



*hörsensitiva
berättar*

Pia Rockström

Förlagshuset Siljans Måsar
www.siljansmasar.com

ISBN 978-91-88097-46-0

© Pia Rockström
www.piarockstrom.se
Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Foto: Mattias Rockström
Grafisk form och illustrationer: Lilla blå tornet
www.lillablatornet.se

Tryck: Jelgavas Tipogrāfija, Lettland 2017
www.jt.lv



*hörsensitiva
berättar*

Pia Rockström



**SILJANS
MÄSAR**

2017, Ystad

Innehåll

Jeanne Johansson	11	Martina Mutz Jorda	99
Britta Karnehed	17	Anders Löqvist	105
Dea Svensson	23	Sara Gustafsson	111
Mirjam Lindahl	29	Karin Hedberg	117
Malin Sandell	37	Leo Selmerhagen	123
Ina Elverljung	43	Boel Dahlberg	129
Mikael Gustafsson	51	Lena Åstradsson	135
Ulrika Friman	59	Andreas Larsson	141
Lars Rapp	67	Marie Svensson	147
Maria Anstrin	75	Efterord	153
Annika Edvardsson	81	<i>Känslighet på agendan</i>	156
Anders Nordmark	87	Boktips:	158
Cecilia Persson	93	Webbplatser med mer information:	159

Inledning

När den amerikanska forskaren och psykoterapeuten Elaine Arons bok, *Den högekänsliga människan – konsten att må bra i en överväldigande värld*, dök upp på den svenska marknaden 2013, visste jag innan jag ens hade läst den, tack vare titeln, att jag skulle känna igen mig i den. Boken sätter ord på mycket av det jag känner inom mig. Som till exempel att jag kan känna en stor kärlek för de människor jag möter och att jag så tydligt kan se människors potential. Genom boken fick jag också förståelse för mitt till synes oändliga behov av egen tid, som ett sätt att hitta balans och få lagom med intryck. Tid i tystnad, det får gärna vara i en vacker miljö. Det kan också räcka med en plats någonstans i solen där jag påminns om alltings storhet. Sådana mikro-

pauser kan snabbt fylla mig med både kraft och glädje.

Min familj, make och tre barn, har fått anpassa sitt liv efter min ljudkänslighet. Hos oss är det vanligare att någon sitter och tittar på tv med hörlurar än utan. För mig är det en nödvändighet att hemma få tid i tystnad, mitt i det brus som livet ständigt är.

I en krönika i Ystads Allehanda sommaren 2013 skrev jag för första gången om högsensitivitet (krönikan finns att läsa i slutet av boken). I den berättade jag bland annat om hur en artikelserie i ämnet, publicerad i Svenska Dagbladet, hade resulterat i att mängder av läsare hörde av sig till tidningen med sina egna berättelser. Artiklarna med läsarnas historier delades sedan nästan åtta tusen gånger på Facebook. Ämnet berör.

Det var inte så att min mejlkorg var full av respons dagen efter att krönikan publicerats, nej långt ifrån. Men då och då under den tid som sedan följde fick jag höra små antydningar av människor som hade känt igen sig. Flera av dem hade satt upp krönikan på kylskåpet. När jag insåg hur stor igenkänningsfaktorn var kom för första gången tanken på att skriva den här boken.

En sjuksköterska som heter Inger, och som jag intervjuade i min roll som journalist, kom att spela en viktig roll. Vi hade gjort intervjun och var på väg ut i hennes hall. Vi skulle precis skiljas åt när jag såg en bok om högsensitivitet ligga på hennes hallbyrå. Vi började prata om sensitivitet och jag berättade om min dröm att en dag skriva en bok. I den skulle jag intervjua människor om deras känslighet, med fokus på vilken gåva högsensitiviteten faktiskt är. "I den boken vill jag vara med", sa Inger, utan att tveka det minsta. Hennes iver fick mig att inse att det nog inte skulle bli så svårt att hitta intervjupersoner. Något år senare när jag kommit igång med bokprojektet mejlade vi en tid och spånade på ett intervjudatum. Kort därefter lämnade Inger hastigt detta livet. Hon

är med andra ord inte med bland de porträtterade men blev ändå en nyckelperson som visade mig hur stort intresse det finns bland människor att få berätta om sin sensitivitet. Så tack kära Inger för inspirationen!

