



Allt det vackra jag har i min hjärna

- det rika inre livet i en högkänslig
mans grånande skalle

Eddie Persson

Denna bok tillägnas alla människor som passerat genom mitt liv. Även er jag möter i nutid och i framtid.

Framför allt går mina tankar till den underbara mannen, människan och sonen Felix Borgsten som alltid finns där för mig och som jag alltid finns för, min egen hjärna och den lilla katten Sivan förstås.

Innehåll

Förord

Inledning

Upptäckten

DOES

D

O

E

S

Barndomen

Skolåren

Ung vuxen

Läsandet och skrivandet

Ut i yrkeslivet

Omskolningen

Ny yrkesbana

Faderskapet

Att bli Eddie igen

Kapellet

Bloggandet

Resorna

Relationerna

Covid-19

Vändningen

Nutiden

Framtiden och efterord

Högekänslighet – Handikapp eller superkraft?

Lästips

Förord

Denna bok beskriver mitt liv. Från födseln till nutid och även en liten bit in i framtiden. Den handlar om hur jag tänkt och agerat under mitt liv. Vad som fungerat och vad som inte fungerat. Hur min strävan efter att uppfylla någon sorts vedertagen mansnorm; det vill säga att vara en vältränad alfahanne. Och hur jag ideligen misslyckades med detta.

Är detta ännu en självhjälpsbok? Inte riktigt. Däremot är det en "igenkänningsbok" skulle jag tro. Det är i alla fall så jag upplever de böcker jag slukat sedan jag fick min "katarsis". Katarsis är benämningen på ögonblick i livet då man plötsligt kommit till en kristallklar insikt. Jag har haft två sådana tillfällen i mitt 57-åriga liv.

Den första gången det skedde var under ett lätt folkölsrus i en studentlägenhet på Chalmers studenthem i Göteborg 1998. Jag satt ensam och lyssnade på musik. När jag hörde låten "The great belonging" från albumet "Invisible friends" av Lars Janssons trio tyckte jag låten beskrev meningen med livet. Egentligen var det två låtar från albumet. Insikten började redan under låten före, "Learn to live" men manifesterades under "The great belonging". Jag började gråta och tänkte att det alltså är det här allting handlar om. Låtarna är instrumentala stycken. Men det var tonerna som jag tolkade som en beskrivning av den sanna verkligheten och meningen med livet. Låttitlarna stämde också väldigt väl med insikten fick jag se i efterhand.

Jag ringde faktiskt till Jansson när jag kommit till insikten. Jag hade pratat med honom ett antal gånger under den perioden jag bodde i Ljungskile så han visste vem jag var. Han bor där och spelade ofta på de musikscener som fanns i

den lilla byn. Jag ringde och berättade hur jag känt inför låten och vad den innebar för mig.

Den andra gången jag kom till kristallklar insikt var tisdagen den 31 augusti 2021. Jag hade precis köpt boken "Från foten av Tibidabo till Vyšehrad" av Jonaz Juura. Jag hade sedan en tid snöat in på att jag kanske är introvert. Jag fördjupade mig i det ett tag och läste böcker av Linus Jonkman och Susan Cain. Jag tyckte benämningen passade lite så där på mig. Jag har ju alltid tyckt om att stå i centrum egentligen. Men resten stämde. Att jag alltid behövt dra mig tillbaka till enskildhet när jag blivit utmattad av att ha stått i centrum. Jag insåg också att jag alltid skrivit. Jag har ju haft "Kapellbloggen" sedan 2008. Före det skrev jag också mycket och visste att jag hade fallenhet för det. Jag kom då fram till att jag ville betrakta mig som en introvert exhibitionist. Jag gillade att visa upp det jag skrivit eftersom jag tänkt att jag avslöjar lite mer än de flesta i det jag skriver. En inblick i min personlighet som jag tyckte jag kunde bjuda på. Dessutom tänkte jag på min son Felix. Att han en gång skulle kunna läsa om hur hans pappa tänkt.

Jag började då kalla mig "textrovert". Jag sökte efter en benämning på mig själv. När jag läste Jonkman i sängen på kvällen den 31 augusti kom jag till ett ställe där han beskrev hur han själv kommit till insikt när han läst ett blogginlägg 2012. Hur han då förstått att han var en av dem som kan kallas högkänsliga. I boken beskriver han hur han en februaridag 2012 kom till insikt. Hur det förändrade hans liv och hur han slukade all litteratur i sin väg för att fördjupa sig i ämnet och hur han skapade en webbplats för likasinnade.

Jonkmans "katarsis" smittade till mig. Redan samma kväll gick jag upp och hämtade min laptop. När jag gick igenom det grundläggande testet med den så kallade DOES-modellen förstod jag att det handlade om mig. När jag sedan gick igenom självtestet med sina drygt 20 ja- och nej-frågor skrattade jag högt. Jag hade svarat ja på nästan alla frågorna. Jag blev medlem i "Sveriges förening om

högekänslighet” (Sfh) samma kväll och bokade in mig på ett onlinemöte som skulle äga rum dagen därpå för introduktion för nya medlemmar. Jag hade hittat hem efter 57 år.

Denna bok du nu har i din hand gör inga anspråk på att vara vetenskaplig. Den grundar sig endast sekundärt på forskning. Det är de böcker jag själv läst som ligger till grund för denna bok. Det jag själv läst och erfarenheter från livet. Du kommer inte hitta några referenser i boken. I alla fall inte med fotnötter och liknande. Däremot har jag satt upp en lista med lästips i slutet.

