

A man with short brown hair and glasses, wearing a dark jacket and a patterned scarf, stands in a snowy outdoor setting. He is holding a blue book in his hands. The background shows a wooden fence and a building with a window. The text 'GOD HELG' is overlaid in the top left corner.

**GOD  
HELG**

***Runar er bokaktuell***  
**Har skrevet bok om og for sensitive menn.**  
**BLA OM...**

Tanken på at boka kan hjelpe mennesker, til og med redde liv, ga **Runar Heggen** krefter og mot til å gi den ut. – Hvis jeg hadde hatt denne boka tidligere i livet selv, ville jeg ha unngått mye slit, skuespill, frustrasjon og fortvilelse, sier Heggen.

**H**an sitter på arbeidsrommet i huset på Kolbotn, der også boka «Kunsten å være ekte. Gleden av å være en sensitiv gutt» ble til. Heggen er en fyr med beina på jorda. Han er opptatt av å behandle temaet sensitivitet og menn like jordnært.

– Dette er ikke en bok om engler og vi skal absolutt ikke ut i den spirituelle verden. Jeg har skrevet en nøktern bok om å være en følsom gutt og mann, der jeg også kommer med konkrete tips og verktøy for å få ut vårt potensial, samt for å unngå overstimulering og negativt stress.

– Målet mitt er å skape større aksept for følsomhet hos menn, og jeg håper virkelig at boka kan utgjøre en forskjell. Å være en sensitivt begavet gutt eller mann er en unik styrke vi skal være stolte over å ha, sier Runar Heggen.

For selv om den sensitivt begavede har mange sterke og gode sider, krever det sin verktøykasse for å få det beste ut av karaktertrekket.

**56-ÅRINGEN RUNAR** Heggen har holdt til på Kolbotns siden 1995, men er opprinnelig fra Askim. Han er i dag rådgiver og daglig leder i Temawork AS, har utgitt flere bøker, blant annet biografien om Kolbotn-bryteren Jon Rønningen, «Hode i klemme» (2017). Han har gjort suksess i forretningslivet, der han har vært leder for flere større virksomheter. Runar Heggen er høysensitiv og introvert, og hans egen bakgrunn er selve utspringet til boka «Kunsten å være ekte. Gleden av å være en sensitiv gutt».

Heggen har i det hele klart seg godt og markert seg positivt på mange ulike arenaer. Men han har også følt seg annerledes, og til tider slitt med å passe inn. For hvis man ikke lærer seg å leve med den spesielle begavelsen det er å være høysensitiv, kan livet bli for mye av det gode.

– Det å være gutt og sensitiv er en flott gave og styrke. Det gir et kreativt indre liv og evne til å bearbeide hendelser på et dypere plan. Forstå det usagte og se nyanser. Men frem til jeg selv ble bevisst på disse fine karaktertrekkene, klarte jeg ikke å glede meg over denne delen av min personlighet, forteller Runar, åpen og ærlig.

**EN HØYSENSITIV** person har et ekstra fintfølelse nervesystem, og tar inn tre til fem ganger mer gjennom sansene enn dem som ikke har dette karaktertrekket. En av fem er høysensitiv, noe som vil si 15 til 20 prosent av Norges befolkning.

70 prosent av de høysensitive er også introverte.

Karaktertrekket er likt fordelt mellom menn og kvinner, men det er altså den

mannlige kontingenten Heggen setter søkelys på i den nye boka. Over en halv million menn i Norge har sensitivitet som en sentral del av sin personlighet.

– Jeg blir ofte spurt om det er en diagnose, men det er det ikke. Det er et karaktertrekk. Og det er ikke sånn at vi bryter sammen i gråt over den minste filleting, men vi har et sterkere sanseapparat enn andre, noe som kan føre til overstimulering og frustrasjon hvis man ikke lærer seg måter å takle det på, påpeker Heggen.

**I RUNAR** Heggens bok, som er unik i sin personlige tilnærming til temaet, gir han 160 råd, tips og innspill til 20 temaer han mener er ekstra viktig for menns evne til å forstå sensitivitet som en styrke. Runar Heggen har hele livet vært en av de høysensitive blant oss, men det var ikke før i 2013 han for alvor ble klar over egen sensitivitet. Han måtte bli 50 år før det gikk opp et lys.

