



- ▶ Avtalet på Mydata - bara för den som vill
- ▶ Medlem vann miljon
- ▶ Medling
- ▶ Gör dina egna biskvier
- ▶ Felsatsningar dödade forskningen i Södertälje
- ▶ Insänt

▶ [Läs Kollega nr 3 online](#)

Tidigare nr av Kollega hittar du [här](#).



Bild: Eva Karlsson

## Klarar du vad som helst ena dagen...

I GÅR 13:37 | ... och ingenting nästa? Säger andra att du tänker över gränserna medan du inte förstår vilka gränser de pratar om? Känner du instinktivt hur andra mår? Får du ofta höra "ta inte åt dig så mycket"? Då hör du förmodligen till minoriteten extra känslobegåvade.

För att en flock ska överleva behövs det djur som är extra känsliga, som lägger märke till faror som hotar, som kan tyda tecken och känna när någon i flocken inte mår bra. Samma nytta gör de sensitivt begåvade människorna som utgör cirka 20 procent av befolkningen.

Men det är inte helt lätt att vara både stark och skör, menar Doris Dahlin och Maggan Hägglund som har skrivit *Drunkna inte i dina känslor*, en överlevnadsbok för sensitivt begåvade.

De berättar om en omtyckt chef som peppade sina medarbetare och gjorde bra resultat men som ibland tvingades ligga hemma i sängen. Alla trodde att det handlade om hennes svåra astma, det hade hon ju sagt, men egentligen förvandlades den handlingskraftiga chefen emellanåt till en liten, skör och mycket rädd flicka som var tvungen att dra sig undan världen. En dag när hon var mycket stark bestämde hon sig för att avslöja sanningen. Hennes chef sa att han var mycket nöjd med hennes arbete oavsett anledningen till hennes frånvaro och några av medarbetarna sa att de kände igen sig i henne och ville veta mer. Någon snörpte på munnen men det kunde hon ta, i alla fall de dagar hon kände sig oövervinnelig.

### Vilka blir extra känslobegåvade?

Vissa människor har särskilt lätt för att avläsa egna och andra människors känslor och reaktioner. Författarna tror att det främst beror på tre orsaker: Man kan födas med en extra känslighet, precis som man kan födas med musikalisk talang. Man kan vara uppvuxen i en kaotisk miljö där man har utvecklat ett hyperkänsligt avläsningsprogram för andras signaler för att ha en chans att överleva. Man kan ha genomgått svåra sorger som brutalt har finslipat känslsystemet.

Den extra känsligheten berikar livet samtidigt som den bär med sig en känsla av utanförskap, och den gör att man kan både förvirra och provocera andra. Man kan bli förvirrad själv också. Varför känner jag så mycket just nu? Varför ser ingen annan att han är ledsen? Varför drar jag mig undan för att vara ensam när jag var så glad och social alldeles nyss? Varför är det bara jag som märker av stämningen i ett rum fullt av människor?

Författarna, som själva har den här begåvningen, har jobbat mycket med sig själva och tycker att de hittat en balans. De säger: Inse att du inte är ensam. Lita på dina egna känslor och skapa gränser mot andra. Det är inte enkelt men det går.

**Fotnot:** Huruvida arboristen på bilden är extra känslobegåvad eller inte vet vi inte.

### FAKTA

#### 12 tecken på att du kan ha en förhöjd känslighet.

1. Jag blir lätt uttröttad av många starka intryck.
2. Jag har väldigt lätt för att komma på nya idéer och tycker att det är underligt att inte alla andra tycker att det är enkelt.
3. Jag hör ofta undertoner i det folk säger.
4. Jag har större behov än de flesta av att vara för mig själv ibland.
5. Jag blir helt i obalans om jag inte får äta regelbundet.
6. Jag har ett rikt inre liv.
7. Mina känslor är lättväckta.
8. Jag funderar ofta över existentiella frågor.
9. Jag är bra på att entusiasmera och inspirera.
10. Jag har ofta svårt att mentalt släppa sådant som hänt och har svårt att sätta punkt och gå vidare.
11. Jag blir ofta mer ledsen än andra för småsaker och kan ofta känna intensiv lycka inför sådant som andra knappt lägger märke till.
12. Jag kan ibland känna att folk vill utnyttja mig känslomässigt.