

Prinsessan Märtha Louise och Elisabeth Nordeng

FÖDD SENSITIV

Våra berättelser



FÖDD SENSITIV
Våra berättelser
ISBN 978-91-984038-0-0

Copyright © Prinsessan Märtha Louise och Elisabeth Nordeng
Utgiven 2017 av Cappelen Damm, Norge
Utgiven i Sverige i samarbete med Scheele Consulting, Norge

Svensk utgåva © 2017 Egia förlag
Översatt från norska: Birgitta Karlström

Originalalets titel: Født sensitiv – Våre historier

Alla rättigheter reserverade. Boken får inte återges, reproduceras eller överföras i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt (inklusive fotokopiering), spelas in eller lagras i någon form av informations- eller hämtningsprogram, utan utgivarens skriftliga tillstånd.

Omslagsdesign: Ingeborg Ousland
Omslagsfoto: Mona Nordøy
Författarporträtt: Mona Nordøy
Makeup, hårstyling och kläder till prinsessan Märtha Louise:
AG Starheim och Line Langmo
Makeup, hårstyling och kläder till Elisabeth Nordeng:
Irene Rinde och MagMaLou
Sats och layout: Ingeborg Ousland
Sättning, svensk utgåva: StjärnDistribution

Tryckt på 115 g Munken Premium White 1,5 FSC
hos Tallinn Book Printers, Tallinn, Estland 2017

www.egia.se



Prinsessan Märtha Louise
och Elisabeth Nordeng

FÖDD SENSITIV

Våra berättelser

Skriven i samarbete med
Kristin M. Hauge

Översättning av Birgitta Karlström



INNEHÅLL

- Förord 9
- Vad är högekänslighet 15
- BARNDOM 23
- Det blev en flicka* 25
- PRINSESSAN MÄRTHA LOUISE:
- Min historia 27
- Lukten av senap 30
- Prinsessan på ärten 32
- Det häftiga
 samvetet 35
- Det privata rummet 38
- Mörkrädsla 42
- Flickan med många speglar
 i huvudet* 45
- ELISABETH NORDENG:
- Kameleonten 47
- Ensam 49
- Starka sinnen 54
- UNGDOM 61
- Vänskap* 63
- PRINSESSAN MÄRTHA LOUISE:
- Rollspel 66
- Överstimulerad 71
- ELISABETH NORDENG:
- Vägval 74
- Landssorg* 79
- PRINSESSAN MÄRTHA LOUISE:
- Första mötet med döden 80
- Vändpunkten 84
- VUXEN 95
- PRINSESSAN MÄRTHA LOUISE:
- Sårbarhet 97
- ELISABETH NORDENG:
- Mammarollen 101
- Sköra övergångar 104
- Ärlighet* 111
- Små beslut 113
- ARBETSLIV 117
- Det smäller* 119
- PRINSESSAN MÄRTHA LOUISE:
- Att hantera kritik 122
- Scenskräck 129
- ELISABETH NORDENG:
- Märthas skugga 132
- Högekänsliga män 136

Öppna landskap 140
En överstimulerande värld 143
PRINSESSAN MÄRTHA LOUISE:
Verktygslådan 149

NÄRHET TILL DJUR OCH
NATUR 155

PRINSESSAN MÄRTHA LOUISE:
Flickan i trädet 157
Skogsfröken 168
Mina hästar 172

RELATIONER 183

Mittgången 185

PRINSESSAN MÄRTHA LOUISE:
Att känna kärleken 186
Sensitiva vardagar 191
Ömtåliga relationer 195

Vägskälet 202
Därför kan du känna andras
tankar 205

ELISABETH NORDENG:
När allt stämmer 211
Möte med mening 214

AVSLUTNING 217

Hur är det för dig? 219

PRINSESSAN MÄRTHA LOUISE:
Att höra till 222

ELISABETH NORDENG:

Lär känna dina gränser 215

Visa andra var dina gränser
går 230

Hitta din laddstation 233

Ta ansvar för dig själv 238

Gör känsligheten till en
styrka 241

PRINSESSAN MÄRTHA LOUISE:
Meningen med allt 246

Efterord 252

AKTIVITETER OCH

ÖVNINGAR 255

Tips på olika aktiviteter 257

Övningar 265

Källor 273

Register 278

FÖRORD

Åh, du är så överkänslig! Tål du ingenting, eller? Nu överreagerar du.

