

LIBRIS



# DRUNKNA INTE I DINA KÄNSLOR

*En överlevnadsbok för sensitivt begåvade*  
MAGGAN HÄGGLUND OCH DORIS DAHLIN

---

# DRUNKNA INTE I DINA KÄNSLOR

*En överlevnadsbok för sensitivt begåvade*

MAGGAN HÄGGLUND OCH DORIS DAHLIN



LIBRIS FÖRLAG • ÖREBRO



# FÖRORD

---

**DET HÄR ÄR** den bok som vi önskar att vi haft då när det var som värst. Den fanns inte. Därför har vi skrivit den.

Den handlar om att hantera sitt liv när man varken är stark. Eller skör. Utan både och. Stark och skör.

Det är en bok för dig som ibland önskar att du vore mer hårdhudad, mer okänslig.

Det är en bok för dig som får höra »Känn inte efter så mycket« och »Du inbillar dig!«

Det är en bok om hur man utnyttjar sin lysande känslobegåvning och inte drunknar i den.

Så nu finns den här boken. En simskola för alla som riskerar att drunkna i känslohavet. För att du ska slippa göra våra misstag – du hittar säkert egna att göra!

*Doris & Maggan*

# EXTRA KÄNSLOBEGÅVAD OCH STARKSKÖR – VAD ÄR DET?

---

**DEN HÄR BOKEN** handlar om konsten att leva med att vara både och. Både stark och kraftfull, full av idéer och åsikter, kreativ och intelligent med ett starkt driv att utforska världen, välformulerad och initiativrik med väldigt mycket av entreprenör och utforskare i sig. Och känslig intill hudlöshetens gräns, med ett sinne som registrerar nyanser andra inte alls tar in, som reagerar kraftfullt på stimulationer och med en hjärna som är programmerad för att bearbeta alla intryck på en djupare nivå än de flesta.

Vårt eget ord för det är att vara StarkSkör. Kanske vore det mer adekvat att säga Stark-men-extra-känslig-för-intryck-både-inifrån-och-utifrån – fast det blir så omständligt att säga.

Sådana är vi båda två. Starka och sköra. Ena dagen står vi överst på barriaderna och leder strider och andra dagen ligger vi som våta fläckar under gråa stenar i skogen. Vore vi professorer eller forskare skulle vi hittat på ett syndromnamn. Men vi är varken forskare eller professorer, vi är praktiker, överlevare, genomlevare – så vi kallar det StarkSkörhet.

Men säger du: Alla människor har väl olika lägen, ibland känner man sig svag, ibland stark. Det vet vi. Men den här boken handlar inte om livets normala pendlingar. Den handlar om när kombinationen av extra känslighet och extra styrka blir svårhanterlig, krånglar till livet och orsakar djupt lidande.

Vi vet. Vi har varit där. Båda två. Vi har frågat oss om det är oss det är fel på, om vi är galna, om vi är sjuka eller helt enkelt lite prilliga.

Vi har ägnat år av våra liv åt att hitta en balans. För att hitta ett sätt att leva med att ta in mängder av intryck som de flesta andra inte alls reagerar på, att känna så djupt, att avläsa stämningar och det outtalade – och samtidigt vara de som alltid har projekt på gång, som vill förändra, som alltid har idéer och som med liv och lust försöker förändra världen.

Vi har lyckats rätt bra, om vi får säga det själva. Det har tagit ungefär 120 år av liv (om vi lägger ihop oss), 60 år av terapi, en massa böker och knök och slit och sorg.

Men vi har lyckats rätt bra.

Där vi förut bara sorgesamt satte oss i våra respektive hörn och sa: »Det är mig det är fel på«, säger vi nu: »Det är så här jag är, annorlunda, användbar, begåvad, svårförståelig ibland både för andra och mig själv men jag är definitivt inte fel! Väldigt rätt är vad jag är.«

Där vi förut förvirrat grät när kraften bara rann ur oss och vi plötsligt inte orkade någonting, när mörker omgav oss och vi tappade taget om vardagen, noterar vi idag: »jaha, here we go again«, gör en snabbcheck av vad som hänt senaste dygnet, sätter ner aktiviteterna tillfälligt på sparlåga, gör något kul och väntar på att det inre systemet ska komma i balans igen.

Där vi förut kallade oss svaga och sparkade på oss själva (bildligt talat, vi är inga yogaexperter) när vi anklagade oss för att vi »kände för mycket« – inser vi idag att det är en specialbegåvning vi har som vi kan använda oss av. Där vi förut berömde oss när vi var som starkast utåt och kunde prestera-prestera-prestera tar vi idag vår styrka med en nypa salt. Bra, bra – men överdriv inte.

Där vi förut, utan att fråga, accepterade omvärldskulturens etiketter – svag och känslig är dåligt, stark och aktiv är bra – har vi nu börjat lyssna på vad vi själva tycker. Och vi tycker att båda sidorna behövs. I balans. Utan styrka kan känsligheten ibland bli rätt oanvändbar. Utan känslighet går styrkan ofta fel väg.

Vi har lärt oss mycket under vår kamp för att hitta den här balansen. Och vi tror att det finns många (kanske du?) som kan ha nytta av våra erfarenheter.

Vi såg andra runt omkring oss som liknade oss. Och vi hittade forskning. Det är bra med forskning. Då är det inte bara vi två och vår livserfarenhet och vår klokhet som talar om StarkSkörhet. Det var som att hitta en ny dörr när vi läste om forskarna som anser att både bland människor och djur

är uppemot 20 procent av flocken utrustad med en extra känslighet. En känslighet som behövs för att flocken ska överleva. Det behövs att 20 procent av oss lägger märke till faror som hotar, tyder tecknen och känner av när någon i flocken inte mår bra. 20 procent som kan ta in detaljer, som har hjärnor som är inställda på att reflektera och processa intryck lite djupare. För att flocken ska överleva. För att inte alla ska rusa iväg och starta krig, attackera fiender eller satsa på nya projekt. Då behövs de sensitivt begåvade som säger: »Men hallå ...«, »Jag undrar om inte ...«, »Ni har glömt att räkna med det här ...«.