Genom föreningen SFH (Sveriges förening för högkänsliga), vänner och olika Facebookgrupper kom jag snabbt i kontakt med högsensitiva personer som ville bli intervjuade. Det är deras berättelser du nu får ta del av.

Själva begreppet högsensitivitet har myntats av Elaine Aron. Hennes över tjugo års omfattande forskning i ämnet, som bland annat innehåller mätningar av hjärnan, har visat att människor som är högsensitiva använder andra delar av hjärnan än icke-högsensitiva. Elaine har förklarat högsensitiviteten med förkortningen DOES. D (djup tankeverksamhet). En högsensitiv person tar in fler intryck och använder sedan mer av de delar av hjärnan som är associerade med "djup" informationsbearbetning. O (överstimulering). Personen behöver mycket tid för att bearbeta alla intryck för att inte bli överstimulerad. E (emotionell mottaglighet och empati). Den högsensitiva reagerar mer på både positiva och negativa

upplevelser. Den tar också in andras känslor och känner medkänsla på ett väldigt djupt plan. Tester på hjärnan har bland annat visat att när någon är ledsen märks det tydligt att högsensitiva vill göra något åt det och agera. Likaså, och faktiskt ännu tydligare, har forskning visat att positiva upplevelser får högsensitiva att reagera med stark glädje. S (subtil information). Högsensitiva känner av det subtila, som till exempel stämningar i ett rum. Man känner av även det som andra inte säger.

Högsensitivitet finns hos såväl människor som djur och Elaine beskriver egenskapen som ett måste för att få arter att överleva. Det sensitiva djuret känner av när flocken måste varnas för faror eller när någon i flocken behöver extra stöd, och hjälper på så vis arten att leva vidare.

Elaines forskning visar att femton till tjugo procent av befolkningen är högsensitiva. Samtidigt finns det olika sätt att se på sensitivitet. En av de intervjuade, Martina, menar snarare att vi alla har en hög känslighet men att inte alla är medvetna om den och lyssnar därmed inte på sina känslor.

Två andra författare som skrivit om högsensitivitet är företagskonsulten Doris Dahlin och frilansjournalisten Maggan Hägglund. Flera av de jag intervjuat har nämnt deras bok, *Drunkna inte i dina känslor: en överlevnadsbok för sensitivt begåvade*, som en riktig ögonöppnare. När boken kom ut 2012 blev den en av de mest sålda fackböckerna det året. I boken skriver de om egna och andras erfarenheter av att vara "sensitivt begåvade". Författarparet beskriver sig som extroverta och samtidigt "stark-sköra". En så kallad stark-skör personlighet kan ena dagen vara en stark ledare, stå på scen och vara centrum för allas uppmärksamhet för att nästa dag vara helt hudlös och bräcklig och bara vilja dra täcket över huvudet.

En av de intervjuade som berört mig mycket är Sara, som precis gett sig in i gymnasielivet med all press som det innebär. Hon är ung men har redan mycket kunskap och medvetenhet om sin sensitivitet och vad hon behöver för att må bra. Hon både bloggar och skriver i media om sina tankar och känslor.

Flera av de intervjuade berättar om hur mötet med

skolans värld överväldigat dem. Hur passar egentligen skolmiljön sensitiva själar? Underlättar den vårt lärande? I boken finns intervjuer med Jeanne, Boel, Ulrika och Malin, fyra pedagoger som alla valt sitt eget sätt att undervisa, eftersom de genom sin egen känslighet sett vad eleverna behöver. Boel är restriktiv med läxor för att inte öka på stressen ytterligare i många barns redan aktivitetsöverfyllda värld. Ulrika har tagit uttrycksfulla dockor till hjälp för att få studenter på högskolan att möta sina känslor. Malin utvecklade idén om att varje elev på gymnasiet där hon jobbade skulle ha en mentor, och blev själv en efterfrågad sådan. Jeanne väljer ibland att undervisa i de ämnen som eleverna behöver just för stunden. Läroplanen i all ära, men livet måste få bestämma!