Allt det där har vi hört. De negativa kommentarerna om hur vi tog så illa vid oss. Om hur vi överreagerade på allt från röstläge till lukter, ljud, buller och stress.

Andra orkade så mycket mer. De stod ut. De fixade det. De hade överseende. De tog inte in alltsammans. Kände inte så mycket hela tiden. Blev inte så överväldigade.

Vi, Märtha och Elisabeth, har vuxit upp i vitt skilda miljöer. Den ena av oss föddes till prinsessa, med en hel nation som arbetsgivare och föräldrar med över hundra resdagar per år. Den andra växte upp i en lägenhet på Røa i Oslo med blanka framtidsark och en vanlig kärnfamilj där mamma var hemma. När vi först lärde känna varandra trodde vi inte att vi hade någonting gemensamt. Bortsett från en viktig sak: Båda hade alltid känt sig lite annorlunda.

Under många år var vi utmattade av att ta in alldeles för mycket av världen runt omkring och av andras känslor. Då psykologen Elaine N. Arons bok *Den högekänsliga människan* kom på norska 2013, pratade vi med varandra om hur väl vi kände igen oss i hennes forskning och hennes samtal med högekänsliga personer. Var och en på sitt håll – Märtha bodde i London och Elisabeth på Nesodden – gjorde vi Arons test för *Highly Sensitive Persons (HSP)*. Där och då föll mycket på plats för oss båda. Arons bok och forskningsrön visade oss att vi

var vanliga, helt normala människor, bara lite extra mottagliga.

Vi hör vad du säger. Men vi hör och ser allt det andra också.

Den här boken, *Född sensitiv*, är helt och hållet vår personliga berättelse om hur det är och har varit att leva som högkänslig. Vi hoppas att våra erfarenheter och historier kan ge ny insikt och att de som är högkänsliga – och de som lever tillsammans med någon som är det – kan känna igen sig i dem. I arbetet med boken har vi också pratat med kvinnor och män som har gett oss ny förståelse och som inspirerat oss att se alla starka sidor som följer med det här personlighetsdraget.

När du vet att du är högkänslig blir det ofta lättare att leva med det och att använda personlighetsdraget på ett positivt sätt. Då vet du orsaken till att du så lätt tar åt dig och varför du blir överväldigad och överstimulerad fortare än andra. Det finns också verktyg som du kan använda dig av för att få en bättre, mer lätthanterlig vardag. Du får möjligheten att leva ett rikare liv och att testa dina gränser. Att se vilka fantastiska egenskaper du faktiskt har.

Den amerikanska psykoterapeuten och forskaren Elaine N. Aron är pionjären inom det här området och den som har forskat mest på personlighetsdraget högkänslighet. Hon betecknar sig själv som högkänslig och har undersökt och djupintervjuat högkänsliga personer sedan 1990-talet. Hon och andra forskare över hela världen har funnit att personlighetsdraget högkänslighet är jämnt fördelat mellan kvinnor och män.

Tidigare har sårbara och högkänsliga personer ofta betraktats som blyga. Så är det inte nödvändigtvis. Enligt Arons undersökningar, som har utförts i Nordamerika, är tre av tio högkänsliga *extroverta*. Sju av tio är *introverta*. Högkänslighet har alltså ingenting att göra

med att vara blyg eller ängslig, för detta är sidor som Aron menar att man utvecklar, inte något som man föds med. Högekänsligheten är däremot medfödd, menar hon.

Även om ett typiskt kännetecken på högkänsliga personer är att de snabbt blir överstimulerade, kan många högkänsliga också söka spänning i tillvaron. Marvin Zuckerman och hans forskarteam lanserade på 1970-talet begreppet *High Sensation Seeking (HSS)* som ett personlighetsdrag hos människor som söker mycket stimulans. Sådana sensationssökande personer älskar adrenalinkickar, fart och fläkt och nya utmaningar. Vi båda har det personlighetsdraget.

Märtha är högkänslig och utåtriktad. Hon har hoppat både bungy-jump och fallskärm. Hon tycker om att åka snabbt på skidor och är i sitt esse i stora sällskap med goda vänner. Att hoppa 1,60 meter höga hinder med häst är en risk som hon har älskat att utsätta sig för. Elisabeth anser sig också vara sensationssökande, men på ett lite annorlunda sätt. Hon är mer inåtvänd och behöver mycket tid i ensamhet, men hon är också äventyrslysten och vill hela tiden uppleva nya saker. Det gör att hon snabbt blir rastlös. Hon är nyfiken och ägnar sig gärna åt att utforska nya platser, människor och upplevelser. Även om hon är högkänslig och inåtvänd är hon inte rädd för det okända.

