

Sköra är starka

Blir du lätt uttröttad av många starka intryck? Känner du ofta hur andra mår?

Och får du höra sådant som "Du är överkänslig", "Ta inte åt dig så mycket" eller "Du överreagerer"?

Grattis – då kan du ha en särskilt utvecklad känslobegåvning – på både gott och ont!

De kallas HSP, Highly Sensitive persons, av den amerikanska psykologen Elaine Aron. Enligt hennes forskning, som publicerades i mitten av 90-talet, är mellan 15 och 20 procent av mänskligheten just högkänsliga.

Att vara extra känslig ses här som ett personlighetsdrag, en läggning, och ska inte förväxlas med någon sjukdom eller diagnos.

– I vår västerländska kultur har ordet "känslig" fått en negativ klang, men högkänslighet kan vara både en sårbarhet och en gåva, hävdar Aron, som forskar vid New State University of New York.

I dag sprids hennes idéer med förnyad kraft inte minst i Sverige, både genom olika Facebookgrupper och nya böcker.

Nu talas också allt mer om konsten att vända känsligheten till en fördel.

ATT VARA HÖGKÄNSLIG KAN VARA en stor tillgång, inte minst i yrkeslivet – om du bara hittar rätt plats.

Det hävdar till exempel Maggan Hägglund, frilansjournalist och Doris Dahlin, författare och utbildningskonsult, som nyligen kommit ut med boken *Drunkna* inte i

Alla människor kan växla mellan olika sinneslägen. Men för Doris och Maggan, som räknar sig till en undergrupp med ungefär en tredjedel av de högkänsliga, är svängningarna mellan det starka, kompetenta, utåtriktade och det sköra, skygga mycket kraftfulla. Förr tyckte de sig drunkna i ett virrvarrshav av känslor, utan att inse hur de skulle kunna göra något åt det.

I dag har de lärt sig att hantera sin Starksörhet och skrev boken för att nå andra som är där de var förut.

– Vår bok är praktisk, berättar om vad vi tycker fungerar. Vi hoppas öppna ett fönster, släppa in litet luft, så att många fler med oss kan känna att "Jaha, det är inget fel på mig".

– Det finns andra som jag, det är en tillgång som går att hantera. Och du ska inte försöka göra dig mer som alla andra, exemplifierar Maggan Hägglund.

FÖR BÅDE HENNE OCH DORIS har känslobegåvningen, trots en hel del smärta, inneburit klara fördelar i yrkeslivet.

– Jag hade aldrig lyckats så bra i mitt arbetsliv om jag inte hade kunnat se och känna av så mycket ute på olika arbetsplatser eller haft så många idéer att skriva skönlitterär om, förklarar Doris.

Maggan satt tidigare på en revisionsbyrå med bokföring, innan hon sökte sig till tidningsvärlden.

– Jag hittade en miljö där jag kunde utnyttja både min känslighet och kreativitet mer. Som arbetsredskap har det varit väldigt bra, intygar hon.

Reaktionerna på den egna boken har överväldigat dem. Kanske tyder det på ett uppdämt behov, spekulerar de. Många känner igen sig och uttrycker tacksamhet.

– Vi tror det hänger ihop med vilket samhälle vi lever i i dag. Här premieras styrka, snabbhet, offentlighet. Alla ska vara väldigt

lyckade och mycket handlar om yta. Vi hoppas tiden är mogen för att se att vi som inte är sådana också fyller en funktion.

– Vi behövs, både vi som är extra känsliga och de 80 procenten som inte har det draget, summerar Doris Dahlin och Maggan Hägglund.



DORIS DAHLIN.

MAGGAN HÄGGLUND.

MEN HUR KONTROVERSI- ELLT ÄR DET att tala om var femte svensk som högkänslig?

Tjaa, litet både och.

Per Magnus Johansson, som är docent i idéhistoria och klinisk psykolog, ser flera skäl till att fenomenet HSP och Elaine Arons forskning får genomslag just nu.

– I dag ser vi ett väldigt tydligt behov av att klassificera människor i olika kategorier. Även om det här inte är en diagnos är det också ett uttryck för det, tror han.

På 70-talet talade vi om värdet av EQ, emotionell intelligens. Att Elaine Arons bok från 90-talet nu sålt i en miljon exemplar tyder på att hon fångat något som inte uttryckts tydligt tidigare, att hennes idéer är värda

uppmärksamhet, som Johansson ser det.

– Jag uppfattar att den här frågan är central och att samhället har något att lära sig av det. Jag tror också att det finns ett behov av att vi uppvärderar känslomässighet, förklarar han.

SOM HAN SER DET BÅDE föds vi med och förvärvar oss en personlighet med olika grad av känslighet. Att kanske så många som en femtedel av oss är högkänsliga är också värdefullt, eftersom det betyder tillgång till ett känsloregister som inte alla har.

