

## INTERVIEW MED LISE AUGUST, SPECIALIST I SÆRLIG SENSIVITET

# Se særlig sensitivitet som et potentiale

Føler du dig anderledes eller forkert, fordi du synes, du reagerer kraftigere på nogle ting end andre? Eller kender du nogen, som er sådan? Så har du måske identificeret begrebet "særlig sensitivitet", som er ret nyt – men måske udspringer af helt naturlig evolutionsbiologi



**Lise August**

Forfatter og specialist i særlig sensitivitet.  
Partner i virksomheden Sensitiv Balance.

Vi har talt med psykolog Lise August, der er specialist i særlig sensitivitet. På hendes CV står der: Samarbejdspartner med Psykiatrifonden, forfatter – og medindehaver af virksomheden Sensitiv Balance, hvor hun hver dag rådgiver mennesker, der gerne vil blive klogere på deres egen sensitivitet.

### Hvad er særlig sensitivitet?

Der er rigtig mange måder at være særligt sensitiv på, og det kan påvirke alle dine sanser. Men uanset, hvordan reaktionerne på sensitiviteten er, handler det om en tilbøjelighed til at bearbejde indtryk dybere end de fleste andre – uanset om det er indtryk fra din ydre verden eller dit indre liv. Forskerne har via hjernescanninger påvist, at der ved sansepåvirkninger af særligt sensitive mennesker er en øget aktivitet i de områder af hjernen, der integrerer oplysninger fra sanserne. Det kan være en enkelt sans, der udløser øget aktivitet, eller det kan være flere. Man taler om særlig sensitivitet, når personen har denne tilbøjelighed, men reaktionen på sensitiviteten afhænger af den sansebehandling, der ligger i hjernens fortolkning.

### Hvorfor er nogle mennesker særligt sensitive?

De førende forskere inden for området arbejder i øjeblikket med at undersøge de forskellige genvariationer – dvs. om man eventuelt kan arve særlig sensitivitet. Man bruger tre målemetoder, som samkøres i jagten på en videnskabelig metode til måling af sensitivitet. Første niveau er spørgeskemaer til hhv. voksne og børn. Næste niveau er blodprøver, hvor man måler stress-responsen i forbindelse med forskellige sansepåvirkninger. Og sidste niveau er en undersøgelse af, hvilke genetiske variationer, der knytter sig til forskellige sider af sensitiviteten. Det man mangler lige nu, er at matche spørgeskemaets svar med genetisk betinget sensitivitet – fx hvorvidt en person, der svarer ja til at føle stærkt ubehag ved høje lyde, har en eller flere specifikke genmarkører.

### Er det nemt at kende tegnene på særlig sensitivitet?

Nej, det er det ikke, for særlig sensitivitet kan udarte sig på rigtig mange måder. Det kan fx

være synet, der indsamler ekstra mange indtryk, så personen ser flere farvenuancer end andre eller er meget lysfølsom. Det kan være øget lydfølsomhed, hvor du enten reagerer på høje lyde eller tager alle lyde ind i dit sansesystem, så du bliver stresset og føler ubehag. Det kan være lugte, som dine sanser oplever ekstra intenst – og så er der hele det kognitive område. Rigtig mange har en øget evne til at mærke stemninger og følelser. Fx når du går ind i et rum, og du straks mærker, om der er konflikter – eller når du møder en person, som har det dårligt. Men når det er sagt, så er særligt sensitive mennesker ofte meget empatiske, klarttænkende, har god hukommelse, høj intelligens og en stor indlevelsessevne, som gør dem gode til at gebærde sig blandt andre, så længe de er i balance. Er de udkørte og overvældede af indtryk, kan det stik modsatte være tilfældet. Så kan de virke egoistiske, have svært ved at tænke klart og fungere mindre godt socialt.

### **Du sammenligner mennesker med antiloper - hvordan det?**

Mennesker er flokdyr lige som de vilde dyr på savannen, hvor hver dag er en kamp om artens

overlevelse. Helt evolutionsbiologisk mener forskerne, at menneskers sensitivitet hænger sammen med, at variation inden for det normale styrker flokken og dermed overlevelse. Nogle dyr og mennesker har høj sensitivitet og opsnapper lynhurtigt masser af signaler fra omgivelserne, mens andre har det modsat. En variation, vi har fra naturens hånd, fordi den er en fordel for artens overlevelse. Men – og nu kommer der noget rigtig vigtigt i forbindelse med forståelsen af sensitivitet: Én ting er, at individets biologiske antenner suger ekstra mange signaler til sig, men fortolkningen af signalerne kan være både unøjagtig, forkert og uhensigtsmæssig, fordi fortolkning altid er individuel.