I dag har vi båda två lärt oss tekniker som sparar energi åt oss, så att vi slipper bli så tröttkörda och sköra. De här teknikerna har hjälpt oss oerhört mycket och vi ser det som vår livsuppgift att föra dem vidare till andra.

Att vara född högkänslig är inte onormalt och inte någon sällsynt diagnos som kräver anpassning eller beskydd. Det är helt enkelt

vanlig, medfödd *sensorisk mottaglighet* som gör att du är medveten om flera nyanser i din omgivning. Och den mottagligheten kan bli din allra största styrka.

VAD ÄR HÖGKÄNSLIGHET?

Tänk dig att du är en app på en mobil. Du blir uppdaterad precis hela tiden. Varenda sekund laddar du ner mer information. Även på natten. Intill dig laddas det hela tiden ner andra appar med andra funktioner. Några av dem påverkar dig också.

Du kanske jobbar i ett kontorslandskap. Det förväntas av dig att du är effektiv. Du ska klara av att koncentrera dig på ditt arbete även om det står två kollegor vid kaffeautomaten och pratar högt om Liverpools senaste fotbollsmatch. Din närmaste kollega knackar snabbt och självsäkert på datorns tangentbord. Han har hörlurar som inte är ljudtäta på sig och lyssnar till musik som du inte gillar på hög volym. I det högra hörnet bakom dig håller en konflikt på att segla upp. Några viskar intensivt med varandra.

På arbetsplatsen vill man helst att du ska vara sprudlande och social. Det är också något som många föräldrar har hört lärarna säga på utvecklingssamtalen i skolan. ”Det hade ju varit bra om pojken var lite mer utåtriktad.” Det är vår tids ideal. För oss kan det verka som om de mest populära människorna är oerhört snabba och effektiva. Det är som om det sprutar kreativitet om dem hela tiden och de verkar kunna ”multitaska” utan problem. Genom sociala medier får vi intrycket att sådana supermänniskor också kan gå raka vägen från jobbet till sociala sammankomster där de står i centrum och är mästare på att mingla.

Självklart är verkligheten mer nyanserad. Men det har utan tvivel blivit ett krav i det moderna arbetslivet att snabbt och smidigt kunna hantera stora förändringar. Förändringsledning har blivit ett eget fack i en värld som blir allt mindre, men som hela tiden går allt fortare. Omställning är normalläget. Och mycket ska ske med ljudet på full volym.

Vi som är högkänsliga kan bli helt överväldigade och tömda på energi av sådana vardagar. Oväntade och stora förändringar påverkar oss starkt och kan bland annat leda till att vi får svårt att koncentrera oss. Vi tar med oss jobbet och mötena hem. I sängen ältar vi det som blivit sagt och blir liggande klarvakna och starkt engagerade, men också utmattade.

Enligt Elaine N. Arons forskning delar vi det här personlighetsdraget med 15–20 procent av befolkningen. Det vill säga att vart femte barn föds med ett känsligare nervsystem. Dessa barn är mycket mer mottagliga för sinnesintryck. De behöver tid och ro för att bearbeta dem, eftersom de bearbetar allting djupare och mer omfattande än andra. De blir lättare överstimulerade och de har en stor inlevelseförmåga.

Högkänslighet finns i alla kulturer och alla folkgrupper. Det är absolut inte en *diagnos* som är påhittad för känslösamma kvinnor över 40. Och det är inte alls en *svaghet* som ”en av fem *drabbas* av”, som tidningen *VG* skrev en gång. Medan högkänslighet ses som en god egenskap i asiatiska länder, har den i västerländsk kultur kommit att betraktas som en svaghet.

Den norske skådespelaren Henrik Mestad beskrev en gång sin högkänslighet som att han hade sju filmer som visades i huvudet på en

BARNDOM

Det blev en flicka

22 SEPTEMBER 1971

Kronprinsparet valde en privat Saab då de körde från Skaugum till Rikshospitalet. De ville undvika uppmärksamhet. Kronprins Harald satt själv vid ratten och tog medvetet en omväg. Det var deras första barn som skulle komma till världen. De ville ha mesta möjliga ro, bästa möjliga kontroll.

