

STARKSKÖRA De är utåtriktade och älskar sociala tillställningar. Men eftersom de samtidigt är "högekänsliga" riskerar de att bli fullständigt utmattade av dem. För några veckor sedan kom Margareta Hägglunds och Doris Dahlins överlevnadsbok för "starksköra".

Viktigt hitta balansen mellan stark och skör

Ena stunden stridbara amazoner på barrikaderna. I nästa små hulande knytt i gråtpölen.

Det är två ovanligt starka kvinnor som sitter på andra sidan kafébordet. Men också ovanligt känsliga. Själva kallar sig journalisten Margareta Hägglund och beteendevetaren Doris Dahlin för "starksköra". Nu har de skrivit en bok om den svåra konsten att hitta balans mellan de båda sidorna av personligheten.

–Är man nöjd med att sitta under korkeken och lukta på blommorna är det kanske lättare att hantera sin känslighet. Men om man istället är väldigt social och utåtriktad, utsätter man sig lätt för allt för många intryck, som ens högekänsliga hjärna sedan inte klarar av att filtrera och bearbeta. Då kan det bli riktigt besvärligt, säger Margareta Hägglund.

Vi träffas en gråslaskig dag i Stockholm och över en kopp kaffe tar hon och Doris Dahlin mig med på en guidad tur i de starksköras värld. Men först lite fakta: Enligt forskaren och psykologen Elaine Aron (som Idagsidan skrev om förra måndagen) är mellan 15 och 20 procent av alla människor "högekänsliga". Det anses vara ett medfött personlighetsdrag som innebär att man tar in fler sinnesintryck från omgivningen än andra människor och sedan bearbetar dessa intryck på ett djupare sätt i hjärnan.

Individer med den här egenskapen uppfattas ofta som blyga eller inåtvända – vilket de också kan vara. Men inte sällan handlar deras avvaktande beteende snarare om att de behöver mer betänketid än genomsnittet. Istället för att på vinst och förlust kasta sig in i nya projekt eller stega fram till högsta chefen, stannar de högekänsliga först upp för att känna in situationen och fun-

dera över möjliga konsekvenser av sitt agerande.

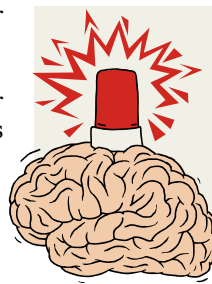
Elaine Aron menar att det här fördröjda beteendet ofta tolkas som att känsliga per definition är försynta och introverta typer, men i själva verket visar tester att en tredjedel av alla högekänsliga är tydligt extroverta till sin läggning. Och det är i det facket som Doris och Margareta placeerar sig själva.

–Vår starka och utåtriktade sida applåderas av omgivningen, medan känsligheten sällan ses som något positivt. Jag vet inte hur många gånger jag fått höra att jag är för tunn hudad. Länge trodde även jag att det var något fel på mig, säger Margareta Hägglund.

När hon upptäckte Elaine Arons forskning och insåg att fler fungerar på det här sättet och att känsligheten faktiskt även har sina fördelar, kände hon därför en stor lättnad.

Efter ett jobb-
möte eller en fest kunde min hjärna gå på högvarv för att försöka sortera alla känslö-
intryck.

Margareta Hägglund arbetar idag som frilansande journalist och har tidigare varit bland annat chefredaktör för magasinet Tara. Tidningen, som då hade mottot "Ut ur tantskuggan, in i rampluset", vände sig till medelålders kvinnor. Som chefredaktör gick Margareta Hägglund i bräsch för denna paroll. I sina krönikor skrev hon personligt om allt från glamourfemi-



DE HÖG- KÄNSLIGA DEL 5

En serie om om att ha låg tröskel för sinnesintryck.

nism till sitt behov av ensamtid.

–På redaktionen sågs jag nog som en ganska social, kompetent och viljestark person. Att jag också var känslig som ett lackmuspapper hade vissa svårt att förstå. Men jag kan lukta mig till en neuros på fem kilometers avstånd, försäkras hon.

–Efter ett jobbmöte eller en fest kunde min hjärna gå på högvarv för att försöka sortera alla känslöintryck. Till slut blev jag så utmattad att jag bara ville gömma mig under en stor gråsten. Det var bara tyngd och mörker.

