

*När känslighet
blir till en styrka*



När livet snurrar på i alltför snabb takt och vi glömmer bort oss själva och att ha balans i vårt liv, är det vi högkänsliga som märker det först. Det säger prinsessan Märtha Louise av Norge och Elisabeth Nordeng med eftertryck i sin nya bok "Född sensitiv – våra berättelser". De delar med sig av sina personliga berättelser om livet som högkänslig och hur de båda har kommit att se personlighetsdraget som en styrka.

Text Monica Katarina Frisk Foto Mona Nordøy Bild Ivory27 (shutterstock.com)

Prinssessan Märtha Louise och Elisabeth Nordeng berättar i sin nya bok "Född sensitiv – våra berättelser" om att vara medfött sensitiv eller högkänslig och hur båda har kommit att se personlighetsdraget som en styrka. Det handlar om de särskilda sinnesförmågor många kände som barn, skörheten i ungdomen och känsligheten som vuxen.

Det var för några år sedan som Elisabeth kom över testet om högkänslighet på nätet och kände igen sig i det mesta. Många bitar föll då på plats för henne. Hon var inte konstig eller annorlunda, bara högkänslig. Elisabeth tipsade i sin tur Märtha Louise om forskaren och psykoterapeuten Elaine N. Aarons test.

- Det var som en uppenbarelse: Åhh, det är högkänslig jag är! Jag är inte galen, annorlunda, konstig eller något annat underligt. Jag är bara mycket känslig och det verkar många andra också vara.

TILL EN BÖRJAN VAR det en utmaning för Märtha Louise att möta världen på nytt med insikten om att vara högkänslig. Det var förvirrande att prata med folk, höra vad de säger, men känna att de menar något helt annat. När någon säger att allt är bra, men ändå veta att personen är upprörd eller förgädd över något.

- Det är så mycket information som vi högkänsliga tar in från andra, påpekar Märtha Louise. Det var svårt att inte veta hur man stänger av eller hur man kan skydda sig mot

andras energier och känslor. Därför var det ansträngande för mig att vara med många människor, som jag var tvungen till tidigare.

"Genom högkänsligheten har jag insett att jag är bra på att se människor, se dem på ett riktigt sätt."

TIDIGARE BLEV OCKSÅ

Elisabeth väldigt utmattad av intryck, andras energier, ljud och dofter utan att förstå varför. - Under perioder av mitt liv har det varit för många intryck och det har gjort att jag alltför lätt förlorat mig själv. Det fanns inte rum att lyssna på vem jag är innerst inne och vad som var rätt för mig. Allt annat var som ett buller som störde min egen inre röst.

Vetskapen om sin känslighet har gjort att Märtha Louise numera medvetet tar god tid på sig bearbeta händelser och att sortera sina intryck.

- Det kallar vi för laddning i boken och det handlar om att ta tid för sig själv i vardagen utan stimulanser. Det är också

skönt att veta att högkänsliga lätt kan bli överstimulerade och inte alltid förväntas klara av så många sysslor i vardagen, som andra tycks klara. Det är tillåtet att säga nej när det blir för mycket!

NÄR ELISABETH upptäckte högkänsligheten fick hon plötsligt ett språk för vem hon är och hur hon uppfattar omvärlden. - Det gjorde mig starkare och det var lättare för mig att sätta gränser och vara uppmärksam på vad jag tolererar och vad som är bra för mig. Jag har också lärt mig hitta en balans mellan ett aktivt liv med många människor runt omkring mig och tid för mig själv, meditation och tid i naturen.

Den här känsligheten har också fördjupat relationen med andra. Märtha Louise vet att hon är bra på att se andra och folk har alltid haft lätt att öppna sig för henne.

- Därför har jag en väldigt nära relation med mina närmaste, säger hon stolt.

Det är något av det bästa med högkänsligheten, tack vare den har jag förstått att jag går djupt in i relationer, säger Elisabeth. Hon är usel på att småprata, vill åt kärnan. In till det sanna och nära.

- Genom högkänsligheten har jag insett att jag är bra på att se människor, se dem på ett riktigt sätt. Jag är också bra på att upptäcka det outtalade, vilket är särskilt viktigt i förhållande till mina barn. Se dem för vilka de är och inte vem jag vill att de ska vara.



PRINSESSAN MÄRTHA LOUISE

YRKE Författare, föredragshållare och kursledare inom andlig självutveckling.

ÅLDER 46 år.

FAMILJ Tre barn och en hund.

BOR Lommedalen, Norge.

INTRESSEN Att finna potentialen i mig själv och

hos andra. Hästar.

MOTTO Förändra världen – din värld.

HEMLIG TALANG Kör lastbil, främst stor lastbil för hästtransport.

AKTUELL MED Boken "Född sensitiv – våra berättelser" på svenska.



ELISABETH NORDENG

YRKE Författare och kursledare.

ÅLDER 49 år.

FAMILJ Fyra barn och en hund.

BOR Oslo, Norge.

INTRESSEN Allt vackert som är näring för själen.