Jag tror att det är det bästa sättet att komma till insikt. Att läsa och känna igen sig och känna lyckan i att inte vara ensam om sina upplevelser.

Inledning

När jag var 52 år mådde jag inte bra. Jag satt här ensam i mitt gamla kapell i skogskanten och kände mig ensam och övergiven. Ingen hörde av sig och ingen kom heller och hälsade på spontant. Jag hade en kraschad relation bakom mig och mådde psykiskt dåligt. Men allting rullade på för mig i en tråkig och många gånger meningslös tillvaro.

I ett blogginlägg från sommaren 2016 skrev jag: *"Jag satt på baksidan i solen och tyckte allt var eländigt. Det är jobbigt att vara lagd som jag är. Jag tycker om att vara ensam men inte jämt. Idag mindes jag hur trevligt jag haft här i kapellet en annan påsk när vädret var jättefint. Jag och en kvinna låg och solade och jag hade så roligt. Jag tror det var 2012 eller möjligen 2013. Det var överkligt varmt. Vi drack champagne och hon sköt en huggorm på baksidan med sin hagelbössa. Jag skulle velat ringa henne idag och bjudit henne på kaffe men jag vågade inte. Hon vill inte ha med mig att göra längre. Imorgon är det jobb igen. Jag vill inte åka till järnvägsstationen med blandade vinter- och sommardäck men jag måste. Jag vill inte åka till järnvägsstationen över huvud taget."*

Samma sommar skrev jag också: *"Imorgon är det midsommarafton. Svenskarnas festkväll nummer ett. Det kom en sorts dysterhet över mig när jag tänkte på att jag ska sitta här ensam i kapellet."*

Om jag fick välja på att vara på midsommarfest eller sitta hemma så skulle jag nog ändå välja det senare. Men jag får inte välja. Det är nog det som känns tungt. Exkluderad. Givetvis föreställer jag mig att alla i hela Sverige har en underbar och glad kväll imorgon trots att jag mycket väl vet att så inte är fallet."

Jag kunde inte ens vara glad tillsammans med min son, Felix. Tyvärr fick han trösta mig ibland. Det är absolut inget jag skulle vilja att han skulle behöva göra men det bara blev så ibland. Jag berättade alltid allting för honom. Hur jag kände mig och vad som bekymrade mig. Inte för att jag trodde han skulle förstå men så att han åtminstone inte skulle tro att det var han som gjort något fel när jag gick omkring och var låg.

Sommaren året efter (2017) började det vända. Jag blev alltmer nöjd med min tillvaro. Jag kände mer och mer att jag inte behövde leva upp till bilden av en svensk normman utan fick gå här i min ensamhet som jag egentligen tyckte så mycket om. Jag hade bara gått och trott att jag borde varit annorlunda och ordna fester med god mat och livemusik i mitt stora hus. I stället för att längta efter spontanbesök blev jag ängslig för att någon skulle komma förbi och störa mig när jag gick i min bubbla häruppe i kapellet. Idag (2022) älskar jag mitt liv.

I augusti 2021 upptäckte jag personlighetstypen högkänslig personlighet (HSP). Det blev ytterligare en vändning till det bättre. Återigen kände jag mig lite konstig eftersom det verkade vara mest kvinnor som samtalade om HSP i Facebook-grupper och liknande. Jag deltog i alla fall i en bokcirkel på nätet om högkänsliga män och jag hittade några boktitlar också i ämnet. Jag kände att jag själv hade en del intressanta erfarenheter från ett liv som högkänslig, överviktig, medelålders svensk heterosexuell vit man utan funktionsvariation och beslöt mig för att göra ett försök att bidra med mina erfarenheter till andra män och deras anhöriga som ännu inte förstått.

Upptäckten

Efter att ha förstått att det finns en personlighetstyp som benämns HSP (High sensitive person) förstod jag ganska snart att beskrivningen av dessa människor stämde in till punkt och pricka på mig. Jag hade även tidigare i livet försökt mig på att läsa "självhjälpsböcker" eftersom jag alltid undrat varför jag är så annorlunda. Av en flickvän hade jag fått rådet att läsa "Drunkna inte i dina känslor" av Maggan Hägglund och Doris Dahlin. Jag lånade boken av henne och försökte läsa men jag tyckte ändå inte att den riktigt handlade om mig. Dessutom tog det emot eftersom jag blivit tillsagd att läsa den. Det har aldrig varit ett framgångskoncept att få mig att göra något. Jag har väl aldrig riktigt tyckt om att göra som jag blir tillsagd. Jag lämnade tillbaka boken oläst. Hafsigt genombläddrad men oläst.

När jag vid 55 års ålder fått klart för mig vad begreppet introvert betyder blev jag fascinerad. Att man behöver hämta sin energi och ladda upp batterierna i avskildhet. Det kände jag ju förstås igen mig i direkt. Introvert hade haft en negativ klang innan jag förstod att definitionen inte var blyg, kuf med nördiga intressen och misstänkt onanist. Samtidigt hade jag en extrovert sida. Jag hade min blogg där jag beskrev mina renoveringsprojekt men kunde ändå inte låta bli att väva in personliga tankar om livet och omvärlden. Mitt främsta uttryckssätt har alltid varit att skriva. Jag började kalla mig för en "introvert texthibitionist". Senare även "textrovert". Ju mer jag läste och fördjupade mig i hur jag skulle beskriva min personlighet desto närmare Elaine N Arons böcker kom jag och det var när jag läste ""Den högkänsliga människan"

som jag förstod alltihop. Efter att ha levat på jorden i snart 58 år.