Det finns sensitiva exemplar i fiskstimmen. De kanske säger: »Hoppsan där ser jag ju gammalgäddan«. Det finns sensitiva exemplar i vildhundsflocken. De kanske säger »Nya valpen mår inte bra, vi måste vila en stund nu så den kan återhämta sig«. Det finns sensitiva exemplar av arten människa. De kanske säger: »Men Pelle, vad tycker du? Du har suttit tyst hela det här sammanträdet« eller: »Nej, det här är fel taktik för att få företaget att växa, ni har ju inte tänkt på att ...« eller »De här strömningarna i samhället kan bli farliga ...« eller med mjukrösten: »Jag ser att du är ledsen ...« när ingen annan uppfattat det.

Av de två av tio som har förhöjd känslighet tror vi att det är ungefär lika många män som kvinnor. Egenskapen finns i alla åldrar. Och i olika grad.

Sensitivt begåvad är en sak. Det är så att säga Skör i vårt begrepp StarkSkör. Det är en egenskap som är användbar men som också kan kännas som en belastning. Särskilt innan man själv accepterat att det är så här jag är. Särskilt om omgivningen inte uppskattar den och säger sådant som »du är överkänslig«, »att du alltid ska hålla på så där«, »men skärp dig nu«.

Och om den extra känsligheten kombineras med ett starkt driv utåt, att vilja göra, vilja utforska världen – det som är Stark i vår StarkSkörhet – kan det bli extra krångligt.

En forskare, Elaine Aron (mer om henne i kapitel 2), hävdar att åtminstone en tredjedel av alla extra sensitivt begåvade är tydligt utåtriktade personer.

För den matematiskt intresserade är vi då nere på en tredjedel av tjugo procent. Alltså i runda slängar knappt tio procent av alla. Vilket borde vara nog för att den här boken ska kunna göra nytta för många.

*»Är jag galen eller varför känner jag så mycket? Ibland lutar svaret mer åt att jag tror att jag är galen eller att jag i alla fall håller på att bli det. Andra dagar är jag kaxig och tänker att jag varken håller på att bli galen eller är överkänslig utan att det är de andra som är underkänsliga. Men inget av det är en sanning.«* DORIS

### **Vilka blir extra känslobegåvade?**

Varför har vissa ett extra väl utvecklat känslsystem när det gäller att avläsa egna och andra människors känslor och reaktioner? Vi tror att det främst har tre orsaker:

1. Genetiskt. Du kan födas med en extra känslighet, precis som andra till exempel föds med musikalisk talang.
2. Du är född och uppvuxen i en miljö som gjort att du har tränat upp ditt känslsystem.



- a) Du har vuxit upp i en kaotiskt miljö där du tvingats att utveckla ett hyperkänsligt avläsningssystem för andras signaler – för att ha en chans att överleva.
  - b) Du har som barn fått bära vuxnas känslor på ett sätt som gör att det egna systemet blivit extra känsligt.
  - c) Du har vuxit upp bland Drama-Drottningar och Utbrotts-Kungar och utvecklat ett stort och omfattande men helt obalanserat känsloregister.
3. Du har genomgått svåra sorger eller drabbats av tragedier i livet som brutalt har finslipat ditt känslsystem.

#### Vad är problemet för oss?

Den extra känsligheten är en gåva men ibland är den inte så lätt att hantera. Det är därför du läser den här boken. En extra känslighet som bara är en fantastisk begåvning och som berikar livet behöver man inte läsa överlevnadshandböcker för att hantera. Men ofta för den också med sig:

1. *En känsla av främlingskap.* Varför känner inte alla som jag? Varför är jag annorlunda?
2. *Kulturellt stigma.* Styrka premieras, känslighet ses som svaghet.
3. *Svårighet att själv förstå sina reaktioner.* Du blir överväldigad, känslorna tar över, du riskerar att drunkna i dem.
4. *Känsligheten blir felriktad.* Du avläser andras känslor men hittar inte dina egna.
5. *Förvirring.* Du har svårt att skilja på äkta och falska känslor, på egna och andras känslor och att skilja på olika känslor – du kanske inte är arg, du kanske är ledsen. Om vi förvirrar eller hotar andra (se nedan) kan de ibland bli aggressiva eller avvisande.

#### Vad är problemet för andra?

1. *Förvirring.* För en del människor är vi StarkSköringar ibland en gåta. Hur kan hon som låg i en pool och grät igår plötsligt stå som en härförare och sätta igång nya projekt idag? Det kan vara problematiskt att förklara. Hur ska omgivningen förstå att den som igår hade tillgång till hela sin styrka idag gråter som ett övergivet barn och inte orkar någonting?
2. *Hotfullhet.* För vissa personer kan mötet med oss StarkSköringar vara provocerande. Vi väcker ett obehag, en irritation, som kan bottna i en omedveten oro. Har man länge stoppat undan känslor och behov hos sig själv är det svårt att se dem hos andra. Särskilt hos andra som man inte bara kan klassificera som svaga personer, inte lätt vifta bort eller bara vänligt klappa på huvudet.

#### Men vad går det att göra åt det då?

Vi som efter många års irrande och virrande och kämpande hittat ett slags balans har lärt oss en hel del under resan. Det här tycker vi är viktigt:

1. *Inse att du inte är ensam.* Vi är en minoritet. Men rätt många. Vissa forskare säger 15–20 procent av befolkningen (mer om det senare). Om du tror att ingen annan är som du så har du fel. Du måste acceptera att alla inte har den här känsligheten. Det finns nyanser som du uppfattar som inte alla uppfattar. Det är som om en person med absolut musikaliskt gehör skulle försöka diskutera en symfoni med en som är tondöv. Det går inte. Det är ingens fel. Men det finns också många som skulle kunna svara dig: »Precis! Så är det! Så känner jag också«. Du har kanske bara inte hittat dem än. Men du har ju oss två till att börja med.
2. *Skaffa dig känslö-självförtroende.* Lita på dina egna känslor och skapa gränser mot andra. Det är



inte enkelt, men det går.

