

# Hur StarkSkör är du?

Får du ofta höra att du inte ska känna efter så mycket? Det ska du vara glad för – då är du antagligen en extra känslobegåvad människa!

Av Anna Björkman Foto Scanpix/Angelica Zander



● M-magasins mångåriga medarbetarskribent **Margareta "Maggan" Hägglund** har tillsammans med företagskonsulten och författaren **Doris Dahlin** gjort succé med *Drunkna inte i dina känslor – en överlevnadsbok för sensitivt begåvade* (Libris). En bok om så kallade extra känslobegåvade människor, eller Highly Sensitive Persons (HSP). Maggan och Doris kallar dem StarkSköra. Enligt forskningen är bortåt 20 procent av befolkningen oerhört sensibla sorter, som känner in både andra människor i rummet och omgivningens nyanser på ett helt annat sätt än de övriga 80 procenten. Men även djur kan faktiskt vara HSP!



Författarna **Margareta Hägglund** och **Doris Dahlin** är båda från Härnösand, men lärde inte känna varandra förrän Doris läste en krönika i tidningen Tara som Maggan skrivit och tog kontakt med henne.

## 4 FRÅGOR TILL MAGGAN

### Hej Maggan! Nu får du berätta...

#### ...HUR OCH NÄR UPPTÄCKTE DU FORSKNINGEN OM HSP?



– Jag läste **Elaine Arons** bok *The Highly Sensitive Person* redan i slutet på 90-talet och kände igen mig direkt. Det kändes jättebra, särskilt det här att draget finns både hos

människor och djur och behövs för "flockens" bästa. Det var alltså inte bara något slags fel i tillverkningen på mig, utan en begåvning som både jag själv och andra har nytta av.

#### OM DET INTE ÄR EN DIAGNOS, VAD ÄR STARKSKÖR DÅ?

– Det är helt enkelt ett personlighetsdrag. En begåvning. Precis som det inte är någon diagnos att vara extra musikalisk till exempel.

#### BRA ATT VARA HSP NÄR MAN ÄR JOURNALIST!

– Både Doris och jag har haft väldigt nytta av att vara känslobegåvade. I

mitt fall när jag intervjuar folk eller ska beskriva en miljö. Jag missar inte många nyanser. Doris jobbar bland annat som företagskonsult och går ofta in i arbetsgrupper där det gnisslar eller är konflikter. Då kan hon avläsa även det som folk inte säger öppet och blir oerhört effektiv.

#### HUR KOMMER DET SIG ATT DET HÄR INTRESSET FÖR HÖGKÄNSLIGHET BLOMMAR UPP PRECIS NU?

– När vi började skriva vår bok för två år sedan hade vi ingen aning om att intresset skulle explodera våren 2012. Kanske beror det på att man så länge talat mycket om att vara aktiv, ta för sig och vara utåtriktad. Att pendeln svänger tillbaka. Att inre kvaliteter som man inte talat mycket om nu lyfts fram. Det kan kanske också vara en reaktion mot att många lever sina liv så öppet, man ska synas på Facebook och ha massor av vänner och ett perfekt liv, gå på alla fester och orka med allt. Och så känner folk: "Men jag då?"

#### VILL DU VETA MER?

Det finns flera nystartade svenska webbplatser om högkänslighet där du bland annat kan hitta den amerikanska psykologen Elaine Arons test på svenska: [hsperson.se](http://hsperson.se), [hspinformation.wordpress.com](http://hspinformation.wordpress.com), [sensitiv-hsp.se](http://sensitiv-hsp.se) På Facebook figurerar flera grupper, sök på HSP och Highly Sensitive Person.