

SÆRLIG SENSITIVITET

Af redaktør, cand.mag. **Marie Ejlersen**, Psykiatrifonden

Det er ikke kun en udfordring at være særligt sensitiv. Ved man, hvordan man indretter sig i hverdagen, kan man få stor gavn af dette personlighedstræk.

Hvis man er særligt sensitiv, er man mere følsom over for stimuli end andre mennesker. Det gælder både oplevelser i den ydre verden og det indre liv. Og man bliver hurtigt overstimuleret. Samtidig er særligt sensitive mennesker også ofte kreative, begavede, dybsindige og har stor indlevelsesevne.

Psykolog Lise August har specialiseret sig i særlig sensitivitet og taler dagligt i sin praksis med mennesker om de udfordringer, der er forbundet med dette personlighedstræk. For der er tale om et træk, ikke en diagnose, understreger hun.

“Alle mennesker er jo sensitive, vi er det bare i forskellig grad og på forskellige områder. Men 15-20% af alle danskere er fra fødslen særligt sensitive og påvirkes i højere grad end andre af fx lys, lugte, lyde, smerte, tidspres, uro, forandringer og andre menneskers stemninger. Deres nervesystem bearbejder alle stimuli mere dybt end gennemsnittet, og de bliver hurtigere

overstimulerede og overvældede og kommer derved lettere ud af balance.”

Bliv bevidst om sensitiviteten

Man kan ikke fjerne sensitiviteten, for den er biologisk betinget og indlejret i nervesystemet, men man kan lære at leve bedst muligt med den, forklarer Lise August. Det kræver, at man bliver bevidst om, at man er særligt sensitiv, og at man finder ud af, hvornår man er tilpas stimuleret, så man undgår oplevelsen af psykisk kaos. Man skal med andre ord forsøge at indrette sig, så man får et optimalt stimuleringsniveau i hverdagen. Det niveau, hvor man har det godt og præstere godt – og faktisk udnytter fordelene ved den særlige sensitivitet.

“Fx kan det være et stort problem for et særligt sensitivt menneske at være under tidspres eller at være omgivet af mange mennesker, der taler højt. Men hvis personen omvendt har god tid og sidder i en have, hvor roserne dufter, så vil man kunne se, at personen med et sensitivt nervesystem kan nyde den oplevelse mere, kan blive styrket mere af den og kan være endnu mere sansende nærværende og til stede end andre. Det er ikke, fordi ørerne hører mere, eller øjnene ser mere. Men

indtrykkene bliver bearbejdet på nogle højere niveauer neuralt, hvilket man faktisk kan se på hjernescanninger. Særligt sensitive mennesker lægger simpelthen mærke til nuancer, som andre går glip af. Fx ved man, at de reagerer mere følsomt på andres ansigtsudtryk,” forklarer Lise August.

Særligt sensitive mennesker registrerer hurtigere et løftet øjenbryn eller en trækning ved mundvigen hos en anden. Og følger op med spørgsmålet: Jamen hvordan har du det egentlig? Derfor er det ifølge Lise August typisk for en særlig sensitiv person, at han eller hun bliver “hele arbejdspladsens eller familiens psykolog”, hvilket kan betyde, at personen bliver yderligere overstimuleret.

“Mange føler, at de har oplysningspligt, og at det er deres skyld eller ansvar, hvis andre har det dårligt. De bliver lettede, når de opdager, at de ikke behøver at forholde sig til eller kommentere alt, hvad de registrerer. De kan faktisk undlade at stille det uddybende spørgsmål til deres kollega.”

Sensitiviteten betyder også, at nogle får at vide, at de “ser syner”, forklarer Lise August.

“Du kan sige, at sensitive mennesker hurtigere får aktiveret deres tolkninger, men dermed også ‘fejltolkninger’. For hvis du er vokset op i en familie, hvor du altid har fået at vide, at du er kedelig, så vil du være tilbøjelig til at tolke en persons løftede øjenbryn som en reaktion på, at det, du siger, er kedeligt. Er man omvendt vokset op i en familie, hvor folk spærrer øjnene glædeligt op, når man siger noget, vil man hos den person se en evne til at aktivere en række positive tolkninger. Så er den særlige sensitivitet i virkeligheden med til at gøre, at du har flair for at omgås andre mennesker. Indlevelsesevnen bliver en kæmpe

Særligt sensitive mennesker har stor indlevelsesevne, hvilket betyder, at de ofte bliver “hele arbejdspladsens eller familiens psykolog”, siger psykolog Lise August.



styrke, og personen kan måske blive en rigtig god leder.”

