



Drunknar du I DINA KÄNSLOR?

Kanske hör du till dem som upplever att din känslighet, fantasi och inlevelseförmåga är ett hinder i livet. Lugn, det är bara ett tecken på att du är en särskilt sensitiv människa – ett slags biologisk överlevnadsbegåvning du ska vara stolt över.

AV GERTRUD DAHLBERG ILLUSTRATION: MOA BARTLING/AGENT MOLLY & CO

Hjälp! Jag orkar inte vara pigg och på. Jag känner mig hypersensitiv, orolig och hudlös. Och jag känner så *mycket* hela tiden. Ibland svämar det över och det känns som om jag håller på att drunkna. Då vill jag bara dra mig undan. Jag har svårt att anpassa mig till en tillvaro fylld av aktiviteter, stora kompisgäng och partaj. Suck, jag passar inte in. Jag är inte som alla andra i denna extroverta tid.

Lugn, bara lugn! Kanske är förklaringen att du råkar vara lite extra känslösbegåvad. Det vill säga en särskilt sensitiv människa eller en *highly sensitive person, HSP*, ett begrepp som introducerats av den amerikanska forskaren och psykologen Elaine Aron.

Men nej, det är ingen ny bokstavsdiagnos. En högsensitiv människa är inte alls sjuk, bara lite extra skör. Vilket inte är det lättaste i vår stressiga, slimmade och snurriga samtid där känslighet och reflektion inte står högt i kurs.

– Det har alltid funnits särskilt sensitiva människor och antalet har sannolikt inte ökat. Men i dagens informations-samhälle med ständiga intryck är det svårare

än någonsin att vara mycket känslig, säger den danska terapeuten och prästen Ilse Sand, som skrivit boken *Älska dig själv – en guide för särskilt sensitiva och andra känsliga själar*, som nyligen utkommit på svenska (danska förlaget Ammentorp).

På Facebook finns det numera flera grupper där HSP debatteras flitigt. Och över hela Danmark har högsensitiva människor gått samman och bildat intresseföreningar. Att vara särskilt sensitiv är numera ett vedertaget begrepp som används överallt. En liknande utveckling är att vänta i Sverige, tror Ilse Sand.

Ett tecken på att hon kan ha rätt är att det kommit ytterligare en bok i ämnet: *Drunkna inte i dina känslor – en överlevnadsbok för sensitivt begåvade* (Libris), skriven av Doris Dahlin, författare och företagskonsult, och Maggan Hägglund, frilansjournalist och krönikör.

Var femte individ (även bland djur!) är extra känslös, enligt forskaren Elaine Aron. Och det är både en begränsning och en gåva, ja, det kan rentav vara en lysande talang.

Många konstnärer, författare, musiker och entreprenörer är exempelvis känsliga själar som har en tunn skiljeväg mellan omedvetet och medvetet, vilket gynnar kreativitet och nytänkande. Men för de flesta med långa och vibrerande känselspröt, som ständigt scannar av tillvaron, är det också jobbigt. Det tar minst sagt på krafterna att

En högsensitiv person är inte sjuk, bara lite extra skör.

ÄR DU EXTRA KÄNSLOBEGÅVAD?

Om du har en förhöjd känslighet svarar du nog ja på de flesta av dessa påståenden:

- Jag känner ofta intensiva känslor och har ofta fått höra att jag är "överkänslig".
- Jag blir lätt uttröttad av många starka intryck.
- Jag känner av stämningen när jag kommer in i ett rum med människor.
- Jag har ett rikt inre liv.
- Jag har ett stort behov av att ofta dra mig undan och vara ensam.
- Jag blir helt i obalans om jag inte får äta regelbundet.
- Jag blir lätt stressad av miljöer med hög ljudnivå, dofter och folk som rusar omkring.
- Jag blir djupt gripen av konst- och naturupplevelser.
- Jag engagerar mig ofta för mycket i andras problem och blir ibland utnyttjad.

