**Högkänslighet som berikar världen**

**Vill du ha hjälp att se de positiva aspekterna av att vara högsensitiv? I boken ”Högsensitiva berättar”, författad av Pia Rockström, träder 22 personer fram med sin högkänslighet och berättar om hur detta har format deras liv, med betoning på de styrkor och gåvor som en högsensitiv tillvaro har gett dem. ”Högsensitiva berättar” ges ut av Förlagshuset Siljans Måsar.**

De senaste åren har högsensitivitet blivit ett begrepp som det talas allt mer om. Flera böcker har skrivits i ämnet, inte minst av forskaren Elaine Aron som också myntade temperamentsdraget. Även förkortningen HSP används i sammanhanget och betyder ”Highly Sensitive Person”, vilket fritt översatt skulle kunna uttryckas som ”högsensitiv person”. Nu kommer den första boken där högsensitiva själva kommer till tals i ord och bild. De berättar hur de kunnat använda sin sensitivitet för att berika sitt eget och andras liv. Porträtten är varsamt tecknade av journalisten och familjeredaktören Pia Rockström. – Med boken vill jag sprida och fördjupa kunskapen om högsensitivitet. Forskningen visar att en av fem, alltså två miljoner svenskar är högsensitiva. Ändå är det ett begrepp som majoriteten inte känner till. Det vill jag ändra på, säger Pia.

**Att leva högsensitivt**
I sin forskning visar Elaine Aron hur högsensitivitet främst handlar om förmågan att ta in och bearbeta intryck på ett väldigt djupt plan. Det kan i sig göra att många starka intryck på en och samma gång kan kännas överväldigande och behovet att dra sig tillbaka i ensamhet kan vara stort. En inte alltför sällsynt tillflyktsort är naturen som ger återhämtning. Några egenskaper som är kännetecknande för många högkänsliga personer är empati, kreativitet och intuition, vilket blev mycket tydligt för Pia då hon intervjuade de 22 högsensitiva. – Det finns en stark koppling mellan sensitivitet och kreativitet. Känsligheten är en stark kraft som bara måste få ett utlopp. Flertalet av de intervjuade är väldigt kreativa, de målar, skriver, sjunger, skapar, och sprider på så vis glädje till omvärlden. Deras starka empati gör dem till verkliga medmänniskor. Genom sin intuition och sin förmåga att uppfatta saker på ett väldigt djupt plan bidrar sensitiva själar med mycket nytänkande och inspiration, såväl i arbetslivet som i livet i stort, berättar Pia.

**Hur det började**Sommaren 2013 skrev Pia Rockström en krönika i Ystads Allehanda om sin egen högsensitivitet. Hon fick en hel del respons. Människor berättade att de kände igen sig och Pia insåg att ämnet var något som berörde. – En läsare som brukar ge synpunkter på krönikor jag skriver, och som för övrigt själv är högsensitiv, ringde mig och sa: ”Att du vågar berätta, vad modig du är”. Hennes ord fick mig att skriva boken. Det som sporrade mig var att jag kände att det var dags att börja se sensitiviteten som något positivt, något att vara stolt över, en egenskap som behövs kanske mer än någonsin i samhället.

**Inte en diagnos**
En viktig poäng i Pia Rockströms bok är att tydliggöra att högsensitivitet inte är någon sjukdom eller någon ny diagnos. Det är ett sätt att vara som är medfött. – Jag har intervjuat män och kvinnor i olika yrken och åldrar för att visa att högsensitiviteten finns överallt och bland helt ”vanliga” människor.

**Stark i sin känslighet**
Med ”Högsensitiva berättar” vill Pia inspirera sina högsensitiva läsare att bli starka i sin egen känslighet och känna stolthet över att vara sig själva. – Min förhoppning är också att icke-högsensitiva ska få mer förståelse för hur högsensitiva tänker. Kanske inte minst att de behöver dra sig undan ibland för att smälta alla intryck. Men tendensen att bli överstimulerad är bara en liten del av vad högsensitivitet innebär. Jag vill visa på allt det positiva som temperamentet medför, säger Pia Rockström, som redan har börjat fundera på en ny bok om högsensitiva.

Gabriella Lücke