Er man særligt sensitiv, vil ens livshistorie og erfaringer have sat sig dybere spor på godt og ondt, fordi man har bearbejdet dem mere grundigt og har en større modtagelighed for nuancerne i livet. Særligt sensitive mennesker har derfor en øget risiko for at få angst, depression eller andre psykiske lidelser, hvis de har haft belastninger i barndommen, forklarer Lise August.

Men, understreger hun, uanset hvilken livshistorie man har, kan man blive bedre til at håndtere sin særlige sensitivitet og dermed fremme sin mentale sundhed.

“Først og fremmest skal man anerkende, at man er særligt sensitiv. Og så skal man være opmærksom på at stoppe sine automatiserede reaktioner. Det er fx velkendt, at særligt sensitive mennesker er følsomme over for kritik, fordi de er nervøse for at fejle og mere opmærksomme på konsekvenserne af deres handlinger, end andre ville være,” fortæller Lise August.

Så når man bliver overstimuleret eller overvældet, fx hvis man får kritik, er det vigtigt at stoppe op og berolige sig selv, så følelserne ikke automatisk kører af sted med en. Og udvikler sig til depression, angst eller stress.

Tag hånd om sensitiviteten

“Mange særligt sensitive får også at vide, at de skal prøve at ‘sætte et filter på’. Eller at ‘lade være at tage alting ind’,” siger Lise August. Men når man genetisk set er mere påvirkelig, kan det være belastende at få det råd. Den særligt sensitive skal i stedet lære at forstå de sensitive sider af personligheden og bruge dem konstruktivt. Fx mener nogle forskere, at den større modtagelighed faktisk gør, at særligt sensitive mennesker reagerer bedre på terapi og behandling af fx depression.

“I stedet for at bestræbe sig på ikke at blive påvirket af ydre eller indre stimuli – og få følelsen af, at du er et umuligt tilfælde – så

BLIV BEDRE TIL AT HÅNDBERE KRITIK

1. Find tilbage til selvaccept og troen på dig selv. Herfra kan du bedre og mere nøgternt vurdere kritikken.
2. Giv dig selv tid til at ‘køle ned’. Hvis kritikken har ramt hårdt, så giv dig selv mindst en eller to dage.
3. Brug din evne til at skelne (som kan være midlertidigt ude af drift, når du er blevet ramt). Spørg dig selv:
 - a. Var kritikken på sin plads og noget, du kan lære af?
 - b. Var kritikken delvist rigtig, men måske overdreven?
 - c. Kan du overhøre budskabet i kritikken, fordi det handlede om den person, der kritiserede? Måske havde personen en dårlig dag?
 - d. Forsøgte den person, der kritiserede dig, at være hjælpsom? Hvilke motiver ligger bag? Hvis det var hjælpsomhed, er kritikken måske lettere at holde ud.
 - e. Har den anden følt sig truet af dig? Er den anden misundelig?
 - f. Er kritikken baseret på en misforståelse, som måske kan udredes?
 - g. Var det dig, der hørte en kritik, som måske ikke var ment sådan?
4. Ved at blive god til at aflæse situationen og den intention, som kritikken er givet med, kan det være lettere at placere den det rigtige sted. Og når den er godt placeret, er det lettere at falde til ro.
5. Forventer du af dig selv, at du skal være uden fejl? I givet fald kan det være ekstra svært at tilgive dig selv for den fejl, du måske med rette er blevet kritiseret for.
6. Mange finder fred ved at indse, at vi alle begår fejl. I det lange løb er det afgørende, om vi lærer noget af vores fejltagelser og får visdom.
7. Vær opmærksom på, om kritikken får lov til at sprede sig: Du fik at vide at én af de ting, du havde skrevet i din rapport var svær at forstå. Det kan blive oversat til: Hele rapporten skal skrives om nu! Afgræns kritikken, så den ikke spreder sig til alle områder.
8. Selvkritik er en af årsagerne til, at reaktionen på andres kritik kan gå over gevind: Selvkritik aktiverer de samme neurale områder i hjernen, som når andre kritiserer os – og vækker frygten for at blive udstødt af flokken.
9. Forbered dig på, hvordan du ønsker at møde og forholde dig til kritik.

Kilde: Psykolog Lise August, www.sensitiv.dk

tag hånd om sensitiviteten. Sig til dig selv: Ja, det går ind, men jeg tager hånd om det. En af mine klienter fortalte, at hun forestillede sig, at hun havde en knap inden i

sig selv, hvor hun kunne skrue ned for sin leders stemme, når den var overvældende eller energisk. Det hjalp hende til at bevare roen.”

