

Hoppfull bok för alla sköra men starka

ANDRA BOKEN på svenska på kort tid om särskilt sensitiva människor, på engelska kallade HSP, Highly sensitive persons. Det kan vara värt att komma ihåg förkortningen: jag tror att den forskning som ligger till grund för begreppet kommer att ge eko för lång tid framåt.

MAGGAN HÄGGLUND, känd från bland annat tidningen Tara, och Doris Dahlin, konsult och författare, definierar sig båda som HSP. Själva kallar de sig också "StarkSköra" – människor som ena dagen presterar på topp, nästa inte klarar att välja mellan Aftonbladet och Expressen. Hur hanterar man alla sina starka känslor? Vad kan man göra för att inte drunkna i dem?



Fakta
"Drunkna inte i dina känslor - en överlevnadsbok för sensitivt begåvade"
Maggan Hägglund,
Doris Dahlin,
(Libris)

Detta är utgångspunkten för boken, som jag tror kan bli en guldgruva för alla dem som känner igen sig själva som just StarkSköra. Författarna, som inte är helt unga, har många erfarenheter av hur det kan vara att definieras som "överkänslig", "inbillningssjuk" och så vidare.

BOKEN BESTÅR AV personliga berättelser från författarna, varvat med mera faktainriktade texter. Vi får veta något om forskningen runt särskild sensitivitet och varför vissa är mer känsliga än andra. Läsaren får också konkreta tips om hur man gör när man "hamnat under stenen" som är författarnas term för när man ingenting orkar.

De personliga berättelserna, skrivna av antingen Maggan eller Doris, är välskrivna, och framför allt är de nakna, modiga texter om hur de båda har upplevt sin känslighet.

Tonen i boken är dock aldrig uppgiven: man gör inte den sensitive till ett offer, någon att tycka synd om. I stället betonas att känslighet är en gåva, men en gåva som man måste lära sig hantera och acceptera.

DETTA ÄR EN DJUPT tröstande och hoppfull bok med en positiv grundton. Läs den alla ni som anar att ni är ovanligt känsliga, och läs den också alla ni som har känsliga människor omkring er på arbetet eller i familjen.

INGER ALESTIG