LÄSER JUST NU "Vær snill med dyrene".

MOTTO Joy.

HEMLIG TALANG Tillit.

AKTUELL MED Boken "Född sensitiv – våra berättelser" på svenska.



Högekänslig i ett nötskal enligt Elaine N. Aron

Begreppet högekänslig syftar på ett medfött personlighetsdrag som finns hos 15–20 procent av den globala befolkningen. Högekänsliga personer har bland annat ett nervsystem som är känsligare än hos genomsnittet, vilket gör dem extra mottagliga för sin emotionella och fysiska miljö. De lägger märke till mer än andra och bearbetar allt på en djupare nivå. Detta gör att de lätt blir överstimulerade vilket i sin tur kan leda till att de blir överväldigade. Högekänsliga personer utvärderar eventuella risker innan man företar sig något. Det är anledningen till att många framstår som tillbakadragna eller blyga. Men tack vare detta känsliga nervsystem är högekänsliga människor också ofta medkännande, omtänksamma, intuitiva, kreativa och djupsinniga.

FÖR MÄRTHA LOUISE har högekänsligheten omedvetet påverkat hennes yrkesval.

- Jag var nyfiken på varför jag tog in så mycket information från andra och började utforska det. Det ledde mig till rosenmetoden på Axelsons. Där fick jag hjälp med att systematisera att kunna ta emot energier från andra.

Den här kunskapen delar författarna med sig av i boken och beskriver vilka tekniker som har hjälpt dem mest. De skriver också om hur man kan beskydda sig till vardags, behålla sin energi i mötet med andra och hur man lyssnar till sin inre röst.

- Dessa tekniker har förändrat mitt liv och jag ser att det hjälper många andra också varje dag.

HÖGKÄNSLIGHETSFÖRMÅGAN har blivit en av mina stora styrkor i mitt arbete, säger Elisabeth. Genom möten med människor som är ledsna eller har det svårt, har hon blivit ännu mer medveten om vilka olika gränser man har och att lyssna aktivt till vilken hjälp andra egentligen vill ha.

- Förmågan att se andra på ett djupare plan är större. Jag har också sett vilken kraft meditation fört med sig i mitt liv och att min egen kreativitet är mer spontan.

I boken beskriver båda hur känsligheten vänts till en kraft istället för en brist på energi. Hur då, undrar jag?

- Jag skulle inte vilja vara utan förmågan att se och känna alla nyanser i livet, säger Märtha Louise. Alla upplevelser blir så starka, både de goda och mindre bra. Du vet verkligen att du lever när du har denna inneboende egenskap. Och när man lär sig att inte bli överväldigad av intrycken, utan istället lever i harmoni med sin högekänslighet, blir det en talang som blir till ens styrka.

DET ÄR SENSIBILITETEN hos varje djur och varje insekt i naturen som gör att de överlever, förklarar Elisabeth i boken. Känslspröten tillåter dem att uppfatta ljud, ljus och temperatur. Förändringar kan vara livshotande eller livsnödvändiga.

Många betraktar poeter eller skådespelare som extra mottagliga personer. De har en särskild förmåga att uttrycka känslor och deras främsta egenskap är att leva sig in i andras stämningar och andras liv.

- Som konstnär eller musiker kan du spela på strängarna, tonerna och färgerna som andra inte känner eller uppfattar, säger Elisabeth fundersamt. Som lärare eller polis kan du se nyanserna och hitta utvägar som ingen annan har tänkt på. Den djupa kärleken till djur och natur kan kanaliseras till kamp för miljö- och djurskydd.

Enligt Elisabeth kan mottagligheten och musikaliteten

vara som ett sjätte sinne, ens inre kompass som ger ett försprång och gör högekänsligheten till något berikande.

- Många beskriver högekänsliga personer som ganska slutna. Jag försöker själv ofta vara lite osynlig. Det är som om jag skyddar mig lite mot omvärlden och vill vara i min egen bubbla.

MEN ALLT DET FÖRÄNDRADES när Elisabeth blev klar över vem hon är innerst inne.

- Inte den jag trodde jag skulle vara, borde eller skulle kunna vara. Från att ha varit ett drag i mig som gjorde mig trött och utmattad har det blivit själva kärnan i vem jag är. I det sensuella och känsliga finns min kraft. Det är där jag är stark, skarp, tydlig och sann.

”Alla upplevelser blir så starka, både de goda och mindre bra. Du vet verkligen att du lever när du har denna inneboende egenskap.”

MÄRTHA LOUISE TROR att kunskapen om sensitivitet och högekänslighet kan påverka samhället som en motvikt till ett alltmer upptrappat tempo.

- Vi måste ta oss lite andrum. Vi behöver dem som läser vad som står mellan raderna och de som kan ta itu med elefanten i rummet. Vi behöver dem båda, både de särskilt känsliga och de mindre känsliga. Ju mer vi kan förstå varandra, desto mer kan

vi respektera varandra.

