

För drygt ett år sedan hade ingen hört talas om HSP. I dag är det en av de hajpade trenddiagnoser som människor slänger sig med i samtal.

Di Weekend berättar historien om hur bokstavs-kombinationerna gjorde sitt intåg i våra liv.

NINA ÅKERBERG (TEXT) OCH LOTTA EKSTRÖM (ILLUSTRATION)
nina.akerberg@di.se, 08-573 652 84

efter en diagnos

» Att en enda liten ärtan kan skava så! Att vara en prinsessa så ömhudad att inte ens 20 bolstrar och dynor kan hindra ärtan från att mörbulta ens kropp kan vara positivt när det handlar om att fånga en kräsen prins.

Men att tassa fram som prinsessan på ärtan i dagens prestationsbaserade högtemposamhälle ses inte med lika blida ögon.

När **ELSEMARIEBRUHNER** snubblade över en artikel om högekänslighet i tidningen Må Bra våren 2011 var det som att ärtan trillade ned. Hon tyckte att artikeln handlade om henne.

”Jag insåg att jag har förträngt det här draget i hela mitt liv. Jag har känt av det, men försökt att inte låtsas om det”, säger hon.

Else Marie Bruhner har alltid fått kritik för att vara överkänslig. Hon kan falla i gråt över en vacker utsikt och lever sig in i andra människors smärta så att hon tidvis har svårt att hinna med sig själv. På senare år har hon plågats av yrsel och utvecklat en extrem överkänslighet mot ljud, så kallad hyperakusi.

I kontakt med vården har hon försökt att hitta en läkare som förstår att alla hennes

symtom hänger ihop och beror på detta, att hon är en högekänslig person.

”I och med att jag lär mig förstå den här diagnosen förstår jag mig själv bättre, och då blir det inte så förfärligt. Jag har alltid undrat varför jag är så konstig. Nu vet jag. Jag får vara så här. Jag behöver inte anpassa mig till majoriteten. Vi högekänsliga behöver också få komma till tals och bli bättre respekterade”, säger hon.

RENA HAJPEN. Termen högekänslig, eller highly sensitive person, HSP, myntades av psykologen **ELAINE N ARON** som började forska om ämnet 1991. Enligt henne är högekänslighet ett medfött personlighetsdrag som gör att man upplever sinnesintryck starkare än andra. Den som passar in på diagnosen är känslig för synintryck, ljus, ljud, och upplevelser och har ofta problem med att filtrera intryck, vilket gör att man lättare blir trött, behöver mer sömn och längre tid för återhämtning. Det är dessa personer som i hela sina liv har fått höra att de är överkänsliga, lättårade och alldeles för blyga och försiktiga.

Elaine N Arons första bok, *Highly Sensitive Person*, finns översatt till dussinet språk

och har fått flera uppföljare. Till Sverige har hajpen – för HSP har blivit lite av en trenddiagnos – kommit först nu.

VARANNAN DANSKKVINNA. ILSE SAND är psykoterapeut i Danmark och har i fyra års tid föreläst och skrivit böcker om att ha en högekänslig personlighet. Hon har märkt ett ökat intresse från svenskt håll och i fjol kom hennes bok om HSP, *Ålska dig själv*, ut på svenska. Samtidigt startade hon en svensk-språkig blogg, Sensitiv-HSP.se.

”Den första danska boken om HSP kom redan 2008. Det har blivit normalt att prata om att vara överstimulerad. I dag är det något positivt i Danmark, åtminstone bland kvinnor, att vara högekänslig. Jag startade den svenska hemsidan både för att sälja min bok och för att jag vet från Danmark att det är viktigt för HSP-personer att hitta varandra. Det är det som hjälper allra bäst”, säger hon.

Många säger nu rakt ut att de är HSP i Danmark, enligt Ilse Sand. Nästan hälften av Danmarks kvinnor skattar sig själva som HSP, medan det statistiskt i Danmark, liksom i resten av världen, borde vara knappt var femte. ▶