

# När känslorna

Blir du förvirrad av att du kan vara både känslig och stark på samma gång?

Det är inte fel på dig – lär dig i stället att ta vara på din begåvning!

TEXT: CAROLINA CHREISTI ERIKSSON

oris Dahlin och Maggan Hägglund har nyligen släppt boken "Drunkna inte i dina känslor – en överlevnadsbok för sensitivt begåvade". Författarna har i boken myntat begreppet starkskör, vilket innebär att vara modig – men ängslig, nyfiken – men försiktig, lätt uttråkad – men samtidigt lätt överstimulerad. En både och-typ, helt enkelt, som både du själv och omgivningen kan ha svårt att förstå sig på.

Kanske har du ett starkt driv, är kreativ och vill hela tiden utforska saker. Men blir samtidigt lätt uttrötad och överväldigad eftersom du har så lätt för att känna in andra personers känslor och registrera nyanser som andra inte tar in. Din hjärna bearbetar kort och gott intryck på en djupare nivå än de flesta andra.

## Stark och skör – samtidigt

Kort sammanfattat kan problemet för dig som är starkskör vara:

- **En känsla av främlingskap.** Varför känner inte alla som jag? Varför är jag annorlunda?
- **Omgivningen ser på styrka** som något bra – men på känslighet som en svaghet.
- **Svårt att förstå dig själv** och dina reaktioner. Du blir överväldigad av känslorna, det känns som att drunkna i dem.
- **Du avläser andras känslor** men hittar inte dina egna.
- **Förvirring** – svårt att skilja på

egna och andras känslor, och på äkta och falska.

Och för din omgivning:

- **Förvirrande** – hur kan hon/han växla så mycket i styrka och känslighet från dag till dag?
- **Hotfullt** – en starkskör person kan verka provocerande, väcka obehag, irritation och oro.

Så varför blir vissa av oss extra känslösbegåvade? Det finns flera tänkbara orsaker. Du kan vara född med

*"Vissa forskare menar att 15–20 procent är starksköra"*

det, precis som att andra föds med musikalisk eller matematisk begåvning. Eller så är du kanske uppvuxen i en miljö där du för att överleva har tvingats utveckla ett extra känsligt avläsningsystem för andras signaler. En annan orsak kan vara att du har drabbats av svåra sorger eller tragedier i livet.

## Hitta balansen

Författarna till "Drunkna inte i dina känslor" anser sig själva vara starksköra personer som efter många års kämpande har hittat en balans i livet.

Här är deras tips på hur du kan lära dig acceptera och ta vara på din starkskörhet – i stället för att må dåligt och drunkna i känslorvallet:

- **Förstå att du inte är ensam!** Vissa forskare menar att 15–20 procent av befolkningen är starksköra.
- **Acceptera dig själv.** Det är inte fel på dig. Du har en specialbegåvning som har både för- och nackdelar. **Sluta försök bli som alla andra!** Då orkar du inte med alla intryck och kraschar till slut.
- **Acceptera också att alla inte är lika känsliga som du!** Det är inte bättre att vara extra känslig, men annorlunda. Med ökad självkännetrod och större självförtroende blir det lättare att hantera med tiden.
- **Förtryck inte din känsliga sida,** då riskerar du att fatta dåliga beslut. Kanske är du så rädd för att släppa fram rädsla, svaghet och ängslan att du gör allt för att behålla styrkan och kastar dig ut i det som du är mest rädd för? **Det gäller att hitta balansen!**
- **Rensa i röran!** Om du ofta känner rätt och tolkar fel och rör ihop en massa olika känslor – **sortera så att bitarna faller på plats.**
- **Dra nytta av att du både är stark och skör!** **Många satsar på kreativa projekt.** Kanske vill du använda din begåvning som entreprenör, artist, lärare eller trädgårdsmästare?
- **Sluta försök få andra att förstå dig!** Du kan kräva att bli respekterad men aldrig att alla ska förstå dig. Du förstår inte heller "de andra".
- **Hitta dina likar!** Det kan vara bra att möta andra som känner igen sig i dig. **Kolla runt i din bekantskapskrets, vilka liknar dig?** Men glöm inte att leta i nya forum också.

# tar över

## Kom ihåg!

Att vara starkskör handlar inte om livets normala pendlingar och om att alla ibland kan känna sig både starka och svaga. Utan om att kombinationen extra känslighet och extra styrka kan krångla till livet och orsaka lidande.



Foto: www.hsperson.com

Elaine Aron.

## Vilken är din styrka?

Psykologen Elaine Aron har forskat om det hon kallar Highly sensitive persons (HSP). Skillnaden mellan kategorin HSP och starksköra är att HSP främst är känsliga, med en inte lika tydlig styrka. Aron menar att 15–20 procent av befolkningen går under kategorin HSP och att draget även finns hos djur, som en överlevnadsstrategi. Dessa tänker lite längre än de andra i flocken, varnar för fiender, förtutser problem och upptäcker särskilda behov hos ungar och gamla i flocken. Egenskaper som är en fördel att äga även för människor – se det som en gåva!