Men den enskilde kan behöva välja sin plats i livet extra noga för att trivas.

– För vissa är de här egenskaperna negativa, för andra en enorm tillgång och för en del ibland en tillgång, ibland en black om foten, summerar Per Magnus Johansson.

När högkänsliga och andra ska mötas krävs att båda sidor anstränger sig. Men det finns lägen när den extra känslobegåvade helt sönika måste vända på klacken och gå, tror han.

– Undvik miljöer där känsligheten inte värdesätts över huvud taget. Det gäller såväl arbetsplatser som partner eller andra kamrater!

"Vi är känsliga, nästintill hudlösa ibland och våra sinnen registrerar väldigt många fler nyanser än de flesta andra"

dina känslor – en överlevnadsbok för sensitivt begåvade.

De kallar sig bägge Starksköra och extra känslobegåvade.

– Vi är känsliga, nästintill hudlösa ibland och våra sinnen registrerar väldigt många fler nyanser än de flesta andra. Men vi har också drivet att utforska världen, är fulla av idéer, som Doris beskriver det Starksköra.

TESTA DIG SJÄLV: Hur känslig är du?

1 Jag blir nervös när jag ska göra många saker på kort tid.

2 Andra människors sinnesstämningar påverkar mig.
3 Jag blir lätt överväldigad av skarpt ljus, starka dofter, grova textilier och sirener i närheten.
4 Oljud får mig att må dåligt.
5 Jag reagerar starkt på hungerkänslor – de

påverkar mitt humör och min koncentrationsförmåga.
6 Jag är särskilt känslig för effekterna av koffein.
7 Jag blir irriterad när man vill få mig att göra flera saker samtidigt.
8 Jag förnimmer och uppskattar fina och subtila dofter, smaker, ljud och konstverk.

9 När jag måste tävla mot någon eller utföra något under iakttagande blir jag nervös eller osäker och presterar sämre än jag annars skulle ha gjort.

NAMN: Fia Adler Sandblad



■ **Ålder:** 52.
■ **Yrke/ systerställning:** Skådespelare och konstnärlig ledare för Larssons & ADAS teater i Göteborg.

■ **Tre typiska egenskaper (enligt henne själv):** Stark, känslig och äventyrlig.

■ **Familj:** Man Bruno, psykoterapeut och son, Aston, snart 15 år.
■ **Bor:** I Kläddegårde, Hindås.

Goda råd till högkänsliga

- Ta hand om dig själv!
- Lyssna på dig själv!
- Lär dig att härbärgera dina känslor.
- Skaffa dig ett umgänge och något du trivs med!

"Jag är säker på att vi känsliga har mycket att tillföra det här samhället"

Redan som barn var hon extra känslig.

– Jag var lättretad och saknade förmåga att stöta ifrån mig dåliga vibrationer, men jag var tack och lov full av infall, berättar Fia Adler Sandblad.

I dag lever hon på och med sin särskilda begåvning och hoppas få fler beslutsfattare att inse värdet av känslighet.

Lugnet regerar utanför den lätt slitna teaterpaviljongen på Konstepidemin i Göteborg. Här, mitt i både stad och fågelkvitter, har Fia Adler Sandblad hittat hem.

– När jag kom hit för 20 år sedan kände jag att här är min plats på jorden, eller i alla fall en av dem, förklarar hon nöjt.

Att bjuda in publiken till nära möte på den egna teaterscenen här inne, turnera Sverige eller världen runt för att gestalta och beröra,

det är numera både livsluft, levebröd och glädje.

NÄR FIA FÖRSTA GÅNGEN LÄSTE om Elaine Aron och det hon kallar HSP, highly sensitive persons, högkänsliga personer, blev hon genast intresserad.

Hon kände igen sig direkt. Men blev också skeptisk, som mot andra bokstavskombinationer. Var ska gränserna dras?

– Mycket av det som nu kallas högkänslighet kanske inte är något fel, utan bara anorlunda? Jag tycker om Arons tankar kring att det här är ett personlighetsdrag som en femtedel av jordens befolkning har. Det är rätt många, konstaterar Fia Adler Sandblad.

I dagens samhälle är pressen hög på att alltid klara av och hänga med. Kanske märks vi som inte gör det därför mer än tidigare, funderar hon.

Att det nu skrivs böcker med handfasta råd för sensitivt begåvade känns samtidigt som ett stöd.

– Det är lätt att se ner på högkänslighet och lätt att skuldbelägga sig själv. Men det här är en begåvning om du kan hitta ett forum där du kan växa och utvecklas. Allra viktigast är att bli speglad, sedd för den man är, säger Fia. Själv har hon sedan barnsben sett sig som