3. *Rensa i röran.* Många av oss har rört ihop en hel massa olika känslor. Vi känner rätt och tolkar fel. Vi blandar ihop och rör till det. Det behövs ofta en hel del sorteringsjobb innan bitarna faller på plats.

### Vad vet vi?

En hel del skulle vi vilja säga.

Vi är inte läkare och inte psykologer utan vi är praktiker, överlevare som kämpat ett halvt liv (ett helt om vi lägger ihop oss) med att hantera detta att leva med en förhöjd känslighet. Att inte passa in i mallarna. Vi har alltid varit både sköra och starka. Ibland utslagna av allt känslokaos, men ändå alltid uppe före tio beredda att ta upp matchen med livet igen.

Doris är chefscoach, gestaltterapeut, bibliotekarie och författare. Hon vet väldigt mycket om konflikter i arbetsgrupper och om människor överhuvudtaget. Maggan är journalist, har varit chefredaktör för tidningen Tara, är nu frilans och har skrivit mycket genom åren om psykologi, känslor och relationer. Bägge har vi gått länge, länge i terapi för att få fason på våra liv. Och nu har vi rätt bra koll. Nej, det är inte säkert att allt som fungerat för oss, fungerar för dig. Men möjligheten är stor.

Nej, vi har ingen medicinsk teori om förhöjd känslighet men vi har mött den hos oss själva och andra om och om igen.

Vi har ingen etikett, ingen formel. Vi säger bara att vi vet mycket om hur det är att leva med extra känslighet, våra rätt långa liv har lärt oss mycket. Och här får du så mycket koncentrerad livserfarenhet som går att proppa in i en bok.



# TRE STARKSKÖRINGAR

---

Vi kommer i olika varianter, gemensamt är styrkan och den förhöjda känsligheten.

## Buffeln

En av de StarkSköra jag träffat i mitt arbete var VD. Vi sågs första gången när jag skulle hjälpa hans styrelse att fungera bättre. Han hade genomfört ett stålbad inom den industri han var ansvarig för. När vi tillsammans gick till personalmatsalen, sa han: »När du tänker dom: tänk att Doris ens vill gå och äta med den där buffeln som väl aldrig brytt sig om någon annan än sig själv«. »Och så länge är det bara du och jag som vet hur illa du mår av detta, hur många sömnlösa gråtnätter du haft«, var mitt svar.

Han var ingen buffel. Han hade genomfört stålbadet för att inte behöva säga upp ännu fler och han hade vridit och vänt på olika beslut, samt vådats mycket över det han behövde göra. Han hade sett till att både de som fick stanna kvar och de som skulle gå fick bästa möjliga stöd och uppbackning, men det visste de inte ännu. Liksom ingen av oss visste att han ett halvår senare skulle avgå i protest mot de orimliga förändringar som styrelsen senare tvingade igenom.

Det där är inte ovanligt. Bufflar på ytan med mycken skörhet under buffelhuden. Till skillnad mot de med varmnallebjörnsutstrålning som sedan visar sig vara de mest kallhamrade egoister.

## Bäraren

Jag mötte en ung flicka, en begåvad musiker, som inte längre ville spela.

Det var en mycket stark flicka. Oavsett hur gärna hennes föräldrar ville att hon skulle bli professionell musiker, oavsett hur stor talang hon hade, ville hon gå sin egen väg och hon var beredd att strida för sin rätt att gå den. Jag fick snart klart för mig att det inte bara var ett tonårsuppror som handlade om att göra motsatsen mot vad hennes föräldrar ville. Det handlade om hennes liv och hon var tillräckligt stark för att stå upp för det.

Hon var en person som man vid en ytlig betraktelse bara såg som stark. Men det var också en skör flicka. En flicka som inuti sig fångat upp det som fanns i hennes familj men som inte var uttalat. I familjen fanns också sonen man inte längre talade om. Han tog den största platsen i familjen, men man låtsades som om han inte fanns. Han var drogmissbrukaren kring vilken mycket kretsat år efter år.

Vid ett tillfälle träffade jag både flickan och hennes föräldrar. Jag bad henne att i ord säga det hon uppfattade som föräldrarnas budskap. Utan att tveka kom den ena meningen efter den andra: »Du får inte göra oss besviken du också. Vi måste få bli så stolta över dig att det överskuggar vår skam och skuld över att vår son är knarkare. När våra släktingar och grannar ser dig ska de förstå att det inte är vårt fel. Du får samtidigt inte bli alltför lyckad och berömd för då gör du vår son ännu mer olycklig. Hur ska han då någonsin kunna mäta sig med dig?« »Det har vi aldrig sagt«, sa mamman upprört. Nej, de hade aldrig sagt det. Men det var vad denna sensitiva flicka uppfattat. Fastän de inte sagt det, fastän de inte ens varit medvetna om det, fastän de absolut inte medvetet ville detta, så var det vad de omedvetet lagt på sin dotters axlar. Hon hade fångat upp de tankar och känslor de själva inte orkade uppfatta.

Hur skulle hon orka spela med dessa motstridiga budskap i rummet? Att lyckas men ändå inte lyckas? Hur skulle hon ens kunna veta om hon själv ville spela? Det enklaste var förstås att fatta beslutet att inte spela alls.

Kanske var det inte bara musikaliteten som var hennes stora gåva i livet, utan också denna känslighet, att uppfatta det andra som inte uppfattar.

## Fasadhållaren

Jag minns Eva, en chef som gick i samtal hos mig. Hennes stora problem var den astma som hon inte hade.

