

MÄRTHA LOUISE

# ”Jag är inte förvånad över att folk vill veta saker om mig”

Hon har känt sig utanför, missförstådd, ja till och med tokig. För **Söndag** berättar norska prinsessan Märtha Louise om uppväxten, kritiken och högkänsligheten.

– Jag upplever alla känslor lite starkare, även sorg, säger hon.

Text: **Karin Herou** Foto: **Peter Knutson**

**H**otellobbyn är helt tomt, så när som på en prinsessa. Märtha Louise, för dagen klädd i en elegant svart tröja, blanka boots och byxor med guldrevärer, slår sig ner i soffan. En mjuk jazz ljuder ur högtalarna, på bordet brinner ett stearinljus och från hotellentrén hörs ett lätt sorl av röster.

Många skulle beskriva platsen som lugn och harmonisk. Men för Märtha Louise innebär platsen en våg av intryck.

Hennes agent Carina tittar frågande på prinsessan, men Märtha Louise gör tummen upp.

– Det går bra, säger hon på sin karaktäristiska ”svorska”, en mix av svenska och norska.

Prinsessan Märtha Louise är

högkänslig och det är en av anledningarna till att vi träffas i en folktom lobby.

– Alla mina sinnen är alltid på högspänn. Jag är känslig för ljud och starka dofter. Så fort jag kommer in i ett rum känner jag av stämningen, jag känner om någon är arg eller ledsen. Jag har liksom inga filter, säger hon.

Den andra anledningen till att vi träffas avskilt är givetvis att hon är prinsessa. Här finns ingen som viskar och pekar mot henne, ingen som till varje pris vill få en skymt av en kunglighet.

**Hon är i Sverige** för att lansera boken *Sensitiva barn*.

Men vi börjar i en annan ände, i en stor sorg.

På juldagen nåddes världen av

## Fakta

**Namn:** Märtha Louise av Norge.

**Ålder:** 48.

**Familj:** Tre döttrar; Maud Angelica, 15, Leah Isadora, 13 och Emma Tallulah, 10. Har ett förhållande med shamanen Derek Verrett. Tidigare gift med Ari Behn, som gick bort på juldagen 2019.

**Bor:** Norge.

**Gör:** Entreprenör, författare.

**Aktuell:** Med nya boken *Sensitiva barn* (Egja förlag).

Fotnot: Större delen av intervjun gjordes före den tragiska händelsen med Ari Behn. Intervjun har sedan kompletterats. →

**NÄRA TILL SÄVÄL TÄRAR SOM SKRATT.** ”Det blir så tomt om vi inte visar känslor för varandra. Jag både skrattar och gråter varje dag”, säger hon.



# Så fort jag kommer in i ett rum **känner jag av stämningen, jag känner om någon är arg eller ledsen. Jag har liksom *inga filter*.**

nyheten att Ari Behn, Märtha Louise exmake, tagit sitt liv. Han skulle ha firat jul tillsammans med Märtha Louise och barnen. På Instagram skrev prinsessan i januari:

”Vi saknar dig djupt. Vi saknar dina åsikter, dina underfundiga kommentarer och din poetiska ton. Ingen kan någonsin ersätta tomrummet efter dig. En osynlig sjukdom tog över och så är det när den psykiska hälsan sviker. Jag känner en sorg över att du aldrig riktigt förstod hur älskad du var.”

– Jag upplever alla känslor lite starkare, även sorg, säger hon.

Sedan vill hon inte kommentera den tragiska händelsen ytterligare.

**Märtha Louise** växte upp som ett högekänsligt barn, även om hon då inte hade ord för det. Hon kände sig ofta missförstådd, annorlunda och utanför.

Människors dubbla signaler gjorde att hon inte förstod dem fullt ut.

– Jag var rädd för människor eftersom de aldrig sa sanningen.

## Vad är HSP?

Högekänslighet eller HSP (Highly Sensitive Person) är ingen diagnos utan ett begrepp myntat av psykologen Elaine Aron som bedrivit forskning i ämnet i 20 år. Man tror att cirka 15–20 procent av befolkningen är högekänsliga. De fångar upp mer information och tar in mer intryck från omgivningen än övriga befolkningen.

Källa: *Sensitiva barn.*

## STARKA INTRYCK.

”Jag förstod aldrig vitsen med 3D-glasögon, för mig är livet redan i 3D tack vare min högekänslighet”, säger hon.



Märtha Louise är tillsammans med shamanen Derek Verett.



Foto: DARYL HENDERSON / NTB SCANPIX

Skulle jag lyssna på deras ord eller på känslan de gav mig? Jag kan än i dag tycka att det är obehagligt när någon säger att allt är bra och samtidigt har ledsna ögon.

Som barn fick hon ingen ordning på känslorna. Märtha Louise gick, sin titel till trots, i en vanlig skola i Oslo. Hon minns skolgården som ett myller av känslor, ljud och ljus.

