

# Særligt sensitive mennesker

Et pionerarbejde om mennesker med en høj grad af sensitivitet. Trods enkelte men'er er anmelderen glad for bogen om, hvordan man trives, selv om verden føles overvældende.



Anmeldelse ■ Af Lise August

■ Den amerikanske forsker og kliniske psykolog Elaine N. Arons første bog om "Særligt sensitive mennesker" er en international succes, der har inspireret til flere efterfølgende bøger om emnet. Forfatteren introducerer her et nyt syn på sensitivitet og beskriver en række biologisk betingede karakteristika ved et karaktertræk, som berører 15-20 % af alle mennesker, ligeligt fordelt på køn.

De særligt sensitive mennesker udgør ifølge Elaine N. Aron et mindretal, som traditionelt er blevet beskrevet med flertallets ord – dvs. at psykologisk forskning ofte har overset sensitiviteten eller rubriceret den som indadvendthed, generthed eller angst og depression. Hendes forskning viser, at nogle særligt sensitive mennesker kan være berørt heraf, mens andre er udadvendte, ikke-generede og uden angst og depression. Det indikerer, at særlig sensitivitet er en selvstændig kategori, der ikke skal forveksles med andre karaktertræk såsom indadvendthed eller med psykiske lidelser.

Bogens forord understreger, at det er normalt at have et sensitivt nervesystem, og at det drejer sig om et i grunden neutralt karaktertræk, kendetegnet ved større modtagelighed. Det resterende af bogen kredser om, hvordan man frigør karaktertrækket fra negativt ladede fordomme og i stedet etablerer en mere præcis og nuanceret forståelsesramme, som inkluderer de særligt sensitive menneskers styrker og positive kvaliteter.

En selvtest indeholder 23 eksempler på, hvordan de særligt sensitive kan udskille sig. Spændet går over smertefølsomhed, påvirkelighed over for andres stemninger, følsomhed over for koffein, høje lyde, kraftigt lys og andre stimuli. Ligeså karakteristika som et rigt, sammensat indre liv, et ekstra stort behov for at trække sig tilbage, evnen til at blive dybt bevæget af kunst eller musik, at være samvittighedsfuld osv. Kan man svare sandt til mere end 12 spørgsmål eller er enkelte spørgsmål i allerhøjeste grad sande, *kan* der være tale om særlig sensitivitet.

## Eksempler på indhold

I første kapitel forklares følelsen af at være forkert, udenfor eller mangelfuld, som mange særligt sensitive bærer rundt på, ved at de i kraft af deres medfødte konstitution ofte bliver overstimulerede i situationer, som er tilpas stimulerende for andre. Da samfundet ikke er indrettet efter et behov for færre stimuli (også af positiv karakter), vil de oftere end andre blive rykket ud af den optimale stimulusbalance, og det påvirker selvforståelsen i negativ retning.

I andet kapitel suppleres case-historier med referencer til to systemer i hjernen. Dels *Behaviour Activation System*, adfærdsaktivering, som gør os nysgerrige, dristige og impulsive, dels *Behaviour Inhibition System*, adfærdshæmningen, som er et mere aktivt system blandt særligt sensitive. Adfærdshæmning omdøbes til "stands for at tjekke", fordi det ikke nødvendigvis er hæmning, der ligger bag den forsinkede eller tilbageholdte adfærd. Det kan være et resultat af det særligt sensitive menneskes fintmærkende bearbejdelse af sanseinformation. "Stands for at tjekke"-adfærd kan observeres blandt mange dyrearter, hvor den fremmer artens overlevelse i forskellige situationer. Blandt mennesker kan et aktivt "stands for at tjekke"-system i en del tilfælde hindre impulsiv, uovervejet adfærd og fremme intelligent og velovervejet forsigtighed.

Andre biologiske sammenhænge med karaktertrækket nævnes også, herunder tegn på større aktivitet i højre hjernehalvdel, større modtagelighed i det autonome nervesystem og neurologiske og hormonelle indikatorer på en højere grad af stimulering, fx adrenalin ved kortvarig belastning og kortisol ved langvarig belastning. Så langt så godt, hvad angår den indledende introduktion til karaktertrækket.

Oplagte spørgsmål, der *ikke* besvares i gennemgangen, er, om der findes andre relevante neurobiologiske sammenhænge? Kunne noget tale imod, at det drejer sig om et arveligt karaktertræk – og i så fald hvad? Et pionerværk vinder i tro-

værdighed, når det forholder sig mere grundigt til, hvad det er, vi endnu ikke har klarhed over, og som skal udforskes nøjere. Et andet problem er, at kategorien særligt sensitive mennesker er så inklusivt beskrevet, at det er svært at gennemskue, hvordan man skelner i de tilfælde, der befinder sig i grænselandet. Der er desuden en stor variation inden for kategorien af særligt sensitive og mange måder, hvor mennesker kan forstærke eller svække deres sensitivitet via erfaring eller bevidst valg. Bogens målgruppe er ikke fagfolk, så den læser, der savner uddybninger, må gå videre via referencerne til forskningen på området.

