

insikt

Redaktörer: Inger Alestig 08-619 24 51, Urban Thoms 08-619 24 91 insikt@dagen.se

BÖCKER

FOTO: SCANPIX



» Jag har haft bönestunder med en kompis och det hjälpte mycket. Att be är ett bra sätt att komma nära det andliga.

Artisten **Andreas Kleerup** i en intervju i Svenska Dagbladet.

"Att vara starkskör fyller

Maggan Hägglund har skrivit en överlevnadsbok för sensitivt begåvade

Hon har en begåvning för att vara lycklig. Men också extra hudlös. I boken "Drunkna inte i dina känslor" berättar Maggan Hägglund om hur det är att vara starkskör. För Dagen berättar hon också om hur kyrkan var en svår miljö för ett högkänsligt barn.

UTTRYCKET STARKSKÖR var länge ett internt uttryck för frilansjournalisten Maggan Hägglund och företagskonsulten Doris Dahlin. Ena dagen dynamisk visionär, nästa dag hudlös och bräcklig.

Boken "Drunkna inte i dina känslor" är en berättelse om deras personliga erfarenheter av att vara sensitivt begåvade, högkänsliga eller HSP, Highly sensitive person. En överlevnadsbok om hur man kan lära sig att dra nytta av de positiva aspekterna och med konkreta verktyg för att hantera de negativa sidorna.

HSP ÄR INGEN NY bokstavsdiagnos. Högkänsliga har bara en låg tröskel för att ta in olika sinnesintryck och deras hjärnor bearbetar informationen på ett djupare sätt.

– Det här är ingen störning, det är ett personlighetsdrag. Men jag tror att det är bra att det blir tydligt att det finns skillnader mellan människor. Boken kan ge lite hjälp för att inse att det inte är något fel på en, men det är inte fel på de andra heller, berättar Maggan Hägglund.

För det handlar inte om en liten grupp. Så många som var femte person är högkänsliga.

En starkskör njuter mycket mer, ser fler nyanser och har ett roligt inre liv, menar Margareta Hägglund.

– Jag har en begåvning för att vara lycklig. En starkskör har sällan tråkigt. Man är kreativ och njuter intensivt av det som är fint och vackert. Att vara empatisk och känna att saker är på gång kan vara praktiskt.

EGENTLIGEN TROR HON att många journalister, precis som hon själv, är starksköra.

– Jag tar in mycket, är bra på att lyssna, fånga nyanser och formulera mig.

Fakta: HSP

◆ En Highly sensitive person (HSP) ser detaljer mycket enklare och fortare än de människor som inte är HSP. De är ofta väldigt lugna men är inte nödvändigtvis blyga även om det kan framstå på det sättet. Detta är en särskild egenskap med viktiga konsekvenser som tidigare ofta har blivit förväxlad med medfödd blyghet, social fobi och inåtvändhet.

Termen Highly sensitive person myntades av psykoterapeuten Elaine Aron 1996, och begreppet ökar i popularitet, eftersom det presenterar egenskapen i ett positivt ljus. Termen förutsätter att blyghet, hämningar och rädsla inte kan inhämtas av mycket känsliga människor och djur beroende på miljöutmaningar.

◆ Lästips på webben: hsperson.se.

Positiva egenskaper för en journalist. Nackdelen är att hon inte alltid orkar sortera alla intryck. Visst kan hon vara social och gillar till exempel att gå fest, men ibland får hon tacka nej om det inte finns tid för återhämtning.

– **JAG TAR IN** för mycket. Tidigare kunde jag grubbla ihjäl mig. Men det har blivit bättre. Det blev lättare både för mig själv och för omgivningen när jag själv insåg att jag är starkskör. Att både vara stark och känslig var förvirrande. Jag förväntade mig att andra skulle läsa av mig på samma sätt som jag kunde läsa av dem.

Maggan Hägglund var tidigare chefredaktör för tidningen Tara. Att vara chef är en utsatt position. Hur fungerade det att vara chef och samtidigt högkänslig?

– Man kan absolut vara en jättebra chef som starkskör. Fördelarna är att man är empatisk och observant och kan avläsa medarbetarna bättre. Jag hade nog varit en bättre chef i dag, eftersom jag har lärt mig balansera bättre. Jag kan tänka mig att jag var rätt jobbig att jobba med.

STARKSKÖRA BEHÖVER ofta mer lugn och ro, vilket kan vara svårt i ett stort kontorslandskap. En lyhörd chef skapar möjlighet att få arbeta i det lugnaste hörnet.