Det finns fler underbara exempel i boken om hur högsensitivitet blivit en tillgång i vårt samhälle. Britta har använt den i bankvärlden och genom sin intuition kunnat hjälpa kommuner i ekonomiska beslut. Leo har också satt spår i bankvärlden. Han var för övrigt en av de första att starta coachutbildning i Sverige. Att se den ge-

nialitet som finns hos sensitiva själar är viktigt. Här finns en skattkista av djupa tankar att ösa ur.

Behovet av att hjälpa andra är ett utmärkande drag bland de flesta jag intervjuat. Och som läraren Jeanne säger i ett av kapitlen: ”Jag har en naturlig drift att hjälpa andra för att få lugn inombords.”

Att vara man och sensitiv är ett kapitel i sig. Enligt Elaine Arons forskning är högsensitivitet lika vanligt bland män som bland kvinnor. Glädjande nog är en tredjedel av intervjuerna i den här boken med män. Män som är stolta över sin känslighet. En av de högsensitiva männen, Andreas, vill ägna sig åt att föreläsa om män och känslighet och samtidigt driva mansgrupper. Mikael har i stället varit med och startat en mötesplats för högsensitiva på nätet.

Flera av de intervjuade berättar också om hur de haft lätt för att vara ett stöd för människor i sorg. Mirjam har börjat arbeta som begravningsofficiant, Dea jobbar på kyrkogård och tar sig tid att prata med de sörjande, Maria hjälper till ideellt på ett härbärge för EU-migranter och bjuder gärna främlingar på bussen på frukt.

Så mycket kärlek jag har mött på den här resan! Det har varit precis så fantastiskt som det låter. Även om man inte blir rik av att skriva sin första bok så är det precis vad jag känner mig. Rik på alla dessa underbara möten.

En av de frågor jag ofta får om ämnet vill jag svara på direkt: svaret är NEJ. Högsensitivitet är ingen diagnos, ingen sjukdom. Det är ett sätt att vara som är medfött. Och som du kommer att märka – en källa till mycket kärlek och glädje!

Och till dig som är högsensitiv vill jag skicka vidare samma hälsning som jag fick när jag i maj 2015 var med på en workshop med Elaine Aron i Stockholm. Workshopen avslutades med att de hundra deltagarna, som var ditresta från flera olika länder, fick skriva ett budskap till varandra på en lapp. På väg ut ur konferensrummet drog vi sedan slumpvis varsin hälsning, och på min stod det att läsa. "Enjoy your rich life!"



”Jag har fått ta många fighter för att jag känner saker som folk inte riktigt förstår.”

Det hyrda huset ligger på landsbygden i närheten av ett av Skånes vackra gods. Det är en lisa för själen att komma ut till lugnet vid Jeanne Johanssons bostad som hon bara haft några månader. Med sin känslighet hade hon svårt att bo i stan, även om det bara rörde sig om en liten ort som Sjöbo. Hon tog in alla intryck från omgivningen, det var svårt att få ro.

Huset delar Jeanne med sin nioåriga dotter Meja som varannan vecka bor hos sin pappa. Även när Meja inte är hemma tillbringar Jeanne större delen av sin tid i köket och i sitt eget rum. Det är som att hon inte behöver så mycket plats, rymden har hon inom sig. Så har det alltid varit, att hon haft en annan värld att söka svaren i. Inte minst under uppväxten i en dysfunktionell familj,

där Jeanne hela tiden fick känna av hur andra mådde och anpassa sig för att lyckas bevara harmonin i hemmet. Även sedan hon flyttade hemifrån har hon varit noga med att smälta in i sociala sammanhang.

– Vid sociala tillställningar har mitt anpassningssystem kört igång och jag har försökt vara som de andra och slutat vara mig själv.

Om hon till exempel varit på kurs i jobbet som lärare har det tagit Jeanne de första kursdagarna att landa i det nya.

Under sin egen skoltid var hon aldrig med i ”innegången”. Däremot var hon den som alltid fanns till för dem som var utsatta. Det valet har hon fortsatt att göra. När hon känner att människor behöver hjälp har hon en

naturlig drift att hjälpa. Många gånger har det varit en överlevnadsstrategi för henne att hjälpa andra för att det på så sätt blivit lugnare i hennes egen sfär. Ibland har hon också kört över sig själv genom att vara för ambitiös.