### Livsstil, behandling – og medicinsk normalisering?

De følgende kapitler handler om, hvordan man kan tage vare på den særlige sensitivitet inden for sundhed & livsstil, livshistorie & selvforståelse, socialt samvær, arbejdslivet og nære forhold til andre. For kliniske psykologer, der arbejder med særligt sensitive mennesker, er der i disse kapitler rig mulighed for at hente inspiration til behandlings- og selvudviklingsforløb. Kapitlerne indeholder eksempler og øvelser, som gør det mere tydeligt, hvilke udfordringer særligt sensitive mennesker typisk står over for. Ligesom der er fordele ved at være særligt sensitiv, findes der også ulemper. Den finere forarbejdning af sanseinformation er medvirkende til, at de særligt sensitive, som trives bedre end gennemsnittet ved gode kår, også lider mere end gennemsnittet, når de udsættes for dårlige kår.

Et kapitel handler om helbredelse af dybere sår og giver vejledning og introduktion til særligt sensitive mennesker, der vil arbejde med livsstilsomlægning eller psykoterapi. Givet den højere grad af påvirkelighed skal særligt sensitive være ekstra opmærksomme på at vælge terapeut og terapiretning. Det er desuden vigtigt, at terapeuten løbende følger med i, om intensiteten og stimuleringen i terapien er passende afstemt.

Andetsteds behandles spørgsmålet om medicinering. De særligt sensitive kan ligesom andre profitere af medicinsk behandling, fx af angst, depression og søvnløshed. Men skal selve karaktertrækket medicineres? Ønsker vi et samfund, som anser de særligt sensitive for at være overfølsomme i en grad, så der er behov for en vedvarende medicinsk normalisering.

I kapitlet om de særligt sensitive menneskers åndelige og sjælelige liv bliver Frankl citeret. Pointen er, at ligesom vi aldrig på forhånd vil kunne afgøre, hvilket skaktræk der er det optimale, fordi det afhænger af spillet, kan vi heller ikke på forhånd definere meningen løst fra den konkrete situation. I og med de særligt sensitive bliver bekendt med deres karaktertræk, får de mulighed for selv at tage stilling og også

vælge forskellige løsninger i løbet af livet. De, som ikke ønsker medicin, finder mange gange livskvalitet og balance ved at skabe et liv, der levner rigelig plads til indre fordybelse, og hvor der er fokus på spirituel og psykologisk udvikling.

### Inspiration for klienter og fagfolk

Forfatterens vinkel er, at respekt i nogle tilfælde kan være den bedste ”medicin” at behandle forskellen med. Billedligt talt bliver sensitiviteten alt for ofte behandlet som den grimme ælling, der af helt naturlige grunde ikke kan trives i en indskrænket hakkeorden, hvor forskellen bliver misforstået og gjort til en defekt. Bogen giver råd til læger, sundhedspersonale, undervisere og arbejdsgivere, der har med særligt sensitive at gøre, og viser vej til, hvordan man kan imødekomme og respektere karaktertrækket. En del forældre til sensitive børn kunne efterlyse råd til personale i vuggestuer og børnehaver, men bogens fokus er de voksne.

En ret alvorlig mangel ved bogen er, at neurobiologien – fx forklaringen på, hvad den dybere bearbejdning af stimuli mere præcist går ud på – ikke beskrives tilstrækkeligt. Da biologiske forskelle i nervesystemet er en hovedpointe, ville en mere grundig gennemgang have været passende og desuden mulig at gennemføre.

Positivt set er ’Særligt sensitive mennesker’ et pionerarbejde, som kan inspirere de særligt sensitive læsere til at nedbryde en negativ selvforståelse, der for manges vedkommende har været livslang og hæmmende, og i stedet forholde sig mere venligt og omsorgsfuldt til sig selv. Fagpersoner vil i bogen finde inspiration til at genkende og anerkende sensitiviteten – og til at undlade at rubricere den i alt for ensidige og negative kategorier. Det teoretiske og neurobiologiske grundlag for et særligt sensitivt karaktertræk kan diskuteres, men tilgangen er klinisk vedkommende og kan af den grund fremkalde interesse og yderligere forskning.

Den almindelige læser, der forventer en klassisk amerikansk selvhjælpsbog, vil blive skuffet. Visse passager kan fremstå ubehageligt vævende eller behageligt reflekterende alt efter smag og behag. Nogle vil sikkert savne mere konkrete anvisninger til at bruge indsigten på en konstruktiv måde i forhold til spørgsmålet: hvordan skal jeg leve med min særlige sensitivitet i hverdagen? Andre vil ånde lettet op og nyde, at forfatteren stiller spørgsmål, de selv må besvare.

*Lise August*

### BOGDATA ■

Elaine N. Aron:  
*Særligt sensitive mennesker*, Borgens Forlag, 2008.  
326 sider, 299 kr.