Eva var strax över fyrtio år och jobbade som mellanchefer på en industri i Norrland. Hon var väl meriterad, med gedigen utbildning och lång erfarenhet av ledarskap. Hon var uppskattad av både ledning och medarbetare och tyckte också själv att hon gjorde ett bra jobb och trivdes med det. Det enda problemet var hennes återkommande sjukdomsperioder när hon ansattes extra svårt av sin astma och därmed måste ligga hemma i sängen några dagar åt gången.

När hon kom till mig var det för att tala om det ingen visste. Detta att hennes astma inte var någon astma. Detta att hon var duktig, kompetenta, omtyckta chefen som uppnådde bra resultat och motiverade sina medarbetare, men att hon också emellanåt var mycket liten, mycket skör och mycket rädd. Det kunde hon inte säga på jobbet. Men astman som inte fanns, den var accepterad av alla. Den var på riktigt. Sådant finns ju.

Evas »astma« försvann inte för att hon vågade prata om den. Men när hon väl kunde stå för den delen inuti sig själv bestämde hon sig också för att stå för den på sitt arbete. Och hon fick behålla sitt chefsjobb.

Hennes chef sa bara att han var mycket nöjd med hennes arbete vad det nu än var hon hade eller var. Några sa jaha, en kände igen sig och andra ville veta mer. Men visst, det fanns några som snörpte på munnen och undrade om det verkligen var lämpligt att vara chef om man var så svag. Det gick bra att ta deras olika reaktioner de starka dagarna, svårare då hon kände sig

skör. Men det gick.

---



**TEXT: DORIS**

# HAR DU EN FÖRHÖJD KÄNSLIGHET?

**Stämmer många** av påståendena här nedan på dig så har du en förhöjd känslighet (enligt vår helt ovetenskapliga men erfarna bedömning):

- Jag blir lätt uttröttad av många starka intryck.
- Jag har väldigt lätt för att komma på nya idéer, jag är en brainstormare av rang. Och jag tycker att det är underligt att alla andra inte tycker det är enkelt att spåna idéer.
- Folk tycker i allmänhet att jag är vänlig och behaglig.
- Jag känner av stämningen när jag kommer in i ett rum med människor.
- Det händer ofta att jag hör undertoner i det folk säger. Jag får en känsla av att något inte stämmer.
- Jag har större behov än de flesta av att vara för mig själv ibland.
- Jag njuter intensivt av skönhet och ser nyanser som många tycks missa.
- Jag har ett rikt inre liv.
- Mina känslor är lättväckta.
- Jag känner ofta hur andra mår.
- Jag är duktig på att skapa en trivsamt atmosfär.
- Jag får höra sådant som »Du är överkänslig«, »Ta inte åt dig så mycket« eller »Vad du överreagerar«.
- Det händer att jag blir förvånad när andra människor anser sig stå mycket närmare mig än vad jag tycker att de gör.
- Jag är sällan påträngande eller burdus. Jag respekterar andras gränser instinktivt och klampar inte in på andras områden oombedd.
- Jag blir helt i obalans om jag inte får äta regelbundet.
- Jag funderar över existentiella frågor.
- Jag är bra på att entusiasmera och inspirera.
- Jag kan prestera extremt mycket på begränsad tid. När jag är på topp är det inte någon som slår mig.
- Jag känner intensivt nyanser av smaker och dofter och njuter av dem.
- Jag blir stressad av kaotiska miljöer där det skramlar, tutar, doftar, låter och folk rusar omkring.
- Jag kan bli djupt gripen av konst, musik, litteratur, teater och film.
- Jag är en entreprenör.
- För mig är det mycket viktigt att miljöer är tilltalande och belysningen behaglig. Det måste vara vackert och harmoniskt för att jag ska trivas. Jag tycks lägga större vikt vid det än de flesta.
- Min hjärna går ibland in i en kreativ spiral då tankarna hakar i varandra och det inte går att bryta processen.
- Jag engagerar mig lätt för mycket i andras problem.
- Andra tycker ibland att jag tänker över gränserna. Jag förstår inte vilka gränser de pratar om. Min hjärna gillar att kombinera tankematerial fritt.
- En negativ känsla hos mig kan snabbt brytas av intryck utifrån.
- Jag vill göra saker i min takt och blir irriterad om jag måste anpassa mig till någon som arbetar långsammare eller snabbare än jag.
- När jag var barn ansågs jag vara blyg och känslig.
- Jag är bra på att se andras behov.
- Jag har ofta svårt att mentalt släppa sådant som hänt. Jag kan grubbla över sådant jag själv gjort eller över vad andra har sagt till exempel. Jag har svårt att sätta punkt och gå vidare.
- Jag känner ofta intensiva känslor.
- Jag blir ofta mer ledsen än andra för småsaker och jag kan ofta känna intensiv lycka inför sådant som andra knappt lägger märke till.
- Jag tycker ibland att det är obegripligt att andra inte blir så berörda som jag av olika saker. Har de verkligen sett samma film som jag? Ser de inte skiftningen i löven? Uppfattade de inte att den vi mötte var så ledsen?
- Jag funderar ofta över mina och andras reaktioner.
- Jag svänger väldigt snabbt i humöret.
- Jag drabbas ofta av emotionella störtskurar. Starka och snabbt övergående.
- Vid kontakt med andra människor kan mina känslor snabbt ändras. Från ledsen till glad eller tvärtom.
- Jag kan ibland känna att folk vill utnyttja mig känslomässigt.





---

VÅR DEFINITION PÅ

EXTRA KÄNSLIGHET

# ... OM HUR MAN BLIVIT DET



# MEDFÖDD EXTRA KÄNSLIGHET

---

**ALLA ÄR NOG** överens om att vi föds med olika känslighet. Men psykologen Elaine Aron\* är kanske den som är mest känd för sin forskning om psykologisk känslighet eller Highly Sensitive Persons, HSP, som hon kallar oss.