Sexton år gammal flyttade Jeanne hemifrån till en studentlägenhet för att gå gymnasiet i Ystad. Under helgerna arbetade hon för att klara sin försörjning. Samtidigt blev det mycket festande med kompisarna.

– Jag blev helt utmattad av det sociala livet.

I den vevan träffade hon sin äldsta dotters pappa och fick sitt första barn som artonåring. Hon minns hur hon kunde känna att hon var gravid redan innan hon fått graviditetstestet. Även att det var dags att föda kände hon tydligt. När personalen på BB bad henne åka hem för att det inte var dags än stod hon på sig, blev kvar, och födde sin dotter tio timmar senare. Hon känner också tydligt i sin kropp när något inte är som det ska. Därför har hon vägrat att ta mediciner, såsom antidepressiva medel när livet varit jobbigt, eftersom hon instinktivt känner vad som är bra och inte bra för kroppen.

– Genomgående har jag fått ta många fighter för att jag känner saker som folk inte riktigt förstår, säger Jeanne.

Under uppväxten kände hon att hon inte borde dricka mjölk, men blev övertalad ”eftersom det var bra för benstommen”. Likaså avstod hon tidigt från att äta kött. Bomullslakan är det enda hon kan sova i och tvät-tar gör hon i det mildaste av milda tvättmedel.

– Jag har slutat använda annat än naturliga produkter på huden och jag har aldrig behövt några bevis för det.

Även som lärare har Jeanne en otrolig intuition och kan känna hur eleverna mår. Av den anledningen har det många gånger varit svårt att följa läroplanen eftersom hon så tydligt känt att det är något helt annat än det som står på schemat som eleverna behöver.

– Planering, det går inte. Står det Sverige på schemat så kanske det inte är läge att prata om Sverige just då, det kanske har hänt något på rasten. Om alla är låga så kanske vi hellre ska göra något annat.

Jeanne berättar om när hon undervisade årskurs sju i NO en termin, och när terminen hade gått hade det

handlat om biologi hela tiden. ”Men fysik och kemi då?” undrade kollegorna.

– Att bara ha biologi en hel termin, det kan man inte enligt läroplanen, men de behövde det. Vi pratade mycket om människors olikheter, om relationer, de var på kanten till sexualiteten och då måste man finnas där. Ett halvår senare kanske det hade varit försent. Vi måste börja lyssna mer på vad barnen behöver.

När vi ses har Jeanne precis tagit beslutet att inte fortsätta som klasslärare på den högstadieskola där hon jobbar. Under de två senaste åren, då hon nästan inte haft något socialt umgänge mer än med sin dotter och på jobbet, har hon hunnit tänka många tankar. En är att känsligheten är fantastisk men samtidigt förödande i stora sammanhang.

– Jag måste välja arenor där jag mår bra och då kommer må bra-känslan att sprida sig. Jag klarar inte av att ha tjugo till trettio elever, jag känner av alla samtidigt.

Hon berättar om ett projekt med två nyanlända pojkar som hon anlätades till för några terminer sedan.

– Jag kunde använda min känslighet för att känna in

vad de behövde. Att bara sitta och prata eller jobba med svenskan. Jag lyssnade, visade, gick på stan med dem och fick tag i en person som kunde tolka på somaliska.

Pojkarnas gode man sa efteråt till Jeanne att han varit med många flyktingar på olika skolor men att han aldrig varit med om ett lika fint bemötande.

– Jag har börjat förstå att här är min sensitivitet en tillgång. Jag kan känna och göra det lilla extra och jag behöver bara rikta min energi åt ett håll.

Sedan Jeanne blev färdig lärare 2006 har hon också hunnit utbilda sig och starta ett företag som holistisk livsstilscoach. I företaget håller hon också kurser i yoga och afrikansk dans.

I yogaundervisningen leder hon sina grupper intuitivt. De gånger hon försökt strukturera passen och ansträngt sig för att prestera har hon fått som ett budskap till sig att hon ska känna in i stället för att prestera.