Elisabeth förklarar högekänslighet med en metafor om de kanariefåglar som användes i gruvor förr i tiden. När fåglarna svimmade av syrebrist var det dags för gruvarbetarna att komma ut. Det är så aktuellt idag, tycker hon, när livet verkar snurra på alltför snabbt och vi glömmmer bort oss själva, då är det de högekänsliga som märker obalansen först.

- På ett sätt är det vi som tar temperaturen på samhället. Jag vet att många människor behöver den här kunskapen, både de som är högekänsliga och de som lever tillsammans med oss.

DET CENTRALA BUDSKAPET som både Märtha Louise och Elisabeth vill förmedla i boken handlar om självkännedom och att acceptera sig själv som man är.

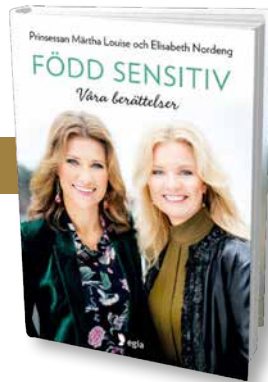
- Jag hoppas att våra berättelser kommer att inspirera högekänsliga att omfamna vilka de är, säger Märtha Louise. Veta att man inte är ensam i det här. Att acceptera vem man är och hur känsligheten påverkar en, gör att man kan använda den till sin styrka. Och dessutom få en eller annan aha-upplevelse om hur man kan bemöta sensitiva omkring sig.

Elisabeth tror att kunskap är viktig för att förstå sig själv och sina närmaste. Hon har ofta känt sig ensam, utsatt och ordlös inför sina känslor. Livet blir underbart när man börjar leva utifrån sitt eget perspektiv, utbrister hon.

- Nu har jag hittat ord för mina känslor och hoppas att inspirera andra att hitta sina ord om sig själva. Sedan kan man börja leva i sin kraft och se skönheten i hur högekänslighet bidrar i ens liv. 😊

Plus mer

Kontakt: www.soulspring.no
"Född sensitiv – våra berättelser", prinsessan Märtha Louise och Elisabeth Nordeng (Egia förlag, 2017).
Elaine N. Arons böcker om högekänslighet: "Den högekänsliga människan och kärleken", (Egia, 2016). "Det högekänsliga barnet", (Egia, 2014). "Den högekänsliga människan", (Egia, 2013).



VINN!

Free lottar ut fem exemplar av boken "Född sensitiv – våra berättelser" i samarbete med Egia förlag (www.egia.se). Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.

HJÄRTERUMSÖVNINGEN

Den här meditationsövningen är en slags separationsövning. Den hjälper dig att klargöra och hitta vad som är dina egna känslor och tankar, och vad som är påverkan från andras åsikter och känslor.

- Sätt dig bekvämt, blunda och ta några djupa andetag. Var helt och hållet närvarande i dig själv, här och nu. Lägg den ena handen på hjärtat. Bekymra dig inte om ifall du känner hjärtat slå eller inte. Båda delarna är helt normala.
- Rikta uppmärksamheten mot hjärtat och fråga om det har något det vill säga till dig just nu. Lyssna till svaret.
- Inne i hjärtat finns det ett rum. Föreställ dig det här rummet eller låt ditt hjärta berätta för dig att du har det. Gå in i rummet i hjärtat och se efter om det finns några andra där. Be dem att gå ut, en efter en.
- Tacka dem för det de har visat dig och låt dem gå ut genom dörren, i lätthet och kärlek till dig själv. Om det är någon som inte vill gå: Se eller känn eller vet att personen släpper taget och går ut genom dörren.
- Andas ut motstånd, känslor och annat som dyker upp från det undermedvetna. Andas in mer av dig själv och din egen energi. Kom ihåg att andas. Fortsätt tills du är själv kvar i rummet.
- Utforma rummet med dina egna färger, så som du helst vill ha det. Låt det få den form, de fönster, den storlek och den inredning du önskar dig. Se dig omkring. Känn efter vilken känsla det ger dig att vara själv i rummet.
- Lämna rummet i hjärtat och bli närvarande i kroppen igen. Känn efter var någonstans i kroppen du är just nu. Känn hjärtslagen i bröstet.
- Tacka hjärtat för allt det har visat dig. Tacka dig själv för de steg du har tagit.
- När du är klar kan du öppna ögonen.

Blev du förvånad över hur mycket folk det fanns i ditt hjärta? Fick du nästan inte plats själv? Eller kom du till ett stort, tomt rum? De mest oväntade personer kan sitta fast där inne. Då är det bara att göra om övningen igen och igen, tills alla har gått sin väg. Ha tålamod med dig själv.

Övning ur boken



Få modet att våga vara du!

Från överkänslig till högekänslig till högseende ...

- EMC™ terapeututbildning – Emotional Memory Clearing
Bli expert på känslohantering: Ny start 19 januari
 - My Spirit yogaläroterutbildning: Ny start 16 februari
- Läs mer på: www.livshalsa.se • www.myspityoga.se
Ansök till: minanda@livshalsa.se



Helhetsinriktade utbildningar "på djupet" från Livshälsa AB anno 1993.