– Ibland behöver man bjuda upp till dans och se till att ta tillvara den begåvningen. Men man ska inte tassa runt utan behandla en starkskör som en vuxen människa.

Reflektion och återhämtning är tyvärr inget som får ta plats i dagens samhälle. Att hela tiden vara "nyttig" och producera premieras. Men då biter man sig själv i svansen, menar Maggan Hägglund.

– Mina kusiner har ett bra uttryck. De sitter och tomglor. Det tror jag är jätteviktigt.

ÅR 1996 MYNTADE psykoterapeuten Elaine Arons begreppet HSP, Highly sensitive person. Hennes forskning var en viktig pusselbit för Maggan Hägglund för att förstå sig själv.

– Det var befriande och en



STARKSKÖR. "Det gäller se till att använda sin begåvning på rätt sätt, att vara tacksam och ta hänsyn till den. Vi måste visa varandra mer tolerans och sluta försöka bli lik alla andra." Det säger

tröst att det inte är något tillverkningsfel på mig. Att jag inte är ett måndagsexemplar.

En sensitiv begåvning sägs vara medfödd. Men även miljö spelar in. En högkänslig har högre benägenhet för depression och ångest. Attityderna ser dock olika ut. I Kina är de sensitivt begåvade extra populära medan de mer extroverta barnen är mer populära i Kanada.

– Vi lever i en kultur där man ska vara extrovert och stark, där man inte ska ta åt sig. Men i en flock behövs olika sorter. Att



Maggan Hägglunds bok "Drunkna inte i dina känslor".

vara starkskör och lyhörd fyller en viktig funktion i flocken.

I DAG JÄMFÖR hon sig inte längre med andra utan litar mer på vad hon känner. Att vara högkänslig innebär exempelvis att hon ofta är bra på att genomsöka människor, vilket kan uppfattas hotfullt av omgivningen. Men hon är i dag medveten om att hon också kan tolka signalerna fel.

– Det gäller se till att använda sin begåvning på rätt sätt, att vara tacksam och ta hänsyn till

Redigering: Klaus Franken

Färre författare läser "klassiker"

■ Dagens västerländska författare läser oftare moderna verk än litterära klassiker. Det slår amerikanska matematikforskare fast som kartlagt ordmönster och litterära influenser.

Forskarlaget har utgått från databasen Project Gutenberg library och konstaterar att västerlandets litterära kanon inte påverkat moderna författare på samma sätt som tidigare.

Bronk och Peter Hallström till Gullbrannafestivalen

■ Årets Gullbrannafestival presenterar svenska supergruppen Bronk förstärkta med musikern och låtskrivaren Peter Hallström. Bronk består av gitarristen Staffan Astner samt bröderna Sven Lindvall (bas) och Per Lindvall (trummor). Pe-

ter Hallström släpper till hösten sitt första soloalbum. Det innehåller bland annat egna balladen "Håll mitt hjärta" och material skrivet tillsammans med Peter LeMarc, Py Bäckman och Kim Richey. Speldag på Gullbranna blir den 6 juli.

en funktion"



Maggan Hägglund, författare till boken "Drunkna inte i dina känslor: en överlevnadsbok för sensitivt begåvade". FOTO: EMMA KJELLQUIST

den. Vi måste visa varandra mer tolerans och sluta försöka bli lik alla andra.

Själva skrivprocessen av boken har fördjupat hennes egen bearbetning ännu mer. Kunskapen har blivit mer strukturerad än tidigare.

– Boken blev mer handfast än vi tänkte. Vi är så här. Det här har vi lärt oss. De som är 25 år ska kunna slippa göra vissa erfarenheter som vi gjort.

Tidigare i år kom Ilse Sands bok "Älska dig själv". Svenska Dagbladet publicerade nyligen

en artikelserie om högkänsliga. Två svenska Facebookgrupper och två hemsidor har nyligen startats. Och intresset för "Drunkna inte i dina känslor" har varit stort.

– Reaktionerna på vår bok har varit starka. Många har trott att de var ensamma, att det var fel på dem.

BOKEN ÄR UTGIVEN på det kristna förlaget Libris. Frikyrkomiljön är långt ifrån främmande för Margareta Hägglund, hon är nämligen dotter till pingst-

pastorn Hjalmar Hägglund som sjöng i Predikantkören. Även där fanns det människor med känslspröt.

– Karl-Erik Svedlund var ohyggligt musikalisk. På en turné, när han precis gått och lagt sig, slog någon ett oavslutat ackord på flygeln. Efter en stund kom han ut i pyjamas för att avsluta ackordet, skrattar Maggan Hägglund.