– När jag undervisar är jag i ett flöde, då går det inte att vara planerad, jag känner in vad folk behöver. Efteråt kan jag ibland fråga mig ”Varför sa jag så?”. Men orden som kommer är de som deltagarna behöver höra.

På samma sätt kan Jeanne inte planera sin vardag i förväg. Har hon bestämt sig för vilka kläder hon ska ha följande dag kan känslan vara helt annorlunda nästa morgon.

När Jeanne äldsta dotter Jenny var två år träffade Jeanne sin yngsta dotters pappa, som hon sedan hade ett långt och kärleksfullt äktenskap med. Men för några år sedan valde de att gå skilda vägar.

– Vi valde att separera av största kärlek till varandra.

Jeanne make var tvärtemot henne väldigt social, och i takt med att Jeanne mer och mer började värna om sin känslighet var det till slut omöjligt att fortsätta tillsammans.

– När jag nu lämnade en man som jag älskar insåg jag att jag behövde ta reda på vem jag var innan jag träffade en ny man. Därför har jag brutit med allt och stängt av omvärlden.

Under den här tiden har Jeanne helt ändrat sitt fokus. Tidigare sökte hon hela tiden svaret på frågan om vad hon behövde med fokus på den yttre världen. Vad skulle hon jobba med och vem kunde ge henne den andra

halvan så att hon blev hel? I dag är de frågorna oviktiga. I stället följer hon sin inre vägledning med vetskapen om att hon redan är hel i sig själv.

I sökandet har Jeanne också kommit till insikten att hon mår bra av att stå kvar i sin egen kraft i stället för att göra om sig. Och att hon inte behöver bli mer spirituell, som hon förut trodde. Det hon snarare mår bra av är att jorda sig. När vi är jordade har vi en djup kontakt med kroppen och tankarna är färre. Vi känner oss mer centerade i oss själva.

– Jag är väldigt stark, jordad och lugn. Det är livet runt omkring som gör att jag kommer i obalans. Jag behöver arbeta fysiskt, äta bra mat och återhämta mig i naturen. Jag behöver också planera efter min energinivå. Kanske arbeta en förmiddag och nästa dag ingenting.

Dagligen återvänder hon till balansen och styrkan inom sig genom att kanske bara sätta sig ner och djupandas mitt under en arbetsdag.

– Man behöver inte vara social hela tiden. Och har jag varit på stan tre timmar och känner mig trött då kan jag köra hem.