Enligt henne är ungefär 15–20 procent av befolkningen extra känslig. Inte så få att det är en avvikelse, men tillräckligt få för att majoriteten ska ha svårt att förstå fenomenet. Vi tycker att hennes teori är intressant. Allt håller vi inte med om och hon forskar ju också speciellt om känslighet, medan vi skriver om oss som har både känsligheten och styrkan. Det finns dock mycket i det hon kommit fram till som ökar förståelsen för hur den extra känsligheten fungerar och hur den påverkar både oss själva och omgivningen.

Elaine Aron menar att draget är medfött och att det inte bara finns hos människor utan även hos djur. Hos allt från fiskar till hundar finns vissa individer som är extra känsliga. Man tror att det är en överlevnadsstrategi att vissa i flocken eller stallet är utrustade med en särskild observationsförmåga som gör att de tänker lite längre än andra. De är mer observanta, anar faror, kan varna för fiender och förutse problem, men de är också de som först upptäcker särskilda behov hos till exempel ungar och gamla i den egna flocken.

I denna definition av känsliga människor HSP, Highly Sensitive Persons, rör det sig helt klart om att hjärnan fungerar lite annorlunda än andras. Hjärnan bearbetar information på ett djupare sätt och analyserar fakta grundligare och personen lägger märke till detaljer i omgivningen som andra ofta missar.

Eftersom en HSP tar in fler intryck och tar in dem intensivare blir hon eller han lätt överstimulerad och blir trött när det blir för mycket, för komplext, för mycket nytt.

Personer med den här känsligheten blir ofta missförstådda. Omgivningen tolkar oss ibland – kanske särskilt under uppväxten – som »blyga« eller »inåtvända« eftersom vi ofta tänker utifrån många aspekter och det tar sin tid. Vi vill kolla in nya omgivningar, fundera över saker, behöver betänketid helt enkelt. Men enligt Elaine Aron är ungefär en tredjedel av alla HSP inte inåtvända utan klart utåtriktade. Och å andra sidan kan vi ofta vara väldigt snabba med våra beslut – när vi känner att vi har kontakt med våra känslor och direkt vet vad vi vill.

Olika kulturer värderar den här känsligheten på olika sätt. Hos oss i Sverige ses den ofta som negativ och det kan leda till att en känsligt begåvad person känner sig mindre värd än andra och dissas sig själv, dömer ut sig själv som »fel«.

Eftersom åttio procent INTE har det här draget är det de som sätter normen för vad som anses normalt. Hög musik och folksamlingar anses till exempel som stimulerande, men för en person med sensitiv begåvning kan det ibland bli överväldigande och tröttande. Det är just denna förmåga att registrera mängder av detaljer som ger oss vår känslighet men som också tar extra mycket energi.

Andra kommer in i ett rum och lägger märke till människorna som är där och hur rummet är möblerat medan en HSP kommer in och noterar känslöstämningar, hur alla mår och vilka spänningar som finns i rummet. Det tar energi.

Men det ger också stora fördelar. Den som är extra känslig för intryck är ofta både kreativ, klok och bra på att ta hand om andra eftersom han eller hon instinktivt läser av andras känslolägen och behov.

Däremot betyder det INTE att den som är extra känslig är överkänslig och svag. Det är svårt med terminologin eftersom ordet känslig kan tolkas på många sätt – men vad vi syftar på är att någon

reagerar starkare på intryck både inifrån och utifrån än de flesta gör. Hör och ser och känner sådant som de flesta andra missar därför att de flesta har en normal känslighet och är utrustade med »mottagare« som inte kan avläsa de frekvenser som extra känsliga självklart tar in.

Det betyder inte heller att extra känsliga människor alltid är snälla och trevliga och förstående mot andra, tvärtom – när vi blir överbelastade av intryck kan vi bli rätt otrevliga typer som inte alls orkar ta in andra människors behov, vi kan stänga av, gå in i vår värld och bli mycket irriterade på en förvånad omvärld som förvirrad undrar: »Vad var det som hände nu då?«.

Eftersom vi lätt uppfattar också det som inte uttalas och eftersom vi därmed kan svara på behov hos den andre som den inte ens är medveten om skapar det lätt en förväntan på oss att vi ska göra just detta, att vi ska fylla den andres inre svarta hål. Och nu är det ju inte alltid vi varken orkar eller vill det.

Det är inte bättre att vara extra känslig, men det är annorlunda. Och av någon anledning har naturen bestämt sig för att 20 procent av flocken behöver ha de här egenskaperna. Och för oss gäller det att acceptera att så här är vi – och anpassa vårt sätt att leva efter det. Däremot kan det vara svårt för oss att hantera andras förväntningar på att vi ska vara »som alla andra«. Och eftersom vi har en förhöjd känslighet så avläser vi ju minsta nyans av vad andra tycker och tänker.

För oss båda har det blivit bättre med åren. Med ökad självkänedom och större självförtroende är det enklare att hantera sin säregenhet än när man är osäker och mycket ung.

Det här med balansen är svårt. Redan som bebisar söker vi människor efter en balans mellan stimulans och vila. För många intryck och bebisen gråter övertrött. För få intryck och hon eller han blir uttråkad. Precis som du när du känner dig understimulerad på jobbet går hämtar en kopp kaffe eller sätter på musik, eller tvärtom stänger av radion när det blir för mycket och ber arbetskamraterna att dämpa sig.

Alla har det här behovet av »lagom« stimulans. Men den StarkSköras balanspunkt ligger annorlunda än de flestas. Problemen uppstår när vi sensitivt begåvade försöker anpassa oss till »normen«. Försöker vara »som alla andra« och pressar in oss själva i ett sätt att leva som inte passar oss. Vi orkar inte med alla intryck och det höga tempot utan kraschar. Vilket lätt förstärker den oförstående omgivningens åsikt att vi är »blyga«, »osociala« eller »svaga«. Vilket vi inte är. Bara lite ovanligt begåvade i vissa avseenden. Och lite ovanligt obegåvade i vissa andra avseenden. På att sortera bort intryck till exempel.

Den extra känsligheten blir extra svår för den som också har en »motsatt« stark drivkraft utåt.