Kronprinsessan Sonja hade förlorat ett barn genom missfall sommaren före. Hon hade gått halvvägs i havandeskapet då hon fick blödningar och kramper. Det hände på natten ombord på Kungaskeppet i farvattnen utanför Østfold. De hade firat kung Olavs födelsedag på Hankø. Nu måste de fira ner kronprinsessan på bår nerför fartygssidan. Hon kördes i en mindre båt till fastlandet och Fredrikstads sjukhus. Där miste hon barnet som skulle ha kommit till världen i början av år 1971.

Kronprins Harald fick inte vara hos henne. Han måste tillbaka till Oslo och leda stadsråd dagen därpå. Men han satt själv bakom ratten och hämtade henne då hon skrevs ut från sjukhuset. Han hade tagit med kronprinsessan Sonjas hund i bilen.

Cherie, en långhårig keeshond, hoppade upp på den kritvita kappan och slickade henne ivrigt i ansiktet. Tevebilderna genom bilrutan visade att den fick henne att le.

”Tänk om vi inte får någon tronarvinge?” skrev tidningarna.

Året därpå meddelades från Kungahuset att kronprinsessan var gravid igen. Alla pratade om att det måste bli en pojke. Så

snabbt som möjligt efter nedkomsten skulle Stortingets ordförande informeras om att det hade fötts en arvinge till tronen. Därefter skulle statsministern, ordföranden i Högsta domstolen, biskopen i Oslo, försvaret och de kungliga i Europa få besked. När den officiella kungörelsen från hovet sändes ut skulle det skjutas salut från Försvarets salutpliktiga fästningar, fort och örlogsfartyg.

Då nedkomsten närmade sig hade Kungahuset på förhand bett pressen att respektera att det här också var en privat stund. I sårbara situationer kan det vara tufft att vara föremål för det offentliga intresse. Ändå fanns det många journalister och fotografer både inne på och utanför sjukhuset. En fransk journalist i vit läkarrock hade tagit sig en bra bit på vägen till förlossningsavdelningen innan han stoppades, och det avslöjades att han inte pratade ett ord norska.

Två överläkare och en barnmorska tog emot prinsessan Märtha Louise. För det blev en flicka. Kronprins Harald var med på förlossningen. Det var han som gick ut på trappan och mötte pressen. Med snabba och ovana handrörelser visade han dem hur stor hon var. 3590 gram och 50 cm lång. Den nyblivne pappan hade slätkammat hår och mörk kostym. Han sa senare att han befann sig i glädjeshock.

Sändningarna på teve och i radio avbröts för att ge plats för nyheten.

Tre dagar gammal hade prinsessan Märtha Louise sin första officiella fotografering inne på Rikshospitalet. Då kronprinsessan Sonja lämnade sjukhuset några dagar senare skärmade hon av dotterns ansikte från fotoblixtarnas ljus.

Märtha

MIN HISTORIA

Jag har alltid haft goda vänner och varit omgiven av en varm, kärleksfull familj. Ändå kände jag mig ensam under min uppväxt. Jag *var* annorlunda. Jag föddes som prinsessa. Och jag föddes extra känslig.

Jag var tre år första gången jag stod på slottsbalkongen tillsammans med farfar och resten av kungafamiljen. Det finns en del bilder och filminspelningar från 17 maj då jag står och hänger som en riktig surpappa med slokande flagga över räcket. De första åren ville jag ju själv gå med i tåget, inte bara stå stilla där uppe.

Då och då ståtade jag med fläskläpp ute på slottets balkong därför att jag hade slagits med pojkarna eller ramlat ner från en klätterställning. Jag var en sådan unge som stack iväg från förskolan för att visa bästa kompisens min pappas kor. De flesta skulle säga att jag var en tuffing. Men jag var också ett känsligt barn som tog in så mycket mer – och som hade alla känselspröt ute under de tre timmar som vi stod där ute, oavsett väder.

För mig var det en överväldigande känsla att komma ut på balkongen och se människohavet där nere. Alla de norska flaggorna längs paradgatan Karl Johan, alla barnen i kåruniformer och nystrukna finkläder. Längst ner mot Stortinget och Freia-skylden syntes de bara som en mörk myrstack med tusentals myror i rörelse. Ju närmare de

kom Nationalteatern och Slottsplatsen, desto tydligare framträdde människorna i alla former och färger.