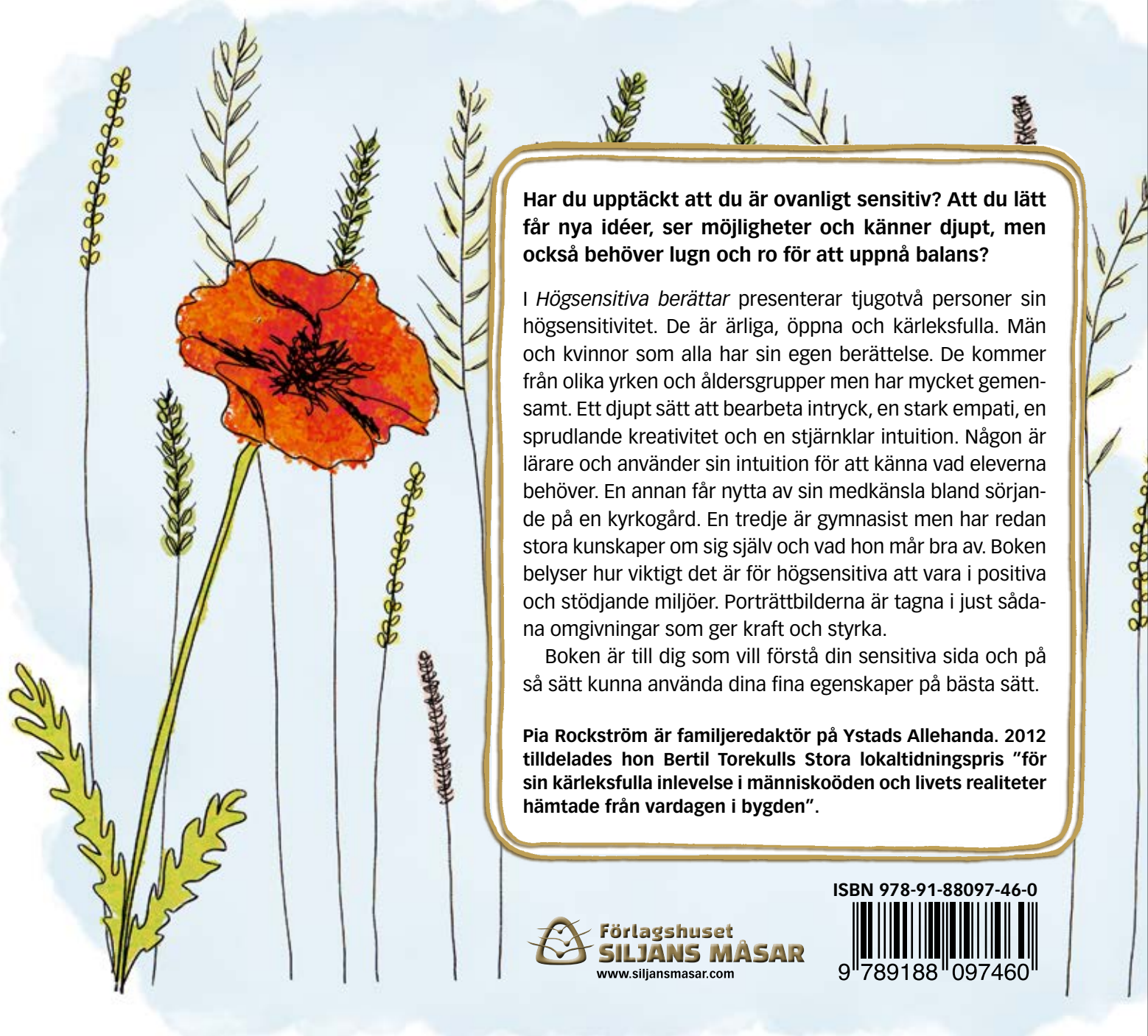
Efter två år i mer eller mindre avskildhet har Jeanne så smått börjat söka sig till sociala tillställningar igen, men nu på egna villkor.

– Jag vill inte umgås med människor längre, som inte är trygga i sig själva. Och om jag behöver gå ifrån så ska jag inte behöva förklara varför.

Jeanne har en förstående chef på sin skola som tydligt

ser det hon har att ge till elever och kollegor och som också stödjer hennes nya beslut att få arbeta kvar på skolan, men som resurslärare med få elever som behöver stöd.

– Hon ser att jag behövs i skolans värld eftersom jag ser när saker inte är bra och kan bromsa innan något händer.



Har du upptäckt att du är ovanligt sensitiv? Att du lätt får nya idéer, ser möjligheter och känner djupt, men också behöver lugn och ro för att uppnå balans?

I *Högsensitiva berättar* presenterar tjugotvå personer sin högsensitivitet. De är ärliga, öppna och kärleksfulla. Män och kvinnor som alla har sin egen berättelse. De kommer från olika yrken och åldersgrupper men har mycket gemensamt. Ett djupt sätt att bearbeta intryck, en stark empati, en sprudlande kreativitet och en stjärnklar intuition. Någon är lärare och använder sin intuition för att känna vad eleverna behöver. En annan får nytta av sin medkänsla bland sörjande på en kyrkogård. En tredje är gymnasist men har redan stora kunskaper om sig själv och vad hon mår bra av. Boken belyser hur viktigt det är för högsensitiva att vara i positiva och stödjande miljöer. Porträttbilderna är tagna i just sådana omgivningar som ger kraft och styrka.

Boken är till dig som vill förstå din sensitiva sida och på så sätt kunna använda dina fina egenskaper på bästa sätt.

Pia Rockström är familjeredaktör på Ystads Allehanda. 2012 tilldelades hon Bertil Torekulls Stora lokaltidningspris "för sin kärleksfulla inlevelse i människoöden och livets realiteter hämtade från vardagen i bygden".

 **Förlagshuset
SILJANS MÅSAR**
www.siljansmasar.com

ISBN 978-91-88097-46-0



9 789188 097460