Elaine Aron talar om två system i hjärnan. Dels ett utåtriktat system som tar in intryck och sedan aktivt svarar på dem. Som får oss att rikta oss utåt och utforska saker. Som gör oss modiga, impulsiva och nyfikna. Dels ett »ta-in-och-var-vaksam-system« som tar in intryck och sedan automatiskt gör en analys av hur de nya intrycken stämmer med det som är invariant och tryggt. Är det nya något vi ska akta oss för? Är det en fara som lurar på oss där i buskarna?

De där dragen finns hos oss alla, men olika starkt. För att fungera som människor måste vi både ha driften att upptäcka nytt och driften att akta oss för faror. Ytterligheterna är den som utan hämningar testas allt och den som förlamad av rädsla inte vågar prova någonting.

Den som är känsligt begåvad har ett väl utvecklat »ta-in-och-var-vaksam-system«, det är vi som tänker på konsekvenserna, som gör överväganden och som ofta fungerar som flockens kloka rådgivare.

Men – och detta är viktigt att påpeka – så länge vi förtrycker vår känsliga sida kommer vi att fatta ovanligt korkade beslut istället för att utnyttja vår klokskap.

Detta helt enkelt därför att vi blir så rädda för känslösvallet som vi upplever som ett hot att vi med all makt försöker behålla vår styrka. Vi kastar oss ut i allt det som vi är mest skräckslagna för, vi tar

alla närområdets tjuvar vid hornen, vi fajtas och vi fattar blixtsnabba – och dumma – beslut. Vi kan sätta världsrekord i beslutsamhet och vi rusar iväg för att genomföra alla möjliga och omöjliga projekt. Det gör att vi övar upp vår styrka, men ofta använder den fel. Vi fattar i en feberhetsig brådska beslut bara för att slippa släppa fram känslorna av rädsla, svaghet och ängslan.

Vi saboterar vårt medfödda klokhets-system genom att febrilt försöka stänga av en del av det. Oftast gäller det den förhöjda känsligheten. Men en del av oss stänger istället av styrke-delen. Lika illa det. Vad som behövs är att hitta en balans. Inte vara rädd vare sig för känsligheten, eller skörheten som vi ibland kallar den, eller för styrkan och kompetensen.

Det som ställer till det och skapar en StarkSkör röra är om en person både har ett välutvecklat »ta-in-och-var-vaksam-system« OCH en välutvecklad »ut-och-utforska-drift«. Då kan livet bli fyllt av »å ena sidan, men å andra sidan«. Du blir ett räddhåget modigt kanin-lejon. Inte så lätt att handskas med. Modig men ängslig, nyfiken men försiktig, lätt uttråkad men lätt överstimulerad. En både-och-typ som ofta är svår att förstå sig på. Det är det som vi kallar för StarkSkör.

Det som också avgör om din extra känslighet blir en naturlig tillgång som du lever i harmoni med och utnyttjar, eller om den blir ett problem som du brottas med och kanske försöker förneka, är hur omgivningen tidigt reagerade på din känslighet.

Blev du förstörd och accepterad, sedd som den du är? Eller fick du höra att du var fel? Att du var blyg och för känslig? Att du inbillade dig och borde vara mer som »alla andra barn«? Eller kanske fick du inte höra det men uppfattade ändå signalerna om att omgivningen tyckte att något var fel med dig?

Den som har en medfödd förhöjd känslighet men växer upp i en trygg miljö där detta accepteras och värderas, får sällan några problem. Barnet växer upp till en vuxen som inte ber om ursäkt för sin sensitiva begåvning utan drar nytta av den och självklart anpassar sitt liv så att det passar just honom eller henne.

Psykologen Megan Gunnar \* gjorde ett experiment med extra känsliga bebisar som var nio månader. (Extra känslighet för yttre stimulans noteras hos runt tjugo procent av alla nyfödda. Forskarna mäter det genom att observera hur och hur starkt barnet reagerar i olika situationer. De extra känsliga fäktar mer, spänner ryggen i båge och skriker mer i situationer där de flesta bebisar reagerar mer dämpat.)

I försöket fick barnen lämna sina mammor i 30 minuter. En del fick barnvakter som hela tiden såg på barnen och kände in deras sinnesstämning, en del fick barnvakter som var instruerade att inte bry sig om barnen om de inte skrek eller grät. (Och utifrån den där extra känsligheten vill vi påpeka att vi tycker det var ett rätt hemskt experiment att utsätta små bebisar för.)

Sedan presenterade forskarna något som var helt nytt för barnen – till exempel ett föremål som de aldrig förr sett. Samtidigt höll de koll på stresshormonet kortisol hos dem.

De som hade trygga barnvakter utsöndrade inte kortisol men de som hade ouppmärksamma barnvakter gjorde det.

Alltså – det verkar som om redan en nio månader gammal bebis gör överslaget: »här finns ingen att lita på, bäst att slå på alla stressresurser nu när det kommer något underligt som jag aldrig sett förr«.

Ett tryggt barn kan följa sin nyfikenhet. Okända saker ses inte som farliga. Inte ens för ett extra känsligt barn.

Värre blir det för den som upplevt sig som »annorlunda« och »konstig« och ständigt försöker anpassa sig efter ett slags normalitetsnorm.



---

\* Elaine Aron är psykolog, utbildad i Kanada och USA. Hon forskar om förhöjd känslighet men även om kärlek och nära relationer ofta i team med sin man, Arthur Aron. Jämsides med sin forskning arbetar hon som psykoterapeut i Mill Valley och San Francisco.

På hennes webbplats, [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com), finns ett självtest på engelska som du kan göra för att kolla om du är en HSP, Highly Sensitive Person. Det finns översatt till svenska på [www.hsperson.se](http://www.hsperson.se)

Megan Gunnar, professor, Institute of child development, University of Minnesota, USA. Forskar framför allt om de känslomässiga och sociala processer som påverkar hur små barn reagerar på stress.

