



Kropp & själ

Drunkna inte i dina känslor – du är bara

# STARK



Vissa dagar stolt och kaxig,  
andra dagar liten och skör  
som en maskrosboll – så växlar  
livet för en StarkSköring.



# SKÖÖR!

Vad är det för fel på mig? undrade Taras krönikör Maggan Hägglund redan som tonåring. Stark och kapabel ena dagen och en blöt fläck nästa. Så träffade hon Doris Dahlin som visade sig vara av samma "sort". Tillsammans har de skrivit en bok om att vara känslobegåvad, "Starkskör", något som kan stöka till livet om man inte lär sig balansen. Det gjorde Maggan. Här berättar hon hur.

Av Margareta Hägglund Foto: Getty Images



**E**gentligen uppfanns ordet StarkSkör på Tara. Jag minns inte nu om det var jag som skrev det i någon krönika eller om det var mina arbetskamrater som hittade på det som ett bra beskriv-Maggan-ord.

Nu har **Doris Dahlin** och jag skrivit en bok som handlar om att vara just sån. Den heter "Drunkna inte i dina känslor. En överlevnadsbok för sensitivt begåvade". En StarkSköring är en person som både kan vara väldigt stark och peka med hela handen och hela kroppen. En entusiast som står högst på barrikaderna och vill förändra. Helst mycket och snabbt. Som har visioner och som älskar att utforska världen. Det vill säga – vissa dagar.

För andra dagar ligger entusiasten och gråter under en sten i skogen, or-

kar ingenting, tänker absolut inte ge sig upp på någon barrikad. Snarare krypa ner och in i ett hörn och dra filten över sig.

Nej, jag menar inte maniskhet och depressivitet. Även om det kan låta väldigt likt. Nej, det handlar om att vara både stark och utåtriktad OCH ex-

tog in andras känslor så att jag nästan försvann själv.

Ofta undrade jag vad det var för fel på mig. Varför kände jag saker som andra inte alls verkade bli berörda av? Varför hörde jag folk säga en sak och kände "det här stämmer inte"?

Varför måste just jag känna av andras ledsenhet på kilometers avstånd? Och vad skulle jag ta mig till med all sorg och trasighet jag registrerade?

Och varför, varför, varför kunde jag inte hålla gränsen mot andra?

Varför klampade

de bara in i min själsliga trädgård?

Jag trodde att det var mig det var fel på.

Jag trodde att ingen annan var som jag.

**VISST KUNDE** jag uppskatta saker intensivare och djupare än andra tycktes göra också. Och tänka snabbt och lite okonventionellt. Klart det var en för-



I april kommer boken "Drunkna inte i dina känslor" (Libris förlag).

” En StarkSköring är en som kan vara väldigt stark men andra dagar gråta under en sten i skogen ”

tremt känslig för intryck – en känslobegåvning.

**STARKSKÖR VAR ETT** bra ord. Jag kände igen mig i det.

För sån har jag varit hela livet. Läst av omgivningens signaler med millimeterprecision. Jag var barnet som såg och kände, som makade på mig för att ge plats åt andra. Jag var tonåringen som

vänd



forts

» Vår sort fanns redan på stenåldern. Vi var de i flocken som kunde ana faror, som kunde tänka lite extra djupt och fundera över saker – som såg behov andra kanske missade »

del. Men mest var det bökit med alla känslor. Varför kan jag inte stänga av, vara som andra, strunta i att ta in?

Några år i tiden före Tara hade jag läst den amerikanska psykologen **Elaine Aarons** bok "The Highly Sensitive Person". Hon skrev om att ungefär 20 procent av alla människor och även av vissa djur, hos allt från fiskar till hundar – har en förhöjd

känslighet för intryck. Helt enkelt för att naturen har insett att det behövs några såna känsliga typer för flockens överlevnad. Några som ser och känner det andra missar. Som kan ana faror, som kan tänka lite extra djupt och fundera över saker – var det läge för flocken att flytta sig eller dra i strid eller skulle man vänta eller dra sig tillbaka? Som såg behov andra kanske missade – nu måste vi rasta under vandringen för ungarna är för trötta.

**FLOCKEN BEHÖVER INTE** bara beslutsamma krigare och jägare som lever efter Nike-mottot "just do it". Flocken behöver de eftertänksamma som avläser signaler, som funderar, som känner.

Och tydligen är 15–20 procent extra känsligast precis vad en flock behöver för att fungera optimalt.

Där föll en pusselbit på plats. Jag var inte ensam. Det var inte jag som inbillade mig. Och alla var inte som jag. Som tur var! En flock till hundra procent bestående av känslotalanger hade inte klarat

sig särskilt bra. Vi behövs. Tillsammans med de andra. Vi är inte fel. Men lite anorlunda. Och bra.

**SEN TRÄFFADE JAG DORIS.** Ni har kanske också träffat henne i någon av mina krönikor. Vi är bägge uppvuxna i Härnösand. Gick i parallellklasser. Visste vem den andra var men kände inte varandra. Sen träffades vi i Stockholm. Började ha skrivardagar tillsammans en gång i veckan på Kungliga Biblioteket i Humlegården.

Doris skriver romaner och jag skriver artiklar som frilansjournalist. Klockan elva dricker vi kaffe och pratar. Och som vi pratar. Jag gissar att det var där någonstans som jag generöst gav Doris mitt fina ord StarkSkör. Hon gillade det direkt. Hon kände igen sig i det.

Och vi började bolla StarkSkör-erfarenheter. Om det här att vara stark och beslutsam och hudlös och kaxig och känslig i en enda ibland ohanterbar röra.

**VI BÖRjade BYTA BILDER** som bokmärken. Doris låg under stenen. Å, vilken bra bild. Genast såg jag mig själv liggande under en sten i skogen – när det var en sån dag.

Vi började skicka sms ibland. I dag ligger jag under stenen.

Tänk att kunna sms:a där underifrån. Till någon som fattade. Och som lika självklart fattade att nästa dag kunde jag vara helt "fit for fight" igen.

– Ska vi inte skriva en bok om att vara

vänd

## 5 BRA SAKER MED ATT VARA STARKSKÖR

1. Kan ofta njuta väldigt intensivt av både kultur, natur och gemenskap.
2. Har lätt att förstå andras känslor och behov.
3. Kan på arbetsplatser och

- i grupper ofta se lösningar andra missar och ställa frågor andra inte tänkt på.
4. Har sällan tråkigt i sitt eget sällskap.
5. Är ofta kreativa.

## ...OCH 5 LITE SÄMRE

1. Man kan drunkna i känslor.
2. Man kan ha svårt att visa tydliga gränser och sen bli ledsen när andra "klampar in"
3. Omgivningen kan tycka att man är underlig.
4. Man blir lättare uttröttad av många intryck.
5. Man har en fallenhet för att börja känka på andras känslomässiga bagage (eftersom man känner hur andra mår).