FÖRDELAR MED ATT VARA SÄRSKILT SENSITIV

Visst är det ofta jobbigt att vara extra känslig och ha ett hypertrimmat signalsystem. Men det kan även ha många fördelar, till exempel:

- Empati och medkänsla. Du har lätt att leva dig in i andra människors situation, vilket kan göra dig till en bra vän och chef (jo, en chef kan ofta stänga dörren om sig en stund).
- Lyhördhet. Du uppfattar nyanser i vad andra människor säger. Det gör dig till en bra lyssnare, vilket du dessutom kan ha stor nytta av rent professionellt.
- Kreativitet. Du har livlig fantasi och nära till det omedvetna, vilket gör dig nyskapande och överraskande.
- Glädje. Alla känslor blir mer intensiva, även de positiva.
- Sinnlighet. Du uppskattar vackra saker och upplevelser som god mat, naturen, härliga dofter och musik.
- Ensamkompetent. Du kan njuta av och ha trevligt i ditt eget sällskap.



Extra känsllosamma personer är ofta kreativa och empatiska.

”Tidigare invaderades jag lätt av andra människors känslor. Jag trodde att jag behövde lösa deras problem.”

vara vidöppen, mottaglig och sensitiv. Känslor slukar energi.

Dessutom bär du troligtvis på en gnagande känsla av att inte passa in och att vara annorlunda.

Redan som liten kanske du uppmanades att skärpa till dig, sluta vara så överkänslig, bita ihop och gilla läget. Förmodligen har du därför försökt leva upp till andras förväntningar, pressa in dig i normen och förändra dig själv. Och så gör du kanske än i dag? Då är det dags att du börjar uppskatta dina unika resurser och flyttar fokus till det du faktiskt kan i stället för att tänka på det du inte kan.

Det finns dessutom en del handfasta knep för att lära sig simma i stället för att drunkna i känslolhavet (se rutor).

– Många av oss särskilt sensitiva människor har behov av att lära oss att värdesätta oss själva som vi är i stället för att anpassa oss. Ett steg i den riktningen kan vara att börja tänka på sig själv i termer av kvalitet i stället för kvantitet, säger Ilse Sand, som numera ser sin finkalibrerade känslighet som en begåvning i stället för en belastning.

– Det gäller att acceptera att vi inte alltid

orkar vara lika aktiva och på som andra. Men det vi tappar på bredden kan vi vinna på djupet. Det är också viktigt att umgås med andra högsensitiva för att få stöd och förståelse från varandra i stället för att gömma oss och skämmas.

VARFÖR VISSA BLIR SÄRSKILT sensitiva är det ingen som vet. Det finns ingen entydig förklaring. I vissa fall kan det vara en överlevnadsstrategi i en krånglig barndom där ett litet barn tvingas leva med sinnen på helspänn för att avläsa en deprimerad eller missbrukande förälder. Men vissa menar att det även rör sig om en medfödd egenskap.

Det finns forskning som visar att känsliga människor fungerar annorlunda och att de bearbetar information och analyserar på ett djupare sätt. Dessutom lägger HSP-personer märke till detaljer som andra kanske missar.

Ilse Sand menar också att rikt känslobegåvade människor över huvud taget tar in fler intryck än andra.

– Vi har en livlig fantasi och en god inlevelseförmåga och det vi registrerar sätter i gång en mängd tankar, föreställningar och idéer ➔



Det finns verktyg som hjälper den som håller på att drunkna i sina känslor.

”De har velat låsa in mig i ett fack, som antingen stark eller skör, och det har känts obekvämt.”

inom oss. Men all information gör också att vår hårdisk snabbare blir fullmatad. Vi känner oss lätt överstimulerade eftersom vi inte klarar av att sortera i samma snabba takt som vi tar in. Därför har vi ett stort behov av att dra oss tillbaka då och då, förklarar Ilse Sand.

