

Særligt sensitiv – slip afhængigheden og tag vare på følsomheden

Af: Lise og Martin August

Nyere forskning viser, at 15-20 % af alle mennesker er mere følsomme og modtagelige for indtryk end andre. De er født særligt sensitive og har et nedarvet personlighedstræk, som livet igennem gør, at de er lidt anderledes end andre. Men det behøver ikke at være på en dårlig måde. Tværtimod.

Sensitive fordele har en pris

Særligt sensitive mennesker er ofte kreative, dybsindige, medfølelse og yderst begavede – men de betaler en pris for følsomheden: forskningen peger på, at både i barndommen og voksenlivet rammes de mere hårdt af belastning. Hvis særligt sensitive har haft en vanskelig barndom, peger undersøgelser på, at de er mere følsomme for at udvikle angst, depression og en generel tilbøjelighed til at have intense negative følelser end andre, der er knap så følsomme.

Påvirkelige på godt og ondt

En solnedgang kan give de særligt sensitive en større oplevelse af lykke og fred ligesom en uhyggelig film kan give endnu mere uro og gys. Forelskelser er mere stormende, et forlist forhold mere sorgfuldt. De sensitive er på godt og ondt mere påvirkede.

Dybere bearbejdning af kick og smerte

Stoffets rus, cigarettens nikotin, smagen af slik, pillens beroligelse, følelsen af mad eller alkohol går dybere ind. Ligeledes hvis man i overmåde køber ind, arbejder eller har andre overdrevne adfærdsformer, som tjener som en flugt fra smerten. Alt, hvad de særligt sensitive oplever, bliver bearbejdet med større dybde i nervesystemet. Det ”kick” eller den lindring man midlertidigt mærker er stærkere, når man er mere sensitiv. Ligeledes det efterfølgende savn og længslen efter en gentagelse.

En genetisk betinget modtagelighed

Det er ikke øjnene, der ser mere, øret, der hører mere, huden der mærker mere osv. Det er i hjernen, på højere niveauer i nervesystemet, at forskerne finder forskellen. Det er en helt biologisk forskel, og den går i arv. Dvs. at generne spiller en stor rolle for, at de sensitive bliver så påvirkede af det omgivende miljø.

Afhængighed som hård hud over blød følsomhed

For mange særligt sensitive, som har mødt belastninger, bliver afhængigheden et lag hård hud uden på en blød følsomhed, de aldrig har lært at håndtere. Hverken i barndommen eller senere i livet. Mange særligt sensitive har livet igennem følt sig forkerte, fordi de er anderledes. For ikke at føle sig udenfor og mærkelige har nogle søgt at ”høre til” med andre i et fællesskab om afhængigheden.

Slip afhængigheden – tag vare på sensitiviteten og brug den godt.

I **Sensitiv Balance** ser vi ofte, at særligt sensitive har lettere ved at slippe en afhængighed, når de forstår, accepterer og lærer at tage vare på den sensitivitet, som livet igennem har gjort dem mere følsomme end andre. Vi underviser dem i at forstå det medfødte træk og bruge fordelene ved at være sensitiv. Modtagelige mennesker er også mere modtagelige over for den rette behandling. De særligt sensitive har med andre ord ekstra gode muligheder for at opnå selvindsigt og at skabe positiv forandring.

Nærtstående og medafhængige

Trækket er arveligt, så der er ofte flere i familien – forældre, søskende eller børn - som også er særligt sensitive. På grund af den sociale sensitivitet og udprægede indlevelsesevne ses mange særligt sensitive blandt medafhængige.

Forstå følsomheden

At tage vare på følelseslivet og støtte sig selv og andre på en afbalanceret måde i stedet for at fortabe sig i afhængighed eller medafhængighed. Det er et tema for alle mennesker, der fanges i afhængighedens snarer. Men temaets biologiske og psykiske rødder er ofte lidt anderledes for de særligt sensitive, som har stor gavn af at forstå den følsomhed, der gemmer sig under overfladen hos dem selv og nærtstående.

Fakta:

15-20 % mennesker fødes med det særligt sensitive træk.

Trækket er lige fordelt på køn.

70 % er indadvendte, 30 % er udadvendte.

Trækket måles ved en selvtest med 23 spørgsmål.

Mere info og selvtest: www.sensitiv.dk

**Lise og Martin August, sensitiv B A L A N C E
Peter Bangs Vej 1 G, DK - 2000 Frederiksberg,
Mobil: +45 40 98 33 22, Mail: kontakt@sensitiv.dk**