Skab det optimale flow

På arbejdspladsen handler det i høj grad om at indrette sig, så man får det optimale frem i sig selv. Så man får det optimale flow, forklarer Lise August.

“Særligt sensitive kan komme i et dybere flow end andre, så man må ikke tænke, at man ikke dur til noget i arbejdslivet, fordi man er særligt sensitiv. Det er faktisk sådan, at får man de rette vilkår, så kan man på fire timer udrette noget, andre ikke kunne lave på 12. Vel vidende, at man så skal have ro bagefter. En klient, jeg havde, fortalte, at han kunne løse meget komplicerede banksager, hvis bare han kunne få lov at sidde i fred. Aftalen med banken blev, at han sad helt for sig selv halvanden dag om ugen, hvilket gjorde ham utrolig effektiv,” fortæller Lise August og understreger, at man som særligt sensitiv også skal overveje, om man bruger sine pauser rigtigt. Måske dræner en pause i en fyldt kantine mere, end den gavner?

Også i parforholdet er det vigtigt at være opmærksom på, hvornår man bliver overstimuleret – og at tale med sin partner om det.

“Hvis begge ved, hvornår den sensitive er ‘ude af drift’, så kan man forebygge, genkende og tilgive det. Hvis den ene er overstimuleret, er det fx en god idé at stoppe en diskussion, for på det tidspunkt kommer der ingen løsninger. I det øjeblik er det primære mål bare at falde til ro, og det er godt, hvis partneren ved det.”

Det kan lyde, som om det altid er den særligt sensitive, der skal tages hensyn til, medgiver Lise August, men man skal huske, at mange særligt sensitive bruger meget energi på at tage hensyn til andre, fordi livet og arbejdspladsen ofte ikke er indrettet efter det sensitive nervesystem.

Anderkend hinandens forskellighed

Men især i privatlivet kan man med fordel anerkende hinandens træk og forskellighed, uden altid at gå på kompromis.

“Måske skal den sensitive kæreste tage med til rockkoncert iført ørepropper for at glæde den anden. Eller måske skal den sensitive mand, der bliver overstimuleret af mange mennesker, alligevel arrangere et surpriseparty for sin kone – og så finde ro bagefter. Vi har en konsensus-kultur i

Danmark, hvor vi altid skal have løsninger, der er gode for os alle. Men nogle gange skal den enkelte også give den gas på sin egen måde. Fx kan man dele sig op og lave hver sit et par dage på sommerferien med familien. Man bliver ikke nødvendigvis lykkelig af kompromiser.”

LEV GODT MED DIN SÆRLIGE SENSITIVITET

1. Få forståelse for de fordelagtige sider af din sensitivitet: fx indlevelsesevne, evnen til at registrere og sætte ord på følelser og modtagelighed for naturens skønhed, musik og kunst. I hvilke situationer kommer de ‘lyse sider’ af din følsomhed frem? Planlæg bevidst at skabe flere af den type situationer – hver dag, hver uge, hvert år.
2. Kend dine reaktioner på at være overvældet. Lad være at dømmе dig selv eller andre negativt i den slags situationer. Det vil skabe mere uro i nervesystemet. Brug i stedet din dybsindighed, og tag ved lære til fremtiden. Lær, hvordan du forebygger overstimulering, håndterer den, når det alligevel sker, og finder ro og indre balance bagefter.
3. Hav respekt for dine grænser. Lær at kommunikere positivt og løsningsorienteret om dem. Når du ikke forventer, at andre forstår din følsomhed, kan du lettere undgå at blive skuffet og såret. Oplev i stedet ro ved at acceptere, at ikke alle oplever verden som dig.
4. Bliv ekstra skarp til at prioritere. Din sensitive side har brug for ro og fordybelse for at trives: Afsæt ekstra tid til at ‘nørkle med ting, sysle rundt derhjemme’, så du falder til ro. Fravalg af rare aktiviteter vil typisk være svære. Men det kan give dig mere energi til det, der virkelig er væsentligt for dig.
5. Bliv klogere på din sensitivitet. Husk, at det særligt sensitive træk blander sig med andre nedarvede personlighedstræk. Desuden er du på godt og ondt mere påvirket af de oplevelser, du har haft i barndommen og senere i livet. Der er stor forskel på særligt sensitive mennesker. Brug tid på at få erfaringer og finde gode svar på spørgsmålet: Hvad passer til mig?

Kilde: Psykolog Lise August, www.sensitiv.dk