

*Introvert eller særligt sensitiv – guide til grænser, glæde og mening* er skrevet af Ilse Sand og er en let læst og kort bog, der, som titlen angiver, søger at give gode råd om grænser, glæde og mening til den introverte og/eller særligt sensitive. Hvis man ikke helt ved, hvor man placerer sig på det antagede kontinuum for disse to personlighedstræk, så leveres bagerst i bogen to små tests, hvis resultat kan give et fingerpeg herom.

Ilse Sand, der i øvrigt er uddannet cand.theol. og psykoterapeut, fortæller i bogen, at hun personligt og i arbejdet som terapeut har oplevet en stor glæde, mening og genkendelse i beskrivelsen af de to personlighedstræk. Igennem bogen udbreder hun "det glade budskab" således, at endnu flere mennesker kan få en forståelse for trækkene og blive mere selvaccepterende og bevidst handlende over for de udfordringer, den moderne tilværelse bringer, hvis man enten er særligt sensitiv og/eller introvert og/eller stressbelastet. Udover kort at beskrive hvad begreberne særlig sensitivitet og introversion dækker over, kommer hun med en række gode råd til, hvad man kan gøre for at komme til at fungere (endnu) bedre i verden, hvis man falder i en af de nævnte kategorier. Hun kommer blandt andet ind på vigtigheden af selvaccept, at kunne sætte grænser, at have tid til genopladning og at tale om sig selv i positive termer.

Bogen forholder sig ikke til den aktuelle psykologvidenskabelige debat om validiteten af begrebet "særlig sensitiv". Ilse Sand godtager implicit eksistensen og validiteten af dette personlighedstræk og anvender den personlige genkendelse i beskrivelsen af trækket som grundlæggende for, om man tilhører den særligt sensitive og/eller introverte del af befolkningen. Det bliver antaget, at de introverte og de særligt sensitive (og de stressbelastede) mennesker deler de udfordringer, der er i at have et åbent, fintfølede og dybtprocesserende sanseapparat/nervesystem i mødet med den moderne verden. Forskelle og ligheder mellem de to personlighedstræk uddybes kun overfladisk. Samtidig skriver hun, at mennesker, der føler sig belastede af stress eller lignende, også kan have glæde af bogens indhold. De gode råd menes altså at kunne hjælpe flere grupper, uanset om der er tale om en rask normaltilstand (særlig sensitiv/introvert) eller en behandlingskrævende lidelse (fx stress eller PTSD). Dette synes jeg i sig selv en problematisk sammenblanding, og det bliver dermed en meget bred og næsten udefineret gruppe af mennesker, der falder ind i målgruppen for de gode råd, som derfor efter min mening bliver udtyndede og fremstår overfladiske. Arv/miljø- debatten optager generelt heller ikke meget plads i bogen, der nok i langt højere grad end videnskabelighed har den noble og omsorgsfulde intention at hjælpe og støtte mennesker igennem anerkendelse af deres måde at være i verden på.

Som psykolog savner jeg videnskabelige forklaringer/evidens og en mere dybdegående og præcis sondring mellem de forskellige personlighedstræk særlig sensitivitet og introversion. Samtidig synes jeg, at Ilse Sand i denne bog bør skelne tydeligere mellem mere eller mindre statiske personlighedstræk og sygdomstilstande, der kan og bør afhjælpes med behandling. Hvis man, som Ilse Sand formodentlig gør, ønsker at støtte anerkendelsen af begrebet særlige sensitiv som et personlighedstræk, så er denne sammenblanding i mine øjne uheldig. Jeg har de seneste år læst mange mere eller mindre videnskabeligt funderede bøger og artikler om emnet særlig sensitivitet og introversion og fik desværre ikke rigtig noget ny information ved at læse denne. Ilse Sand slår med denne bog efter min mening et stort brød op, men angiver ikke tydeligt indholdet af ingredienserne og deres indbyrdes forhold og bager det derefter i alt for kort tid. Det bliver desværre et lidt næringsfattigt måltid.

Nu er det måske som før nævnt nok ikke Ilse Sands mening med bogen, at den primært skal læses af en videnskabelig målgruppe, og den henvender sig i langt højere grad til de (læg)folk, der ikke lægger så stor vægt på evidens og validitet. Den har karakter af en begynder-selvhjælpsbog til en målgruppe, som endnu ikke har læst om emnet særlig sensitivitet og/eller introversion. Den kunne også anvendes som et første led i et forløb inden for selvudvikling/terapi/coaching. Inden for disse målgrupper vil bogen have sin berettigelse, selvom jeg stadig mener, at den har mangler i forhold til tydelig definition af, og afgrænsning mellem, begreberne.

Ilse Sand skriver i et let og flydende sprog. Hun har udgivet flere titler, der er oversat til flere sprog og er anerkendt af læsere i både ind- og udland.

*Af Christel Wilms, cand.psych.*

