

# ÄR DU EN HSP?

## Så slipper du drunkna i känslor!

Säger folk att du inbillar dig? Att du är överkänslig? Då kan du vara en HSP, en extra känslobegåvad människa. Jättebra! Men bökigt ibland, konstaterar journalisten och författaren Margareta Hägglund som precis skrivit en bok om både för- och nackdelarna.

TEXT MARGARETA HÄGGLUND ILLUSTRATION MAJA MODÉN

→ Du kanske känner igen dig själv direkt. Det är du som känner mycket och djupt. Som känner av stämningar, vet hur andra mår, anar saker som andra inte alls lägger märke till.

Grattis! I så fall hör du till de ungefär 20 procent av alla som har en förhöjd känslighet. Du är som en fjäril med extra långa känselspröt, som kan ana faror, som kan se behov och som kan njuta såååå mycket av livets alla nyanser.

Känner du inte alls igen dig själv så kanske du känner igen någon du känner. Aha, hon är en HSP! Jaså, det är därför

i tv och tidningar och där det förr inte fanns någon som helst litteratur om HSP på svenska har det nu kommit två nya böcker: *Älska dig själv* av danska terapeuten **Ilse Sand** (Förlaget Ammentorp) och *Drunkna inte i dina känslor* som jag själv har skrivit tillsammans med **Doris Dahlin** (Libris).

I Danmark är HSP sedan länge ett välkänt begrepp, och i USA började psykologen **Elaine Aron** att forska kring extra känsliga människor redan på 90-talet. Hon hävdar att ungefär 20 procent av alla har en förhöjd känslighet, tar in intryck

smarta sätt att säkra flockens överlevnad. Det behövs några som känner av faror och kan varna, se behov och också se möjligheter andra missar.

Däremot vore det inte så praktiskt om alla hela tiden tog in så många intryck, eftersom det också kan bli tröttsamt och ta tid. Det är helt enkelt en specialbegåvning.

Det är ingen diagnos, ingen sjukdom som ska behandlas utan ett personlighetsdrag man behöver lära sig att leva med.

För många blir det en aha-upplevelse att höra om HSP eller svenska begreppet Stark-Skör (där man både är extra känslobegåvad och har ett starkt driv utåt, är aktiv och nyfiken).

”Jag trodde jag var ensam om att vara så här, men då är jag inte galen”, är en vanlig suck av lättnad. För den som känner igen draget hos andra är reaktionen snarare ”Jaha, då förstår jag. Då är det inte mitt fel att hon reagerar så där”.

För alla behövs för att flocken ska fungera maximalt bra.

Fotnot: **Elaine Arons** bok *Highly Sensitive Person. How to survive and thrive when the world overwhelms you* (Broadway Books) kan beställas från t ex amazon.co.uk. ■

”Den förhöjda känsligheten är en specialbegåvning, ingen sjukdom”

hon eller han reagerar så starkt ibland och får dig att stå där förvånad och undra ”Vad var det som hände?”.

Just i år har intresset kring HSP, eller högkänslighet som en del säger, fullkomligt exploderat i Sverige. Det finns minst två Facebookgrupper i ämnet, en svensk webbplats har lanserats, det har diskuterats

som andra missar och har hjärnor som kan bearbeta intryck extra djupt och intensivt. Det här draget är lika vanligt hos män som hos kvinnor.

Och det gäller inte bara människor. Biologer har konstaterat att även bland djur finns det extra känsliga individer.

Forskarna menar att detta är naturens



### HSP, vad är det?

✓ **Highly Sensitive Person (HSP)** är en person som har en **förhöjd känslighet**. Hon/han tar in fler intryck än andra och bearbetar och analyserar dem på ett intensivt och djupt plan. **Det är helt enkelt en känslobegåvad person.**

✓ HSP är ingen diagnos utan ett personlighetsdrag.

✓ En HSP är både stark och skör, alltså en person som har både den extra känsligheten och ett starkt driv utåt, är nyfiken, vill förändra och är utåtriktad.

## Check!

### SÅ VET DU OM ...

#### ... DU SJÄLV ÄR HSP

- Du får höra sådant som "Ta inte åt dig så mycket" eller "Vad du överreagerar".
- Du känner av stämningen när du kommer in i ett rum med människor.
- Du blir stressad av kaotiska miljöer.
- Du engagerar dig lätt för mycket i andras problem.
- Du är kreativ och har lätt för att spåna idéer.

Fotnot: Ett test av psykologen Elaine Aron finns i svensk översättning på [hsperson.se](http://hsperson.se).

#### ... NÅGON I DIN OMGIVNING ÄR DET:

→ Många HSP är bra på att dölja sin specialbegåvning. En del kan vara buffliga och cyniska eller superberömda. Men här är några signaler som kan tyda på att en person är känslig.

- Han eller hon reagerar starkt, blir ledsen eller upprörd eller arg för vad du tycker är småsaker. Och tycks inte kunna släppa saker, det är ett himla åltande ibland.
- Snabba svängningar, stark och entusiastisk ena sekunden, liten och gråtig den andra.
- Du kan tycka att det är lite läskigt att hon eller han alltid tycks veta hur du mår, fast du inte sagt ett pip.



### Författarna bakom boken

*Drunkna inte i dina känslor.*  
**Doris Dahlin**, författare och företagskonsult.  
**Margareta Hägglund**, frilansjournalist och krönikör.

## SÅ GÖR DU OM...

#### ... DU SJÄLV ÄR HSP:

- Inse att du inte är ensam. Det finns fler än du som har den här specialbegåvningen. Ungefär en av fem har den.
- Ge upp hoppet om att bli förstådd av alla. De flesta tar inte in lika mycket intryck som du. Det är inte fel på dem, och inte fel på dig.
- När du känner en känslövåg välla över dig så låt den komma. Försök inte tolka, försök inte dämpa den. Känn känslan, låt den skölja över dig. Den kommer att nå en topp och sedan plana ut.
- Ge dig själv tid att vila från intryck ibland, respektera att du behöver ensamtid.

#### ...NÅGON DU KÄNNER ÄR DET:

- Säg inte: Du inbillar dig.
- Acceptera att ni är olika. Du kan inte känna och förstå alla. Och hon kanske faktiskt inte tycker att det är lika kul att gå på stora fester som du älskar att göra!
- Ofta är det bättre att distrahera än att analysera. Bli inte rädd, låt dig inte dras in i konstiga tillstånd, försök inte förstå alla röriga känslor utan prata om annat i stället, sätt på kaffet, var som vanligt.
- Tassa inte på tå för den som är känslig. Låt dig inte styras av känsloutbrott.

## HSP = kreativ!

→ Att vara HSP har både fördelar och en del nackdelar. Här är några.

#### PLUS

- + Kan njuta intensivt även av små saker.
- + Är ofta mycket kreativ.
- + Ser lösningar som andra missar.
- + Är empatisk, förstår hur andra känner och mår.

#### MINUS

- Blir lätt trött av för många intryck.
- Det kan bli jobbigt att hantera alla intensiva känslor. Du blir så ledsen, så arg, så upprörd.
- Svårt att "stänga av hjärnan", åltar och funderar.
- Kan känna sig väldigt annorlunda, "varför är inte jag lagom?"

Ge dig själv tid att vila från alla intryck!