– I 2013 anbefalte en kvinnelig kollega meg å lese en artikkel om karaktertrekket høysensitiv. Hun hadde nok en baktanke fordi hun kjente igjen trekkene hos meg. Jeg forsto raskt at karaktertrekket var en stor del av meg og min personlighet.

– Jeg begynte å lese alt jeg kom over av litteratur om temaet. Jo mer jeg leste, dess mer overbevist ble jeg om hvor viktig den kunnskapen jeg tilegnet meg var for min egen utvikling, og for alle oss sensitive menn og gutter. Men jeg fant ingen bok lik den jeg nå har skrevet – som nesten er en slags manual.

– Jeg har brukt seks år på å skrive den, og jeg har vurdert å gi opp mange ganger underveis, blant annet fordi ingen forlag ville utgi den. Så er det noe i meg som er sikker på at boka er viktig. Det er en kjent sak at blant unge gutter og menn som begår selvmord, er det mange som er høysensitive. Hvis vi kan få frem alle de positive og gode sidene ved å være en sensitiv gutt, og gi sensitive gutter og menn verktøy til å fungere best mulig, tror jeg vi kan redde liv, sier Heggen, som selv har finansiert utgivelsen av boka gjennom forlaget Kolofon.

**DEN HØYSENSITIV** blir fort overveldet av følelser, noe som kan gjøre ham overstimulert og sliten. En sensitiv person kan ta ting personlig og «tenker for mye», er engstelig for kritikk og henger seg opp i detaljer og bagateller som få andre bryr seg om, ofte fordi «flink guttsyndromet» spiller en sentral rolle.

De blir svært opptatt av å tilfredsstillte omgivelsene.

Empati er et annet fremtredende trekk for en sensitiv person. Retterdighetssansen er sterk og klar, og de er opptatt av livets dypere mening.

– En høysensitiv person er også hensynsfull og samvittighetsfull, og har ofte



1

et rikt indre liv. Kreativiteten er til stede i stort monn, og vi har en sterk intuisjon. Det siste kommer nok av at sanseapparatet vårt er i full bruk omtrent hele tiden, forklarer Heggen.

– Derfor må vi vokte oss for å bli overstimulert, og når vi blir det, er det viktig å ha strategier for hvordan vi håndterer situasjonen. Jeg har mange konkrete tips og innspill som berører nettopp dette i boka mi.

**SELV OM** vi har kommet til 2019, er ikke egenskapen følsomhet hos gutter og menn den som står høyest i kurs i samfunnet vårt. Tradisjonelt er det tøffhet og barskhet og klisjeen «store gutter gråter ikke» som har vært gjeldende, og i stor grad fortsatt gjelder.

Noe ikke minst Runar Heggen har er-

fart i de årene han har jobbet med temat sensitivitet og menn, og ikke minst i de 50 årene som gikk før han fant ut at han hadde karaktertrekket selv, og skaffet seg mer kunnskap om det.

– Helt siden jeg var liten har jeg følt meg annerledes, men de mestringsstrategiene jeg har brukt, har ofte fått frem sider ved meg som ikke er mine egentlige styrker. For å passe inn har jeg hatt behov for å bevise at jeg er en «ekte» mann - og tøff - og har vært gjennom befalskole i militæret, kretskamper i fotball og ikke minst vært håndballkeeper.

– På håndballbanen var jeg en skikkelig tøffing. Jeg kunne få skudd midt i ansiktet og kjente ingen ting. Jeg har lært meg til ikke å gråte. Jeg kan nesten ikke huske sist jeg gråt. Så jeg vet hva det vil si å ikke akseptere egenskapen følsom-

het. Men jeg vet også hvor viktig og fortløsende det er å gjøre det, og det er det jeg vil hjelpe flere til å klare, understreker Heggen.

– Hvis jeg hadde hatt denne boka og forstått alt det nevnte tidligere i livet, ville jeg ha unngått mye slit, skuespill, frustrasjon og fortvilelse.

**FORSKNING VISER**, ifølge boka til Heggen, at gutter i liten grad er oppdratt med følsomhet som et positivt og sterkt karaktertrekk. Også denne oppfatningen er noe Kolbotn-mannen ønsker å endre.

– En følsom gutt kan lett oppleves som nærtagende og svak. Tiden er overmoden for å snu slike holdninger, påpeker Heggen, og fortsetter:

– I 2013 var jeg med å arrangere en stor

samling i Oslo Konserthus med sensitivitet som tema. Verdens ledende ekspert på feltet, forskeren Elaine N. Aron, holdt innlegg om høysensitivitet der, foran en fullsatt sal - med stort sett kun kvinner. Menn var så å si ikke representert, noe som forbløffet meg.