– Jag kände mig annorlunda och för mig var skolan en utmaning. Det var så många känslor, så många som kände sig utanför. Det var som att jag bar allas känslor på mina axlar.

Allra bäst trivdes hon i ett klätterträd på skolgården där den första grenen satt så pass högt att få barn klarade att ta sig upp.

Där kunde hon se ut över skolkamraterna och sälla bland intrycken.

– Klätterträdet blev en frizon för mig. Där kunde jag andas.

**Men det går** inte att tillbringa livet i skuggan när man växer upp i offentlighetens ljus. Prinsess-titeln krävde att hon närvarade vid invigningar och att hon var ett av Norges ansikten mot världen.

– Att vara högekänslig och ha en offentlig roll har stundtals varit väldigt svårt. Att stå på slottsbalongen och vinka till folket har gått bra, avståndet gjorde att det kändes tryggare. Men att gå genom en fullsatt kyrka var hemskt. Folk reste sig, stirrade och jag ville helst av allt bara sjunka genom jorden.

Kritik som riktats mot henne, såväl privat som offentlig, har känts som vassa pilar.

– Jag har varit livrädd att stå på

scen och prata inför folk men var tvungen eftersom det var en del av min offentliga roll. Och när någon kritiserat mig har det gått rätt in, det har nästan gjort fysiskt ont, säger hon.

Stallet och hästarna blev vägen ut. Här kunde hon vara sig själv, här fanns tystnaden och lugnet.

– För hästarna spelade det ingen roll att jag var prinsessa. De dömdo mig inte, krävde inget av mig och sände tydliga signaler kring hur de mädde. I efterhand har jag insett att hästarna verkligen blev min räddning.

Hon lutar sig fram och ler.

– Sedan måste jag säga att jag älskar att mocka. Det är verkligen ett sätt för mig att ladda energi. Att bara stå i boxen och mocka i total tystnad, det är lyx för en prinsessa som jag, säger hon och ler.

**Först för fem** år sedan fick hon ett namn på sitt personlighetsdrag, via ett enkelt test på internet. Bitarna föll på plats. Hon var inte galen bara för att hon då och då, plötsligt under en härlig middag med vänner, behövde gå ifrån för att gråta och lätta på trycket.

– Länge trodde jag att jag var tokig, men i dag har jag insett att jag bara är högekänslig. Det var verkligen en befrielse.

**Vilka fördelar ser du med att vara högekänslig?**

– Jag ser det som min största begåvning. Människor anförtror sig ofta åt mig, de känner att jag ser dem. De berättar ofta hela sin livshistoria för mig.

– Och allt jag upplever blir så starkt. All kultur, alla konserter →

## 3x platser för lugn...

**Stallet**  
”Att mocka är ren lyx för mig. Jag älskar tystnaden och dofterna i stallet. Människor som rider är också överlag ett trevligt släkte.”



Märtha Louise trivs bra på hästryggen och i stallet.

Foto: HÅKON MOSVOLD LARSEN / NTB SCANPIX

**Naturen**  
”Att ta en promenad i naturen gör mig väldigt lugn och jag trivs vid havet. Det finns ingen speciell plats, för mig räcker det att gå ut i naturen för att bli lugn.”

**Hemma i köket**  
”Jag avskyr att laga mat, men trivs ändå i köket. Det brukar bli så avslappade samtal runt köksbordet. Men mina barn har faktiskt fått mig att bli vegetarian, vi har en 'veggie challenge' hemma. Det har gjort mig lite mer matlagingsintresserad.”





Norska kungafamiljen.

**KONTROVERSIELL OCH KUNGLIG.** Märtha Louise går sin egen väg. "Jag gör det som gör mig lycklig", säger hon.

och alla möten med människor ger så oerhört många intryck. Efter en klassisk konsert skulle jag önska mig en tyst minut utan applåder där publiken tilläts samla sig. Själv sitter jag bara där helt uppfylld av konserten och känslorna. Folk samlar ihop sina väskor och prylar, men jag är i en helt annan värld.

För att få ihop livet ser hon till att planera in luckor i kalendern, där hon mediterar och vilar.

– Att läsa framför kaminen, vara med barnen och ta ett varmt bad gör mig lugn. Sådana dagar, när tiden nästan står stilla, är viktiga för mig. För mig är det oerhört viktigt att nollställa, jag tog faktiskt en time out innan den här intervjun. Jag låg på sängen och stirrade upp i taket ett tag.

**Prinsessan Märtha Louise** är på många sätt en ovanlig prinsessa. På håll har vi följt hennes liv via löpsedlarna, där hon varit flitigt förekommande.

Hon är känd som Norges alternativa prinsessa, mycket på grund av den omstridda "änglaskolan" där hon till exempel höll kurser i hur man talar med sin egen skyddsängel.

I maj i fjol rullades romansen med shamanen Derek Verett ut över världen. Han beskriver sig som en spirituell guide och som en bro till den andliga världen och har Hollywoodkändisar som Gwyneth Paltrow och Renée Zellweger på kundlistan.

