

Är du känsligt begåvad?

Text: **Cecilia Helle**

Så lär du dig hantera – och uppskatta – din högkänslighet

När Maggan Hägglund var fem år fick familjen gäster och hon skulle gå ut och hälsa. Men hon vågade inte riktigt. Så hon tog en handduk över huvudet, styrde stegen mot de främmande skorna, gick fram, neg och hälsade.

– Precis så är det för oss som är "högkänsliga", vi är nyfikna på världen och vill vara med, men vi kan behöva ett extra filter ibland, säger hon.

Maggan Hägglund har gjort succé med boken *Drunkna inte i dina känslor*, som tryckts i sex upplagor. Uppföljaren är en samling krönikor om hur det är att vara högkänslig, eller HSP som det



Maggan Hägglund

också kallas efter engelskans "highly sensitive person".

– En kvinna visade mig att hon sytt ett vackert broderat fodral till boken eftersom hon insåg att den här boken skulle hon leva med hela livet, berättar Maggan.

Men för Maggan själv tog det tid innan hon förstod att hon var "sensitivt begåvad".

– Jag trodde att det var något fel på mig eftersom jag inte riktigt orkade lika mycket som alla andra. Jag drunknade ofta i mina känslor och blev helt utmattad efteråt, säger hon.

Hon berättar att hon var som en

enmansambulans som skulle rädda alla människor. Hon umgicks mycket med människor som

var trasiga och tjugiga, udda personer som inte hade några andra vänner. Som ung delade hon rum med en kvinna som mådde mycket dåligt. Maggan ägnade mycket energi åt att försöka förstå vad som felade och varför det blivit så.

I dag skulle hon vara väldigt tveksam till att bo så nära inpå en människa hon knappt känner. Och skulle hon göra det,

skulle hon medvetet påminna sig själv om att hon inte har ansvar för den andra personen.

Jag trodde att det var något fel på mig eftersom jag inte riktigt orkade lika mycket som alla andra

– Jag skulle rita upp en osynlig gräns mellan mig och henne och inte låta hennes bekymmer läcka över till min sida. Jag skulle ändå känna av dem, men kunna köra min fras: "Registrerat, men lämnas utan åtgärd". Och jag skulle medvetet söka mig till andra miljöer och andra människor där jag kan slappna av och ha roligt.

Maggan har inte bara varit känslig för andras problem, utan också haft svårt att ta kritik. Någon har sagt något och hon har uppfattat en negativ undertext. Och sedan har hon ägnat dagar och veckor åt att tolka och älta det.

– Förr undrade jag ofta varför folk trampade in i min trädgård och förstörde mina rabatter, i dag inser jag att jag måste sätta upp staketet själv. Det räcker inte med

DET HÄR ÄR HSP (Highly sensitive person)

Får du ofta höra att du är överkänslig? Att du borde ha mer skinn på näsan och tåla lite mer? Då har du kanske personlighetsdraget HSP, Highly sensitive person.

- ✓ Begreppet HSP är myntat av psykologen **Elaine Aron**, som forskat i ämnet i över 20 år.
- ✓ Det är ingen diagnos utan ett personlighetsdrag.
- ✓ Ungefär 20 procent av

- befolkningen har detta absoluta gehör för känslor.
- ✓ Forskning visar att drygt en tredjedel av alla högkänsliga är utåtriktade.
- ✓ Högkänslighet är på många

- sätt en gåva, en specialbegåvning. Är du högkänslig har du ett djup och en närvaro som andra kan sakna. Du får ofta god och djup kontakt med andra. Sensitivt begåvade är

- dessutom mycket idérika och kreativa.
- ✓ Är du högkänslig har du inget skyddande filter. Du är hudlös och allt du upplever går rakt in.