



Har tillsammans med Doris Dahlin böckerna "Drunkna inte i dina känslor" och "Drunkna inte i andras känslor" (först publicerad under titeln "Hitta din känslstyrka")

## *Intervju med författaren och journalisten Maggan Hägglund*

**I era böcker använder ni uttrycket starkskör. Vad är starkskör för dig?**

*Starkskör är för mig att vara högkänslig men också ha ett tydligt driv utåt, vara nyfiken, utåtriktad.*

**Hur kom ni på att skriva er första bok?**

*Doris och jag hade börjat att ha gemensamma skrivardagar. Jag är frilansjournalist, hon är författare – bägge ganska ensamma jobb, så vi bestämde att en dag i veckan ville vi ha varandra som arbetskamrater. På fikaraster och luncher pratade vi mycket och jag berättade att jag brukade säga : "jag är starkskör" och Doris kände genast igen sig. Vi har båda draget att vissa dagar vilja stå på barrikaderna och peka med hela handen och andra dagen "ligga under en sten i skogen" totalt utmattade.*

**Hur var din uppväxt, kopplat till att vara högkänslig?**

*Den var bra. Jag kanske inte blev sedd som den känsliga lilla tjej jag var, men jag växte upp i en miljö där det var helt okej att ibland dra sig tillbaka, behöva ensamtid, gå och fundera och vara med sina tankar.*

**Hur har personlighetsdraget påverkat dig i ditt arbete?**

*Det är en stor tillgång när jag intervjuar personer och skildrar miljöer. Jag uppfattar detaljer som andra kanske missar och jag är varsam så att många människor vågar öppna sig för mig.*

**När upptäckte du att du var högkänslig?**

*Jag fick inte ord för det förrän Doris och jag jobbade med boken "Drunkna inte i dina känslor" och jag då läste om Elaine Arons bok om HSP, Highly Sensitive People. Då trillade poletten ner.*

**Vad gör du, när du har en, som du beskriver det "under stenen"-dag?**

*Jag tar det lugnt. Blir inte så rädd. Frågar mig själv "behöver jag vila, äta eller röra på mig?" – att de basala behoven är fyllda är viktigt. Jag sänker kraven på mig själv, struntar i sådant som inte är akut viktigt och är snäll mot mig själv. Men jag fortsätter i stort med min dag som jag har planerat den säger till mig själv "Ja, det skaver i själen nu, men det kan jag hantera".*

### **Är återhämtning viktigt för dig? Hur återhämtar du dig?**

*Otroligt viktigt. Genom att jag arbetar som frilansjournalist kan jag ofta styra mitt arbetsschema själv. Kan jag så tar jag en siesta på två timmar varje dag.*

### **Vilka är dina utmaningar som högekänslig?**

*Framför allt att inte låta mig störas för mycket av känslor jag läser av hos andra. Att hitta en balans mellan medkänsla och distans.*

*Dessutom att inse mina begränsningar och anpassa mina dagar så jag inte blir överväldigad av intryck och aktiviteter.*

### **Vilka är dina styrkor som högekänslig?**

*Att jag njuter av livet väldigt intensivt.*

### **Vad är en känsla för dig?**

*En reaktion som börjar i kroppen och som jag sedan blir helt medveten om.*

### **Hur möter man en känsla?**

*Om det är en svår känsla som tenderar att överväldiga mig så försöker jag stanna upp och bara notera den utan att försöka ändra på känslan. Min erfarenhet är att känslor kommer som vågor, når en topp och sedan planar ut – om man bara låter den ha sitt naturliga förlopp. Det är när man försöker dämpa den, ändra på den, säger till sig själv att man inte borde känna som man känner som det blir trassligt.*

*Någonstans läste jag att en känsla i regel varar i 90 sekunder. Så länge kan man leva med den!*

**Intervjuad av Martina Hårdstål (hogkanslighetscoachen.nu), styrelsemedlem SFH**