



FREDDIE LANGRIND

/ ærlig.talt



>>> ÆRLIG TALT

En norsk skuespiller omtalte høysensitivitet, og at han selv var høysensitiv. Begrepet var nytt for meg. Jeg googlet det og fant meg selv. Bak begrepet HSP - Highly Sensitive Person - står amerikanske Elaine N. Aron, selv HSP'er. Hun har forsket i 30 år på temaet, og gitt ut seks bøker, bl.a. denne.

HSP er ingen diagnose men et karaktertrekk som treffer meg meget presist.

Er du en høysensitiv person – en HSP – svarer du kanskje ja på dette:

- Jeg har stor fantasi og livlige drømmer
- Jeg reagerer ofte mer enn andre på støy og rot
- Jeg blir lett overveldet av følelser

«Denne boken er særdeles viktig. Den er verdens første helhetlige bok om et av våre viktigste karaktertrekk – høysensitivitet – og den beskriver det på en svært gjenkjenkelig, oppbyggelig og faglig kompetent måte.»

Trond Edvard Haukedal
Psykolog og forfatter av *Solstråleboken*

EGEN BAKGRUNN

Jeg er krigsbarn, født i 1943. Mitt første leveår var svært dramatisk. Nyinnflyttet nær Skillebekk i Oslo opplevde vi Filipstadulykken. Et skip med 28 tonn ammunisjon gikk i lufta, og vår leilighet ble rasert. Jeg var da 10 mnd. og 2 dager gammel. Min mor har fortalt at jeg ble stelt i et tilfluktsrom. Vi rømte Oslo. Kort tid etter på nytt sted overlevde jeg med nød og neppe en drukningsulykke, jeg var da ett år gammel. Jeg har alltid hatt et undrende sinn, og hele livet hatt vannskrekk. Jeg var mye syk som barn, *født snørrete* sa min mor, og årlige ørebetennelser. Senere sykehus-innlagt og behandlet med allergisprøyter. Friskere idag, men fortsatt undrende.