

REPORTAGE

Det tog författaren Doris Dahlin många år att lära sig kombinera egenskaperna stark och skör. Tillsammans med journalisten Maggan Hägglund skrev hon en bok, i hopp om att rädda andra sensitivt begåvade människor från att drunkna i ett hav av känslor.

Stark och skör

HSP - att leva som högkänslig

Vi träffas på Kungsholmens bibliotek i Stockholm där Doris brukar sitta och skriva, hon trivs med att jobba i biblioteksmiljö. En dag i veckan får hon sällskap av vännen Maggan Hägglund. De tycker om att ha sällskap när de skriver, även om de jobbar med helt olika saker – Doris är författare och Maggan journalist. Men boken ”Drunkna inte i dina känslor – En överlevnadsbok för sensitivt begåvade”, som kom förra året, skrev de tillsammans.

Boken handlar om att vara stark-skör – att dra igång stora projekt och vilja förändra världen ena dagen, för att kanske bara några dagar senare ligga ”under en sten” – bräcklig och känslomässigt utmattad.

När de började skriva var de inte alls insatta i forskaren Elaine Arons begrepp HSP (highly sensitive person). De skrev utifrån sig själva och tänkte att det kanske fanns några få personer till som kunde ha nytta av att läsa om deras erfarenheter. Att boken skulle komma att klättra upp till förstaplatsen på nätbokhandeln Adlibris försäljningslista redan innan den kommit ut i handeln fanns inte ens i deras fantasi.

– Vi tänkte att vi hade behövt en sån här bok när vi var yngre, Maggan och jag. Det hade underlättat väldigt mycket, säger Doris.

Om honsomung förstätt att hon tar in fler intryck än genomsnittet, och därför blir uttröttad snabbare, hade hon kanske lärt sig att ransonera sin energi på ett annat sätt. I stället har hon varit högpresterande, kollapsat och sen blivit högpresterande igen.

– Och hade jag vetat att kraftiga känslor går över rätt fort om man släpper fram dem hade jag inte behövt bli så rädd och förtvivlad när jag störtdykt. Försöker man skjuta bort känslor blir

det lätt så att man drunknar i dem.

En annan sak Doris tänker att hennes yngre jag hade lärt sig om hon läst sin och Maggans bok är att låta bli att försöka omvända andra människor.

– Alla känner inte så djupt som vi gör och är oftast inte intresserade av att göra det heller. Det är inget fel på dem för det, men man får försöka hitta andra själsfränder.

Både Doris och Maggan växte upp i Härnösand. De gick på samma skola och är lika gamla, ändå missade de varandra i skolan. Det var först för tio år sedan de lärde känna varandra och började sitta och skriva ihop. De upptäckte att de var lika i det här avseendet – ena dagen på barrikaderna, andra dagen ”under stenen”, som de kallar det.

Båda bar med sig erfarenheten att sensitivt normalbegåvade människor har svårt att förstå hur man kan växla så som stark-sköra personer gör. Fast med tiden har de fått en ny erfarenhet – den som accepterar sig själv har också mycket lättare att bli accepterad av andra. Slutsats: har man växt upp med en förstående omgivning så behöver inte känsligheten vara ett problem.

Båda har gått mycket i terapi och lärt sig förstå sig själva bättre. Svackorna har visserligen inte blivit mindre, men nu vet de hur man tar sig ur dem, vilket gör stor skillnad.

– Och när vi är nere sms:ar vi varandra och skriver ”Nu är jag under stenen”. Det är skönt att veta att det finns någon som förstår, säger Doris.

Maggans kollegor kallade henne stark-skör och Doris fastnade direkt för begreppet, som nu går som en röd tråd genom boken. Under arbetet med den stötte de på begreppet HSP.

”Alla känner inte så djupt som vi gör och är oftast inte intresserade av att göra det heller. Det är inget fel på dem för det, men man får försöka hitta andra själsfränder.”

Doris Dahlin

De kände igen mycket av det de själva skrivit om, och de kunde till stor del identifiera sig med den tredjedel av alla HSP som vid sidan av högkänsligheten har ett starkt driv utåt.

– Och det är för dem det är störst problem, enligt Elaine Aron. Omgivningen blir inte lika provocerade av såna som trivs med att bara sitta där i lugn och ro under korkeken, säger Doris.

För provocerade tror hon att många blir av stark-sköringar – ”hur kan hon ligga och gråta ena dagen och starta nya projekt nästa”. Vissa kan även känna sig hotade av människor som vågar visa starka känslor öppet.

Det Doris tyckte var särskilt skönt när hon läste om HSP var att biologer upptäckt att fenomenet även finns hos de flesta djurarter, samt att det fyller en viktig funktion i naturen.

– Det måste ju betyda att det är normalt, tänkte jag.

Sedan ”Drunkna inte i dina känslor” kom ut har Doris och Maggan fått mängder av mejl från personer som känner igen sig, många har även bloggat om boken. Högkänslighet är lika vanligt bland män som bland kvinnor, däremot brukar män generellt sett hantera sin känslighet på ett annat sätt.

– Jag jobbar mycket med personlig utveckling och kommunikation på arbetsplatser, och jag har träffat många manliga chefer som betraktas som bufflar fast de egentligen är högkänsliga. De måste stänga av känslorna och visa upp en sån yta eftersom det är mindre accepterat för en man att vara känslig.

Är det så lyckat att vara chef när man är extra känslig?

– En HSP som kan sätta gränser är

ofta en jättebra chef eftersom det brukar innebära att man är bra på att känna av hur andra människor mår och att man kan att känna empati.

Under sin uppväxt var Doris trött på att hon reagerade så starkt medan andra ryckte på axlarna och gick vidare. Nu ser hon fler fördelar än nackdelar med sin känslighet. Den kan vara en oerhörd tillgång, både när hon jobbar som konsult på arbetsplatser och i rollen som författare.

– Det har funnits många tillfällen då jag önskat att jag varit mer slät, det är tröttsamt att det svänger hela tiden. Men jag skulle inte vilja välja bort att uppleva glädje och andra positiva känslor så där intensivt som jag gör. Det är en stor fördel att ha tillgång till hela känsloregistret, även om jag hatar och förbannar det ibland.

NINA BROMAN
nina.broman@nt.se

Råd när känslorna svämmar över

- **Erkänn** och acceptera känslan.
- **Försök inte dämpa** känslan och underkänn den inte. Negativa känslor ebbar ut snabbare om man släpper fram dem.
- **Reflektera.** Koppla ihop känsla och logik så att du får distans till det du känner.
- **Agera inte** efter känslan. Träna på impuls kontroll och hitta dina mellanlägen.
- **Acceptera att** du kan behöva vila efter en känslostorm.

