

Jeg er "særlig sensitiv". Det har jeg fundet ud af ved at tage den "test", som den amerikanske psykolog Elaine Aron har udviklet og publiceret på hsperson.com, der er hendes egen hjemmeside. Her er der 27 spørgsmål, hvoraf jeg svarede "ja" til de 17, dvs. nok til at være "særlig sensitiv". For at være helt sikker tog jeg en lignende, dansk test på sensitiv.dk, hvor der af en eller anden grund kun er 23 spørgsmål. Her svarede jeg bekræftende til 15 spørgsmål, hvilket er over cut-off-grænsen på 12. Så den er god nok, jeg er åbenbart særlig sensitiv.

Kaster man et blik på de offentlige debatter om fænomenet "særlig sensitivitet", herunder navnlig debatterne på de sociale medier, så kvalificerer min nyfundne "særligt sensitive personlighed" mig i høj grad til at anmelde nærværende bog. Her betragtes det nemlig som værende en ultimativ, argumentativ kvalifikation, at man selv er "særligt sensitiv". I det lys kan du som læser altså mene, hvad du vil om nedenstående, for da jeg som "særligt sensitiv" har en unik, personlig indsigt i fænomenet, står mine konklusioner meget, meget stærkt.

Eller gør de?

Efter at have læst Esbjørn, Tolstrup, Normann & Østergaards bog Særligt Sensitiv – eller særligt udfordret bliver jeg helt i tvivl om min nyopdagede "særligt sensitive" personlighed. Måske måler testen nemlig slet ikke det, den giver udtryk for at måle. Og måske er begrebet "særlig sensitivitet" så bredt, at det er svært ikke at se sig selv som "særligt sensitiv" i et eller andet omfang. Derfor har jeg valgt ikke at bero nedenstående anmeldelse på min egen, særligt sensitive personlighed, men på mine kvalifikationer og kompetencer som fagmand. Bare så du ved det.

Esbjørn, Tolstrup, Normann & Østergaards bog falder på et tørt sted. Der findes allerede en del danske udgivelser om emnet, men bøger med forskningsmæssig forankring, stringent teorianvendelse og vigtigst af alt selvkritik og transparens, er der mangel på. Jeg har ikke læst alle bøger på området, så jeg kan naturligvis tage fejl.

Bogen er delt op i fire dele:

Del 1 er en introduktion til begrebet "særligt sensitiv", sådan som det fremstår i litteraturen på området. I den forbindelse er der særlig fokus på Elaine Arons teori, men der skeles også til begrebsanvendelsen i Danmark. Fremlæggelsen munder ud i tre kritikpunkter: 1) Definitionen er bred og svært afgrænselig fra andre teorier. 2) Det er problematisk, at teorien om "særlig sensitivitet" uden videre anvender beslægtede begreber fra andre forskningsområder. 3) Målingen af "særlig sensitivitet", herunder navnlig det her over nævnte 27-punkters spørgeskema er upræcis og grænsende til det ubrugelige.

Del 2 er en introduktion til alternative begreber på samme temaområde, herunder blandt andet "udviklingspsykopatologi", "temperament" og "personlighed". Disse begreber sættes i relation til "særlig sensitivitet" og fremstår som en fin og saglig gennemgang.

Del 3 har fokus på psykiatriske diagnoser, der kan relateres til forekomsten af "særlig sensitivitet". Her er der fokus på autismespektrumforstyrrelse, opmærksomhedsforstyrrelse og angst.

Del 4 afslutter med forslag til faglig intervention og rådgivning på området. Anbefalingen er, at man skal være forsigtig med anvendelsen af begrebet "særlig sensitivitet", da det kan stå i vejen for andre, mere evidensbaserede interventioner. I denne del understreges det, at "særlig sensitivitet" ikke er en psykiatrisk diagnose. Ikke så meget desto mindre optræder fænomenet ofte i forbindelse med problematikker, der udspiller sig i eksempelvis skole og daginstitution. Her anbefales det, at man forholder sig åbent og nysgerrigt til både individorienterede og kontekstuelle forklaringer, eller det, jeg selv ville benævne som en fordomsfri, transdisciplinær perspektivering.

Esbjørn, Tolstrup, Normann & Østergaard har valgt den mest sympatiske af alle vinklinger på emnet. Personligt havde jeg måske selv valgt en langt mere polemisk og konfrontativ stil, da fænomenet "særligt sensitiv" på mange måder minder om en ensomt ventende bold i straffesparksfeltet foran et tomt fodboldmål: Der er så mange usammenhængende antagelser og emotionelt baserede konklusioner på området, at man som fagmand har lyst til at råbe "NU STOPPER I!". Heldigvis kommer Esbjørn, Tolstrup, Normann & Østergaard mig i forkøbet med en velskrevet, saglig og på mange måder nedtonet bog, der i langt højere grad skaber rum for kritisk tænkning end for instinktive forsvarsreaktioner. Dette er naturligvis den rigtige vej, og jeg tipper min hat i retning af de fire forfattere.

Af Rasmus Alenkær, psykolog, Ph.d.