– I en verden der USA velger Donald Trump til president, og de aggressive og pågående personene tar mer og mer over posisjoner der viktige beslutninger blir tatt, trenger samfunnet sensitivitet som en menneskelig kvalitet mer enn noensinne, og vi menn må finne vår plass, mener Heggen.

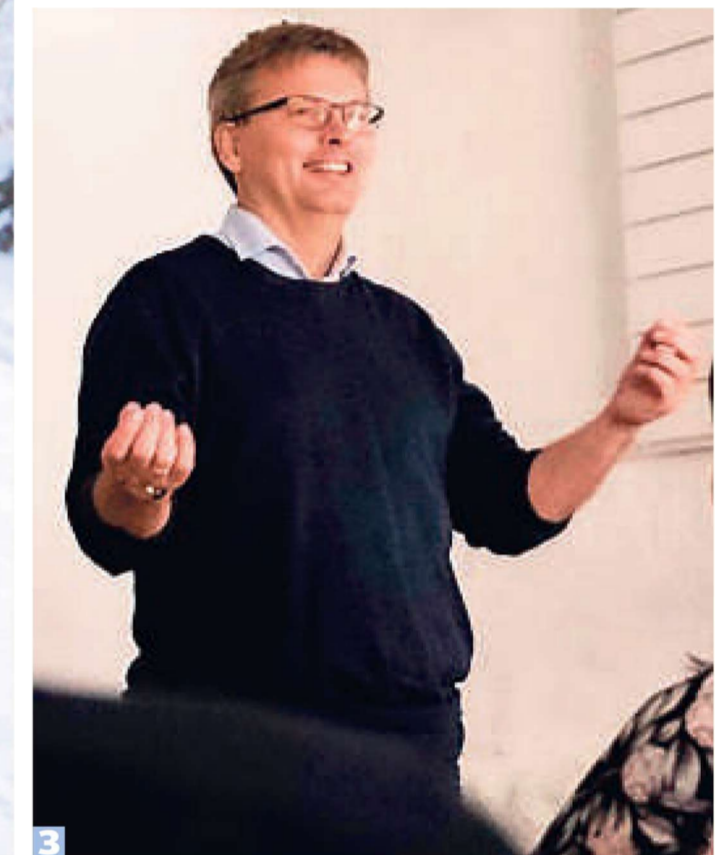
**KUNSTNERE, ARTISTER** og kreative mennesker har ofte mye sensitivitet i seg. Den amerikanske presidenten Abraham Lincoln var kjent som en sen-

sitiv person, Nelson Mandela, fotografen Morten Krogvold og psykologen Carl Gustav Jung likeså.

– Jeg har i over 50 år levd med et karaktertrekk jeg har opplevd som en svakhet, i et samfunn hvor resultater, effektivitet og harde og målbare krav, råder grunnen. Vi sensitive kan bli altfor opptatt av å tilfredsstillte omgivelsene våre, og hvis vi ikke lykkes og forstår oss selv, kan vi være minst like flinke til å ødelegge våre liv.

– Hvis én gutt eller mann gjennom denne boka får innsikt som gjør at han kan utnytte sitt potensial som sensitivt begavet, er dette bokprosjektet vellykket, sier Runar Heggen.

ROLF-OTTO ERIKSEN (tekst)



3

**1. VIL HJELPE:** Over en halv million norske menn har karaktertrekket høysensitiv. Kolbotn-mannen Runar Heggen har skrevet boka «Kunsten å være ekte. Gleden av å være en sensitiv gutt», der han forteller om livet som sensitiv og gir tips og råd. **FOTO: ROLF-OTTO ERIKSEN**

**2. STØRRE AKSEPT:** – Å være en sensitivt begavet gutt eller mann er en unik styrke vi skal være stolte over å ha, mener 56-åringen. **FOTO: PRIVAT**

**3. FOREDRAG:** – Det å være gutt og sensitiv er en flott gave og styrke. Det gir et kreativt indre liv og evne til å bearbeide hendelser på et dypere plan. **FOTO: ROLF-OTTO ERIKSEN**

*Runar (56) har brukt seks år på å skrive boka han selv burde ha lest som 16-åring*

# «JEG TROR VI KAN REDDE LIV»