DEN KÄNSLOMÄSSIGA upplevelsen och utlevelsen i tron har alltid haft en stor plats inom pingströrelsen. Elaine Aron menar att sensitivt begåvade ofta har ett större intresse för existentiella frågor än genomsnittet, att de är mer benägna att vara reflektiva.

– Själv tror jag att det finns både och. Man kan vara troende på olika sätt. Det exalterade kan locka till sig människor som är mer neurotiska. En starkskör känner när något inte är riktigt sunt. Kyrkan måste inse att det finns olika slags människor i en församling. Vissa är mer reflekterande och har känsliga antenner, vissa menar att man inte ska krångla till det. Alla behöver inte vara lika.

SJÄLV VÄXTE HON UPP på 1950- och 1960-talet och uppfattade pingströrelsen som instängd och intolerant.

– För trygga människor kan kyrkan säkert vara bra, många kan säkert blomma ut. Men för mig var kyrkan en dålig miljö, även om det också fanns många varma människor. Jag var ett känsligt barn och hade svårt för det överladdade. Det hetsiga och intensiva blev för mycket för mig. Jag kände tydligt när saker inte stämde och det blev ett problem för mig. Jag önskade att jag hade varit mer av en gås som det rann av.

Vilken relation har du till kyrkan idag?

– Jag har försökt hitta en andlighet som vuxen men det känns förstört. Min tro tar sig andra uttryck, den är mer vildsint och följer inte några regler.

MARIE STARCK
redaktionen@dagen.se
08-619 24 00

Kalendern



■ **Fredag 18 maj**
ALINGSÅS. Missionskyrkan 19.00. Konsert med skivaktuella Vasa Gospel (bilden).

■ **Lördag 19 maj**
SKÄRHOLMEN. Skärholmens kyrka 12.00. Amazing grace – konsert med ungdomskören, Soul Children, Mathias Algotsson, piano.

■ **Tisdag 22 maj**
STOCKHOLM. Andrea kyrkan 19.00. Rastplats Söder – Tema: Att ära Gud med sin kropp – om sexualitet och andlighet. Med psykosyntesterapeuten och författaren Carin Noelius.

■ **Onsdag 23 maj**
STOCKHOLM. Fildelfiakyrkan 19.00. "En kväll om Carola (bilden) – och andra kristna". Niklas Piensoho samtalar med Andreas Ekström och Johanna Koljonen, författare till den nya boken "Främling, en bok om Carola".

■ **Lördag 26 maj**
MALMBRON/VAGGERYD. Logen 19.00. Konsert med Gospel Stompers (bilden).

■ **Söndag 27 maj**
STOCKHOLM. Mälarhöjdens kyrka 19.00. Vårgospelkonsert med Sounding Joy. Entré.

■ **Måndag 28 maj**
STOCKHOLM. Trefaldighetskyrkan 18.30. Soulig afterwork med Stockholm East Gospel Choir.
STOCKHOLM. Gröna Lund, Lilla scenen. Konsert med Jonathan Johansson.

■ **Onsdag 30 maj**
SOLNA. Ekenbergskyrkan 19.30. Konsert i Eken. Medverkande: Stora Ekenkören, Söperstar Orkestar, Möblemanget, Krabaterna, Malin och Martin Axelsson, Åsa Bosdotter, Stefan Jämtbäck.
ÖREBRO. Ritz. Konsert med Jonathan Johansson. Entré.



Varför har vi det inte bättre när vi har det så bra?

Tomas Sjödin • Liselotte J Andersson • Per Arne Dahl
Patricia Tudor Sandahl • Dan-Erik Sahlberg m fl



Augustimöte på Åh Stiftsgård med dessa frågor i centrum: Vad gör vi när livsledan kommer smygande eller förändringar hotar – när vi upplever att vi har allt, men att det också är allt vi har? Det handlar om mening, livsmod, förnöjsamhet och hopp.

Fre 24 aug kl 16 – lör 25 aug kl 18, Åh Stiftsgård, Ljungskile

Kurs- & matkostnad: 920 kr (inkl boken *Varför har vi det inte bättre när vi har det så bra?*)

Logi: På Stiftsgården eller lös boendet själv. Begränsat antal platser kvar på Stiftsgården.

Anmälan/info: Åh Stiftsgård, telefon: 0522-250 56, e-post: info@ahstiftsgard.se
Begränsat deltagarantal, så först till kvarn ... Detaljprogram: www.ahstiftsgard.se

Arr: Åh Stiftsgård & Gbg:s stift i samarbete med **Sensus & Libris förlag**