Doris Dahlin och Maggan Hägglund är inne på samma tankegångar i sin bok. De gör dessutom ytterligare en twist på det hela genom att mynta ordet StarkSkör: En högpresterande både och-människa som ofta är svår att förstå sig på, både för andra och för sig själv. Omgivningen kan till och med bli lite rädd för dessa svängningar och den StarkSköras ibland dubbla budskap: Ta hand om mig/ Stick, jag kan själv.

– Ena dagen kan jag vara en entusiastisk och drivande idéspruta tillsammans med andra människor, för att dagen därpå känna mig värdelös och bara vilja ligga under en sten i skogen, säger Maggan Hägglund. Det här med att vara både och har varit svårt för många i min omgivning att förstå. De har velat låsa in mig i ett fack som antingen stark eller skör, och det har känts obekvämt. Doris och jag har skrivit den bok som vi själva hade velat läsa när det kändes som värst.

I dag har Maggan Hägglund lärt sig att acceptera svängningarna och att simma i stället för att drunkna i känslorvallen. Och

inte minst hittar hon oftast ”off-knappen” innan det blir för mycket.

– Jag kan numera i högre utsträckning välja vad jag ska bry mig om. Tidigare invaderades jag lätt av andra människors känslor. Jag trodde att jag behövde lösa deras problem. Genom åren har jag lagt ned mycket energi på att grubbla över vad det kunde vara för fel på mig som kände så mycket. Jag jämförde mig med andra som var mer sociala och som verkade orka allt. Nu accepterar jag att vi människor är olika, säger hon.

FÖR MAGGAN HÄGGLUND var det en stor tröst när hon förstod att hon inte var ensam i sin känslighet. Elaine Arons böcker blev en ögonöppnare. Det var också en lättnad att få veta att sensibiliteten faktiskt fyller en biologisk funktion. Elaine Aron menar nämligen att det är en överlevnadsstrategi, såväl hos människor som hos djur, att vissa individer har en särskild observationsförmåga. På så sätt kan de varna de andra för faror, förutse problem och upptäcka särskilda behov hos andra, till exempel unga och gamla, i flocken.

I dag kan Maggan Hägglund ofta glädjas åt de positiva sidorna av att vara extra känslig.

– Eftersom jag uppfattar många detaljer och nyanser är det kanske så att jag också kan njuta mer intensivt av allt som är vackert och bra än många andra som inte är lika sensibla. ♦

3 TIPS FÖR ATT INTE DRUNKNA I KÄNSLOHAVET

1. Det är inget fel på dig – du har en begåvning. I stället för att försöka göra om dig själv: lär dig simma i känslorhavet. Slarva inte med det mest basala: sömn, mat och dryck.
2. Bli inte rädd för dina starka känslor. Sluta brottas med dem. Låt dem skölja över dig och påminn dig om att känslorna är som vågorna, de kommer och går.
3. Värna om dina gränser. Bygg en mental farstu mot andra människor så att de inte objudna klampar in i ditt vardagsrum. Träna på att säga nej.

AKUTTIPS VID KÄNSLOÖVERSVÄMNING

Om du är på jobbet eller någon annanstans bland människor: gå gärna in på toaletten för att få lite avskildhet och lugn.

Gör så här: Andas djupt. Känn in känslan, kämpa inte emot. Formulera vad du känner högt (det funkar också att mumla). Säg till exempel ”jag är arg, ledsen, besviken, rädd”. Du behöver inte göra någonting, bara registrera. Försök att slappna av. Fortsätt andas tills känslan minskar.

LÄS MER

- På sensitiv-hsp.se kan du göra tester, få råd, lästips och information om vad det betyder att vara särskilt sensitiv.
- Psykologen och forskaren Elaine Aron har skrivit fler böcker, bland annat *The highly sensitive person. How to thrive when the world overwhelms you*. De är ännu inte översatta till svenska men går att beställa på exempelvis amazon.com.
- Elaine Aron har också en egen webbplats, hsperson.com.