### **Arver man sin vinterdepression?**

Ja og nej. Du kan arve tilbøjeligheden til at være ekstra sensitiv på nogle områder, men det er ikke sikkert, at denne følsomhed bliver et problem for dig. Årsagen er, at miljøet – dvs. omstændighederne i personens opvækst – spiller en stor rolle. Lad os tage et konkret eksempel: Nogle er meget påvirket af, når årstiderne skifter. Er de første, der tager en ekstra trøje på, når efteråret kommer og reagerer

med humørsvingninger, når vintermørket sænker sig. Hvis personen vokser op ved Middelhavet, kommer denne tilbøjelighed aldrig til udtryk. Og selvom du vokser op her i Danmark, fortolker du din tilbøjelighed på baggrund af, hvordan du har set andre – typisk dine forældre – reagere på skift i årstider. Så selvom forskerne arbejder på at påvise genetiske årsager til særlig sensitivitet, så er deres budskab, at miljø har stor betydning for, hvorvidt og hvordan tilbøjeligheden kommer til udtryk.

### **Kan forældre påvirke børns sensitivitet?**

Ja i høj grad. Ikke mindst, hvis man har et særligt sensitivt barn. En stor undersøgelse af godt 1.800 børns opvækst har vist, at når et barn bærer genmarkører for socialsensitivitet, så bliver det mere påvirket af forældrenes opdragelse. Denne påvirkelighed af miljøet kan både give fordele og ulemper afhængig af, hvilke nuancer sansesystemet bliver trænet i at fortolke. En tryk, støttende og anerkendende opdragelse giver barnet et særligt positivt følelsesliv, mens opvækst i en utryk og dysfunktionel familie betyder, at barnet får et særligt negativt følelsesliv, som i værste fald udvikler sig til sociale og/eller psykiske problemer. Derfor er det vigtigt, at forældre og pædagoger prøver at være gode rollemodeller.



**"Som sensitiv bærer du gener, der gør dig mere påvirket af indtryk omkring dig - men også af dine egne følelser og tanker. På godt og ondt er du mere modtagelig for både dit ydre og indre liv"**

## Hvilke udfordringer ser du hyppigst hos børn?

Sensitive børn kan være meget følsomme over for støj, og det er en udfordring, når de det meste af dagen befinder sig i institutioner, hvor støjniveauet kan være ret intenst. Det slider på barnet og giver stress, og sådan et barn kan være meget træt, når det kommer hjem. Børn har et rigt indre liv, hvor store følelser konstant påvirker dem, og hvis barnet er særligt sensitivt, kan det mærke, så snart en person er ked af det, eller en konflikt er under opsejling. Jeg kender et eksempel på en 5-årig dreng, der i børnehaven kom hen og tog sin pædagog i hånden og sagde "du er ked af det, kan jeg hjælpe dig?" Pædagogens far var lige død, så observationen var rigtig. Den slags børn kan godt komme på overarbejde. Ikke mindst fordi børn går meget op i retfærdighed og har en stærk trang til, at alle har det godt – men også fordi et barn kan have svært ved at skelne mellem store og små ting. Forældre og pædagoger må prøve at guide børn, så de kan lære at skelne mellem, hvornår noget er hhv. stort og småt, så barnet kan navigere sin følelsesmæssige fortolkning herefter.

