travl tilværelse afføder mange følelser og tanker, og det tager tid at lande oven på en intens hverdag.

Fordelen ved at trække sig tilbage er, at drengen kan skærme sig for mængden af indtryk, men det er ikke altid velanset, at han afsætter tid til denne manøvre. Drenge skal ideelt set være udadvendte, veloplagte i spotlyset og finde velbehag ved at være del af en aggressiv drengekultur. Man vil imidlertid opdage, at den høj-sensitive dreng skyr deltagelse i aggressiv holdsport såsom fodbold, men til gengæld ynder individuelle sportsgrene som taekwondo. Han er individualist med behov for forsigtige, trygge skridt, inden han fuldt ud kan udfolde sig på helt samme vis som alle andre drenge.

Høj-sensitive drenge har en god fin- og grovmotorik, men kan samtidig have en nærmest anspændt måde at bruge motorikken på. Tunge, voldsomme skridt med stor intensitet eller hårde streger på tegningen.

Mange høj-sensitive drenge har overdrevent fine bevægemønstre, hvor de spiser deres mad med stor nøjsomhed eller elegant skriver fine, sirlige bogstaver på deres papir.

Den høj-sensitive dreng er ikke en sansesart og skrøbelig størrelse, men kan være hæmmet i sin vækst som følge af påvirkningen af stresshormon.

HSP må ikke forveksles med sanseintegrationsforstyrrelser, hvor børnene ligeledes kan virke meget sensitive. Der er nemlig stor forskel.

Mange høj-sensitive drenge bruger stor kontrol på at holde sig oven vande og på at virke aggressive nok, og det kan komme helt bag på andre, at de ligefrem har et så følsomt sind godt skjult inde bag deres voldsomme udtryksfuldhed.

Det kan næsten virke som en ulempe at være eftertænksom og følsom, og det er ikke ualmindeligt at have en høj-sensitiv dreng, som underpræsterer eller skjuler sin begavelse. Bag facaden er den høj-sensitive dreng som udgangspunkt hurtigt tænkende, lærenem, motiveret og viljestærk, men han har svært ved at rumme sine mange visioner, ambitioner og muligheder, mens han skal leve op til alle andres forventninger og krav. Et stressende højt antal bolde i luften kan få alle til at virke ganske umotiverede, viljeløse og måske endda mindre godt begavede. Den høj-sensitive dreng er skruet særdeles godt sammen i sit sproglige udtryk og i sit abstraktionsniveau, men har ikke nødvendigvis lyst til at tale med andre om sine mange store tanker. Mange af drengene tænker hellere højt, men der optræder også en gruppe af høj-sensitive drenge, der snakker højlydt i døgn drift, stjæler andres taletid og spørger løs om alt mellem himmel og jord i bedste Spørge-Jørgen-stil. Denne type af dreng fylder rigtig meget i billedet og føler sig typisk meget irrettesat, skældt ud og skamfuld, fordi han føler sig til besvær. Det er nødvendigt for den høj-sensitive dreng at tænke sig grundigt om, siger hans omgivelser. Det er bare ikke ualmindeligt, at drengen har svært ved at rumme sig selv, når tankemylderet først sætter ind.

Den høj-sensitive dreng trives typisk godt med pige-venner eller andre forsigtige drenge, som ikke nødvendigvis er blandt de 'mere populære' drenge i klassen. Det bliver med alderen skamfuldt at have venner af det andet køn, fordi drenge forventes at have drengevenner og tilsvarende interesser. Modsat andre drenge tyder det på, at den høj-sensitive dreng bruger forbindelsen mellem højre og venstre hjernehalvdel i langt højere grad, ligesom det ses hos det andet køn. Det sætter ham i stand til at være detaljeorienteret og samtidig dybt optaget af helheden og mønstret i sine tanker. Det giver ham evnen til at lagre utallige ting i hukommelsen og jonglere med mange bolde i luften på én og samme gang. Det er ikke alle forældre, der kan rumme at have en forsigtig dreng af denne kaliber, og nogle fædre kan ikke tolerere den høje grad af følsomhed. Det kan være uønsket at have en dreng, som græder, er nervøs og orienteret mod mindre aggressive værdier.

De følsomme sider kan undertrykkes, men det lægger også låg på de sensitive kvaliteter og den kreative udfoldelse. Undertrykkelse af sin personlighed er direkte skadeligt for den høj-sensitive dreng, og det er nødvendigt at lære ham strategier til at rumme og udtrykke sig selv med tålmodighed, værdighed og medfølelse. Drengen reagerer nemlig med stor ophidselse på hverdagens oplevelser, og det gør ham til en person med dyb

Den høj-sensitive dreng spejler sig meget i andre mennesker, og det gør ham yderst modtagelig for positiv påvirkning. Han kan udtrykke sig med stor motivation og lærelyst, når blot omgivelserne møder ham på hans betingelser.

HSP kædes direkte sammen med et stort potentiale, som gør, at den høj-sensitive person er en villig mønsterbryder, som vil udtrykke sig med utæmmet kreativitet og en intens produktivitet.

hengivenhed, omsorg, interesse og talent. Han skal optrænes i at vise sit sande jeg, men også kunne tøjle sit humør, sine vilde ideer og sit temperament. Der er brug for tålmodige rollemodeller, som anerkender drengens høj-sensitive væsen og viser ham, hvordan han kan rumme sin egen intensitet, når hans omverden rusker og river i ham. Rollemodeller, som ikke fortæller ham, hvad der bør gøres, men derimod giver sig tid til nærvær og viser ham, hvordan det kan gøres.

Fordelen er, at man med en nærværende indsats vil modtage dyb hengivenhed og samhørighed med drengen. Det er blot nødvendigt, at man forstår og anerkender, at den høj-sensitive dreng er en individualist, som har anderledes standarder end flertallet.