# UPPTRÄNAD EXTRA KÄNSLIGHET

---

**OM DU ÄR UPPVUXEN** i ett kaotiskt hem kan du ha tränat upp ditt signalsystem helt enkelt för att överleva och få en känsla av kontroll. Om du direkt kunde avläsa att »nu kommer pappa snart att slå mamma eller mig ...« så kunde du sätta in dina motåtgärder. Låsa in dig eller försöka distrahera pappa eller hjärtskärande försöka vara så trevlig och snäll att pappa skulle ändra sig och inte slå sitt snälla, snälla barn.

Eller så kunde du känna långt i förväg att nu kommer mamma och pappa att dricka och försöka hålla ut spriten, gömma vinet eller vara så snäll och underhållande att de förhoppningsvis glömde bort att ta den där drinken.

Du var den som kunde lukta dig till aningen av den kommande depressionen hos mamma och bli clownen som fick henne att skratta.

Eller du kanske växte upp med psykiskt störda vuxna och aldrig visste vad som skulle hända närmast. Du har alltid signalsystemet inställt på »red alert«.

En kaotisk uppväxt gav dig ett finkalibrerat känslsystem, men det var ett felriktat känslsystem. All energi gick åt till att uppfatta vad som hände omkring dig. Särskilt sådant som hände men aldrig uttalades. Det är det allra svåraste – det som du kände men som man aldrig talade högt om. Det du uppfattade, men inte förstod och som ingen kunde hjälpa dig att tolka.

**ETT ANNAT SCENARIO** är att du växte upp i en familj där känslorna flödade och blåstes upp till enorma proportioner. En familj där det premierades att vara Drama Queen och där varje kommentar vid familjemiddagarna var som en operaaria på full volym. Självtatt du där som litet registrerande barn och kände att något inte stämde.

Troligen blir resultatet att du förutom ett rikt och starkt känsloliv också fått ett kaos av sammanblandade känslor. Vad är adekvat att känna och vad är oproportionerligt? Du levde med drama, tassade kring vulkanens rand och blev förvirrad. Du drabbades av kulsprutetårar, vuxna som grät men som med sina tårar sände ut vrede. Klart att du är förvirrad!

Som vuxen kan du ha valt att också dramatisera i tid och otid, eller kanske bli en Isdrottning och frysa ner alla känslor som protest eller så vinglar du omkring lite yr i känslomössan mitt mellan dess extremlägen.

**ETT TREDJE SCENARIO** är att du vuxit upp bland vuxna som inte varit riktigt vuxna. Föräldrar som inte kunnat härbärgera sina egna känslor. Som ljugit känslomässigt. Mamma som trallade och verkade vara glad men inuti var skitförbannad. Klart att du kände det.

Pappa som predikade om frid och fröjd och var alldeles olycklig. Klart att barnet kände av och blev förvirrat.

Någon måste bära känslan. Och det kanske blev du. Hur det gick till och varför, får du kanske aldrig veta. Men plötsligt gick du runt »med andras stenar i din mage«. Ängest och sorg som inte var din gav du plats i din lilla barnmage. Du började kånka på andras bördor. Någon måste ju göra det.

Har man börjat samla andras känslostenar i sin mage är det lätt att fortsätta av gammal vana. Som en stensamlare på en strand. »Där ser jag en liten neuros, den tar jag upp och lägger till samlingen«.

Som barn kunde du inte förstå det, inte formulera det, men du kände. Och som du kände! Du hördet en sak »Här, i den här stugan, är vi glada och snälla« och kände något annat. Inte förstod du att alla

känslor samlades i din maggrop. Och inte förstod omgivningen det heller. Stensamlingen växte och som vuxen har du ingen aning om vilka känslor som är dina och vilka som är främmande stenar.



# BÅDE OCH

---

**EXTRA STARK** blir förstås vaksamheten om du dels är född med en extra sensitiv begåvning och dels växer upp i en otrygg miljö. En miljö där föräldrarna inte gett dig trygghet eller tvärtom varit för överbeskyddande.

»Vissa upprepade skrämmande erfarenheter kommer att markant förstärka draget av försiktighet, särskilt erfarenheter av att inte bli tröstad eller hjälpt, av att bli straffad för aktivt utforskande eller av att personer som borde varit hjälpsamma istället blev farliga«, kommenterar Elaine Aron i sin bok *The Highly Sensitive Person*.

Redan psykoanalytikern C G Jung skrev om att »en särskilt medfödd känslighet skapar en speciell historia, ett särskilt sätt att uppleva barndomen«.

Din sensitiva begåvning fanns där och kanske skrämde den omgivningen.

Kanske var dina föräldrar fullt medvetna om din begåvning men ville »härda dig«, få dig att inte utnyttja din känslighet, de var rädda att livet skulle göra dig illa, att du inte skulle klara dig helt enkelt. En bakvänd kärlekshandling som ledde till att du blev förvirrad och tvingades dölja din förhöjda känslighet.

Det kan vara så att omgivningen inte alls kände igen sig i din känslighet – eller tvärtom att de vuxna kände igen sig alldeles för väl och ville få dig att stänga inne känslorna precis som de själva gjort. Och du fick ärva deras märkliga syn på känslighet.

Det kan vara som för Doris:

»Min pappa var en känslig själ. Men när han söp slapp han känna så mycket. Slapp vara blyg, slapp sorgen över barndomens kärleksbrist, över det liv som blev och det som kunnat bli. När han var nykter föraktade han. Kanske var det än mer fel att vara man född 1915 och känna så mycket. Kanske var det bara rädsla för de starka känslorna. Jag vet inte. Men jag vet att det förakt som fanns i hans ögon då jag visade stark sorg, stark vrede, lärde mig mycket tidigt att lägga locket på känslor. Att själv förakta dem.«



»En pedagog som var född och uppvuxen i Latinamerika berättade att hon länge trodde att det svenska ordet ›ledsen‹ betydde ›arg‹ på hennes modersmål. Hon hade så många gånger hört svenskar säga att barn var ledsna när hon tolkade känslan som ilska.«

UR *Självkänsla – att förstå sig själv och andra* AV MARIANNE BRODIN OCH INGRID HYLANDER



# EN DEL FATTAR SENT

---

**Själv var jag** närmare sextio innan jag började skilja på känslor och känslor.

Hur dum kan man bli? Fast inte dum egentligen. Bara med ett stort hål där de flesta andra har manualen »så här fungerar känslor« i sitt inre. Och det har de haft sen de var fem år ungefär.