Efter att förhållandet blivit officiellt skrev Märta Louise på Instagram: "När du träffar din tvilling-själ, så vet du. Jag har haft turen att ha träffat min. Shaman Derek har förändrat mitt liv."

Men kärleken är inget prinsessan vill tala om i dag.

– Det håller jag helst för mig själv, säger hon.

**4x** senast jag ...

**1 ... grät:** "Tidigare i dag. Jag har nära till alla känslor och har inga problem att gråta. Det blir så tomt när vi inte visar känslor för varandra. För mig är det inget konstigt och jag gråter jätteofta."

**2 ... gav någon en komplimang:** "Det gör jag ofta. Jag sa att Carina, min agent, hade en snygg jacka. Sedan säger jag alltid snälla saker till mina barn såklart."

**3 ... svor:** "Det gjorde jag faktiskt inte i dag! Jag svär faktiskt väldigt sällan, så jag minns inte."

**4 ... dansade:** "Jag var i London och dansade till Abba. Jag älskar Abba, alla deras sånger får mig att vilja dansa. Jag var på en Abba-fest i London, det var så kul."

Vissa tycker att jag är **kontroversiell** men jag förstår inte varför alla **strävar efter** att vara **normala**

**Ditt kärleksliv blir förstasidesstoff i media världen över. Hur hanterar du det som högsensitiv?**

– Det är något jag stått ut med hela livet. Som liten klarade jag inte av det alls. Men jag har blivit tryggare i det sedan jag blev äldre. Efter ett långt liv i offentligheten är jag inte förvånad över att folk vill veta saker om mig och jag har märkligt nog vant mig, säger hon.

I somras genomförde hon och pojkvännen en ifrågasatt turné med namnet "Prinsessan och shamanen". Kritiken bestod bland annat i att prinsessan använde sin kungliga titel i kommersiella sammanhang och experter menade att det riskerade att skada kungahusets anseende i Norge. Det fick till följd att Märtha Louise lovade att bara använda sin prinsess-titel i officiella sammanhang.

**Är det självklart att behålla prinsess-titeln?**

– Jag är född in i den kungliga familjen och har min officiella roll och mina åtaganden, så ja, det är det.

**Märtha Louise** är långt ifrån en traditionell kunglighet. År 2005 avsåg hon sig epitetet "kunglig höghet" men behöll prinsess-titeln. Hon miste då även rätten till apanage och i dag försörjer hon sig bland annat genom att vara författare. Hon är en prinsessa som går sin egen väg. Vissa skulle kanske till och med drista sig till att beskriva henne som en rojalistisk rebell.

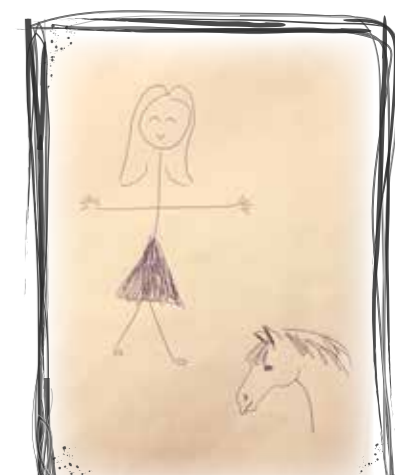
– Det finns minst sagt många meningar och åsikter om mig, men jag följer min väg. Vissa tycker att jag är kontroversiell men jag förstår inte varför alla strävar efter att vara normala. Vi har alla något inom oss som är lite udda och konstigt. Tänk vilken fin plats jorden skulle vara om alla tilläts vara lite knäppare, säger hon. □



**Till sist tänker Karin:**

... att när Märtha Louise ska rita självporträttet får hon välja mellan en röd och en blå penna. Hon väljer den blå. "Jag har ju ändå blått blod i ådrorna, rött är lite för radikalt för mig", säger hon och höjer ögonbrynet. Men frågan är om Märtha Louise ändå är en rätt radikal prinsessa?

Följ oss på Instagram! @aftonbladetsondag



**Självporträttet**

"Jag är bra på att rita hästar, men inte människor. Oj, nu glömde jag mina händer! Jag brukar kalla min agent Carina för både min högra och vänstra hand, så det var säkert därför jag glömde rita dem."

**3x** tillfällen då jag verkligen känt mig som en prinsessa...

**1 "På stora tillställningar** när jag haft klänning och hela paketet, där det varit tio olika glas och lika många bestick. På mitt eget bröllop kände jag mig verkligen som en prinsessa."



Kronprinsessan Victoria och Märtha Louise på hennes bröllop.

**2 "På barnens dop** kände jag mig också väldigt speciell. Att få bli mamma var fantastiskt för mig."

**3 "När jag håller tal** och får uppskattning för min profession känner jag mig som en stark och modern prinsessa."



Foto: HEIKO JUNGE

Foto: KNUIT FALCH / IT