## Vokser man fra sin særlige sensitivitet?

Særlig sensitivitet er noget medfødt, som er indlejret i nervesystemet, så det er et livslangt bekendtskab. Voksne kan tilegne sig strategier, som hjælper dem til at mindske ulemperne og få fordelene frem i stedet. Her er det især social sensitivitet, jeg møder behov for at lære at håndtere. Det giver store glæder men også store udfordringer, der kan være knyttet til både arbejdsliv og privatliv. Som eksempel på arbejdsrelateret sensitivitet kan jeg nævne en mand, der var blevet flyttet til et storrums-kontor. Konen kunne slet ikke kende sin mand, der før var rolig og godmodig, men nu var han irriteret og bed nærmest hovedet af hende, når han kom hjem. Problemet var, at han i et storrumskontor konstant blev forstyrret, fordi han tog alle lyde, bevægelser, dufte og stemninger ind. Da han fik et par hjemmearbejdsdage hver uge plus et roligt kontor til særligt krævende opgaver, blev han sig selv igen. På arbejdspladsen kan du fx også kende en kollega med en stærk social sensitivitet på, at vedkommende ofte spørger ind til, hvordan det går – præcis når det ikke går så godt. Hvis ikke sådan en kollega passer på, bliver han/hun nemt hele arbejdspladsens psykolog. På hjemmefronten kan den samme situation opstå, fx hvis den ene part bliver stærkt påvirket af partnerens humør og konstant mærker alle de følelser, som der ikke nødvendigvis bliver sat/skal sættes ord på.

## Er der håb forude, hvis man har problemer med sensitivitet?

Ja, ja, ja og ja. Engelske forskere har endda fundet ud af, at de mest sensitive også er mest

### Når man taler om særlig sensitivitet, er især fire centrale ting vigtige for Lise August:

1. Det er et potentiale og hverken en sygdom eller et mærkat, som kan bruges til at stemple eller sætte folk i bås
2. Potentialet har en dobbelthed og kan udvikle sig både i positiv og negativ retning afhængig af den enkelte og det omgivende miljø, der former personens tilgang til livet
3. Særligt sensitive mennesker opsnapper typisk nuancer, som andre går glip af
4. Hvis tilbøjeligheden til særlig sensitivitet giver udfordringer, så findes der metoder til at styrke din modstandsdygtighed

modtagelige for de psykologiske redskaber, vi har til at styrke den psykiske og sociale modstandsdygtighed. Men modsat – hvis du er den type, hvor livets påvirkninger preller af, så har du tit vanskeligere ved at forandre dig. Årsagen ligger i hjernens neuroplasticitet, og et godt billede til at forklare det er at forestille sig, at hjernen er en klump ler. Når den er fugtig, er den elastisk – såkaldt plastisk eller formbar – og kan nemt æltes, mens en tør lerklump holder stædigt fast i sin form.

## Hvordan kan man ændre sin sensitivitet?

Du kan ikke ændre din sensitivitet, men du kan ændre din måde at håndtere den på. Hvis du fx har tendens til at blive følelsesmæssigt påvirket, når folk tæt på dig har det dårligt, så prøv dette trick: Vend dig skråt til siden og slå blikket ned, så du ikke har direkte øjenkontakt. Træk vejret dybt (intense følelser har det med at skabe pauser i vejtrækningen), mærk din krop – og bevar balancen mellem at blive i dig selv og gå over i den anden persons følelse. Hvis du kan genkende tendensen til konstant at spørge ind til folk, når du kan mærke, de har det skidt, så prøv at skrue ned for det. Og nej, du bliver ikke kold – men til gengæld undgår du at blive overinvolveret, og på den måde bliver du faktisk bedre i stand til at være der for andre.

### 6 gode råd fra Lise til dig, der er særligt sensitiv

1. Forstå fordelene ved din særlige sensitivitet. Hvornår og hvordan er den en fordel, og hvordan kan du bedst skabe flere af den type situationer?
2. Bliv klogere på din sensitivitet, så du på godt og ondt bliver opmærksom på, hvorfor du reagerer, som du gør.
3. Kend dine reaktioner på at være overvældet af sanseindtryk og lær, hvordan du forebygger og håndterer dem.
4. Hav respekt for dine grænser. Lær at sige til og fra på en konstruktiv og positiv måde.
5. Din sensitive side har brug for ro, så selvom det bliver på bekostning af spændende aktiviteter, er det vigtigt at prioritere.
6. Træn din modstandsdygtighed. Opsøg bevidst det, der trigger dig og gå så tilbage til din ro. Jo flere gange, du træner, jo større sandsynlighed for at styrke din tolerance.

Sensitive børn kan ofte mærke så snart en person er ked af det. F.eks. kom en 5-årig dreng i børnehaven hen og tog sin pædagog i hånden og sagde "du er ked af det, kan jeg hjælpe dig?"