Även Doris Dahlin är en utåtriktad och driftig person. På cv:n står bland annat bibliotekarie, gestaltterapeut, organisationskonsult och författare. Hon har gett ut fyra romaner och lika många fackböcker. Det mesta av sin tid delar hon mellan det ensamma skrivandet och arbetet som konflikthanterare ute på arbetsplatser.

–När jag badar är jag rädd för att doppa huvudet, men i min yrkesroll dyker jag ner i hur djupa känslöstormar som helst. I de lägena kan jag uppleva mig själv som väldigt modig, säger hon.

Men sedan har även Doris Dahlin den här extra känsligheten som kan göra henne helt utmattad. Som organisationskonsult har hon väl upparbetade tekniker för att hålla distans till andras känslor, men i privata sammanhang fungerar dessa inte alls. Då registrerar hennes finkalibrerade inre mätinstru-

ment minsta känslomässiga krusning: vänners minspel, kollegors röstlägen, dolda konflikter...

–Extremvarianten var när vi skulle fira en väninna som fyllde jämnt. Flera runt bordet hade jag aldrig träffat tidigare, men när jag slog mig ner kände jag genast att det var en konstig stämning – även om ingen låtsades om det. Efter ett par timmar var jag så dränerad på energi att jag somnade – sittande på en stol och mitt under ett tal, säger Doris Dahlin.

Det har varken hänt förr eller senare. I efterhand fick hon veta att det fanns en stor outtalad konflikt mellan två av personerna kring bordet.

För att hjälpa andra starksköra personer har Doris och Margareta skrivit boken Drunkna inte i dina känslor – en överlevnadsbok för sensitivt begåvade. Och nyckeln till balans tycks vara självkännet och självrespekt. Istället för att försöka anpassa sig till den mer hårdhudade majoritetens sätt att leva, måste man som extra känslig inse att man är av en annan sort och försöka hitta sin egen balanspunkt.

Rent praktiskt kan det handla om att organisera vardagen så att det blir tillräckligt med luft i almanackan – vilket förstås är lättare om man, som bokens författare, är egenföretagare och kan styra över sin tid. Margareta Hägglund har till exempel lärt sig att hon måste tacka nej även till vissa roliga fester. Och efter möten som riskerar att bli påfrestande, planerar hon in en längre promenad eller en vilostund i sovrummet, som hon inrett som ett slags kokong med indiska sidensarier som gardiner.

För att inte överväldigas av alla känslomässiga sinnesintryck rekommenderar de två författarna

även någon form av mental träning. Genom att bli mer medveten om sina egna tankar och känslor blir det lättare att distansera sig från dem.

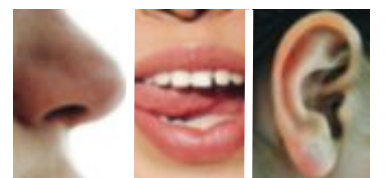
–Personer i min omgivning skulle bli förvånade – och kanske förskräckta – om de förstod hur jag har tolkat och analyserat deras känslor. Men efter alla år av ältande har jag till slut lärt mig att aktivt koppla på logiken och därigenom få stopp på tankarna. Den systematiska mentala träningen har gett mig en aha-upplevelse, säger Doris Dahlin.

Och Margareta Hägglund håller med. Tidigare när hon fick ett telefonsamtal från någon som verkade lite låg, kunde hjärnan gå på högvarv timme efter timme för att försöka förstå vad problemet var och vad hon kunde göra åt det.

–Jag registrerar fortfarande många av omgivningens känslor, men jag har lärt mig att jag inte behöver göra något åt dem. I dag kan jag ligga på min säng och känna hur svallvågorna från alla intryck sköljer över mig, men jag vet att det jobbiga går över om jag bara låter det vara. Tänk om jag fattat det tidigare i livet – vad mycket energi jag kunde ha lagt på roligare saker.

ANNA LAGERBLAD

08-13 51 65, anna.lagerblad@svd.se



MISSA INTE PÅ ONSDAG

Doftkänsliga, supersmakare och de med extremt god hörsel. Många forskare studerar fenomenet med extra känsliga sinnen.