Inte jag.

Jag var närmare sextio och hade städat i mitt inre i många år. Jag brukar ibland se själen som ett slags städskrubb. Där har jag röjt upp i det och detta, där har jag bilder som jag tagit mig en extra titt på. Där har jag prydliga nystan av ångesttrassel som jag har rett ut och nystat upp.

Den obearbetade ångesthärvan i mitt skåp har krympt. Särskilt sen jag förvånat upptäckt skillnaden mellan »vanliga känslor« och »ångest som måste bearbetas«.

Det känns ju så barnsligt självklart, så här i efterhand. När jag fattat.

Men det tog mig närmare 30 år i terapi och självutforskande i överlevnadssyfte för att komma på det.

Vem kunde tro det. En nästan 60-årig, kompetent och, om jag får säga det själv, rätt så smart dam som missat det de allra flesta lärde sig när de var fem år. Att man har känslor. Alldeles vanliga känslor.

Den kunskapsluckan hade jag ingen aning om, och ingen i omgivningen fattade det väl heller.

Tills jag nådde så långt i terapin, fick fastare konturer, mer styrka och började höra när psykologen med en papegojas envist upprepade »Men det är ju inte konstigt att du reagerade så«, »Men det är väl självklart att du kände så«.

Jag hade i mitt inre grottat ihop allting i en enda kladdig, klibbig, vass och oformlig härva »ångest«.

Och så var det mesta bara vanliga känslor.

Klart jag blev ledsen. Klart jag blev arg. Klart jag blev trött.

Till slut hade jag en egen liten psykolog-papegoja på axeln som påminde mig »Men det är väl inte konstigt att du känner så här«.

För mig var det en omstörtande, livsförändrande erfarenhet. Det finns känslor. Och det finns ångest. Och man kan sortera upp dem.

Så nu har jag flera stora nystan »vanliga känslor« i olika färger i min själsliga städskrubb. Och bara ett litet kompakt ångesttrassel kvar att bearbeta (såvida jag inte hittar någon härva jag glömt i någon vrå förstås).

Hur jag kunde leva i så många år med en sån felkoppling inombords är en gåta. Det är som om SJ skulle lägga sina växlar fel så alla tåg som skulle till Hallsberg kom till Ånge. Eller något ditåt.

Och så har det väl varit inom mig också. Många tåg har hamnat i Ånge.

Av någon anledning hade jag fått för mig att jag måste ha kontroll på alla mina känslor. De skulle bearbetas, tämjäs, bli »lagoma« men som jag nu vet så sparkar känslor bakut och blir bara istadigare om man försöker tämjä dem.

De ska accepteras för vad de är, få bli erkända och sen plana ut. Som en vågrörelse, en ganska lugnande vågrörelse. Accepteras »Klart att jag blev ledsen nu«. Få ha sin gång »Nu är jag ledsen och det är helt okej«. Få plana ut »Jag blev ledsen, nu har det gått över«. Men jag hade fått för mig att alla mina känslor var för stora, för mycket och för fel. Jag kände fel, det var min grundtes. Och det behövdes för mig en psykolog som envist upprepade: »Men det var väl inte underligt att du blev ledsen, arg, upprörd ...«

Det var väl inte underligt.

Men själv hade jag hela livet tyckt att det var underligt. Att jag kände fel. Katalogiserat mycket som ångest.

Ångesten fanns där. Och den behövde bearbetas. Men det blev mycket lättare när jag kunde rensa bort alla trådar som bara var »vanliga känslor« ur härvan i mitt inre.

Nu lever jag rätt nöjd i det där vågsvallet. »Jaha, idag känns det så här ...«

Ofta kan jag förstå varför, kan identifiera vad som triggat mina känslor men ibland kan jag bara vila i »ja, det är väl något, fast jag begriper inte vad«.

Att bekräfta känslorna betyder inte att jag handlar efter dem. Jag slår inte ner folk jag irriterar mig på, men jag erkänner för mig själv »Nu är jag irriterad och det är väl inte konstigt att jag är det«.

Jag lärde mig alltså det här mer än 50 år senare än de flesta. Det ger lite svindlande dimensioner åt livet – går alla andra vuxna, driftiga, energiska och intelligenta vuxna också omkring med oväntade håligheter i sina själar. Och trillar de också ner i hålen ibland?



---

TEXT: MAGGAN

- [read online First Aid Cases for the USMLE Step 1 \(3rd Edition\) \(First Aid USMLE\) pdf, azw \(kindle\), epub](#)
- [The Bell \(Vintage Classics\) pdf, azw \(kindle\), epub, doc, mobi](#)
- [Decision-Making in Medieval Agriculture pdf](#)
- [download There Will Be Killing: A Novel of War and Murder](#)
- [The Coldest Winter: America and the Korean War book](#)
  
- <http://musor.ruspb.info/?library/First-Aid-Cases-for-the-USMLE-Step-1--3rd-Edition---First-Aid-USMLE-.pdf>
- <http://pittiger.com/lib/The-Bell--Vintage-Classics-.pdf>
- <http://wind-in-herleshausen.de/?freebooks/Statistical-Methods-in-Analytical-Chemistry--Chemical-Analysis--A-Series-of-Monographs-on-Analytical-Chemist>
- <http://dadhoc.com/lib/Dirty-Little-Secret.pdf>
- <http://rodrigocaporal.com/library/Sharks--101-Super-Fun-Facts-and-Amazing-Pictures--Featuring-The-World-s-Top-10-Sharks-With-Coloring-Pages-.pdf>