Jag hörde musiken och hurraropen väldigt tydligt. Jag märkte också de starka förväntningarna och den djupa gemenskapen. Jag kände mig både rörd, glad och ödmjuk där jag stod.

Jag kommer ihåg att jag senare började koncentrera mig på barntåget. Som jag önskade att jag kunde få kontakt med dem som marscherade i takt där nere på Slottsplatsen. Jag ville vara hos dem alla. Jag ville vara alla till lags.

Vi tänkte så hela familjen, tror jag. Vi ville att så många som möjligt av barnen skulle få känslan av att vi vinkade till just *dem*.

Det var fint att stå där på slottsbalkongen. Även om utsikten var överväldigande var avståndet till folkmassan betryggande. Där uppe hade jag kontroll. Men på andra ställen var det värre. Jag minns att jag som tioåring var livrädd för mittgångar och människor som kom för tätt inpå.

Mittgångar i kyrkor var de värsta. I kulturhus, på sportarenor och andra samlingsplatser fanns det som regel en krök eller böj längs vägen. Men mittgången i kyrkorna, såväl i den stora Asker kyrka som i den lilla Holmenkollen kapell, fanns det inte en enda krök. Det var en helt rak linje hela vägen bakifrån och ända in, och det var trångt.

Jag kan fortfarande se det för mig. Öronbedövande stillhet. Ingen rör sig. Så kommer det. Dunk ... dunkdunkdunkdunk ... Dunk. Det alldeles speciella ljudet av många människor som reser sig samtidigt. Stora, tunga dörrar slås upp, från ljuset utanför till den långa, raka linjen in i det mörka rummet. Stämningen är allvarlig, lätt upphöjd. Så går vi in i procession. Sakta. Stilla. Högtidligt.

Som prinsessa hade jag lägst rang. Därför gick jag alltid sist. Bakom

farfar, pappa, mamma och Haakon. Det var säkert inte så, men det kändes som om uppmärksamheten från båda sidorna om mittgången riktades mot mig, och att den var kompakt.

Steg för steg gick jag med böjt huvud och blicken mot kyrkgolvet. Aldrig vågade jag möta någons blick. Jag var säker på att jag inte bara blev betraktad utan också dömd. Och jag visste inte om jag skulle överleva det.

Jag har ingen aning om varifrån sådana tankar kom. De var dramatiska och handlade ofta om skuld. I barndomen var jag alltid rädd för att något var mitt fel. Att jag *var fel*.

Därför tittade jag ner.

Ett halvt liv senare fick jag höra den förlösande sanningen. Om jag hade vågat lyfta blicken, om jag en enda gång hade försökt titta åt sidan eller framåt, skulle jag ha upptäckt något fint. Jag skulle ha sett de leende ögonen. De tillmötesgående ansiktena.

Det var ingen som ville mig något ont. De ville mig väl. Jag var bara ett barn med mycket starka känslor. Jag hade rik fantasi och stora parabolantenner ut mot världen. Ögonkontakt – och att vara exponerad för andras blickar utan att jag själv hade kontrollen – var extra besvärligt.

Jag kände mig som ett fritt strövande villebråd i ett öppet, oskyddat landskap.

Personliga berättelser om att vara högkänslig

Högkänslighet är ett medfött personlighetsdrag som innebär en djup mottaglighet för sinnesintryck. Högkänsliga är medvetna om livets finstämda nyanser och känner ofta in det som pågår under ytan – som stämningen i ett rum eller hur någon mår bakom en fasad. Högkänsliga känner starkare och tänker mer än andra – på gott och ont.

I den här boken delar prinsessan Märtha Louise av Norge och Elisabeth Nordeng med sig av sina personliga berättelser om livet som högkänslig och hur de båda har kommit att se personlighetsdraget som en styrka.

Genom möten med andra högkänsliga kvinnor och män, forskare och sakkunniga, ger författarna en ny bild av hur högkänsliga upplever världen och hur de kan hitta sin naturliga plats i den.

Vi får följa författarna genom barndom, ungdom och vuxen ålder och ta del av deras glädje, sorger och öppenhjärtiga reflektioner. I slutet av boken finns övningar för en bättre vardag och ett rikare liv som högkänslig.

”Vi hör vad du säger, men vi hör och ser allt det andra också.”

Prinsessan Märtha Louise och Elisabeth Nordeng

