

Går særlig sensitivitet og spiseforstyrrelser hånd i hånd?

Jeg har flere gange oplevet, at voksne klienter med personlighedstrækket særlig sensitivitet fortæller, at de i deres ungdom har lidt af spiseforstyrrelser i større eller mindre grad. Det har fået mig til at fundere over, om der er en sammenhæng mellem særlig sensitivitet og spiseproblemer. Denne antagelse finder jeg i vid udstrækning støtte for hos den canadiske psykolog Peggy Claude-Pierre, der er forfatter til bogen ”Spiseforstyrrelsernes hemmelige sprog”.

Claude-Pierre skriver, at unge med stor følsomhed, uselvskhed, sensibilitet og evne til at sanse ofte føler sig anderledes end andre. For nogle af de unge bliver forkerthedsfølelsen en tilstand, som de ikke lærer at håndtere gennem deres opvækst. Claude-Pierre benævner tilstanden ”den bekræftede negativitetstilstand”. Når jeg læser hendes definition af tilstanden, er der forbløffende mange lighedstræk med personlighedstrækket ”særlig sensitivitet”. Jeg mener, man kan se særlig sensitivitet kan ses som en stor delmængde af Claude-Pierres ”bekræftede negativitetstilstand.”

Hvis man forestiller sig et ungt menneske, som registrerer andres behov, før de andre selv gør det, og som bekymrer sig om alt; om regnskovens udryddelse, om den smeltende indlandsis, om den hjemløse, der sover på bænken, og om solsorten med den brækkede vinge, så er der nok tale om et særligt sensitivt menneske. Hvis hun (eller han) ikke bliver anerkendt for sin følsomhed, og hvis ingen fortæller, at alverdens lidelser ikke er hendes ansvar, kan hun føle sig magtesløs og helt alene med disse sider af sig selv. Når hun prøver at fortælle andre om sine kvaler, kan hun opleve at blive kaldt overfølsom, og måske får hun det ”gode” råd at tænke mindre over tingene. Det får hende til at føle sig endnu mere forkert, svag og ude af kontrol, og så er det nærliggende at begynde at kontrollere noget, hun faktisk *kan* styre, nemlig sit fødeindtag.

Hvis den unge oven i købet møder belastninger i familien, bliver hun psykisk mere påvirket af problemerne, end andre ville blive (alt andet lige), idet sensitive er mere sårbare end andre og bearbejder smertefulde oplevelser mere dybt. Hvis f.eks. far og mor råber af hinanden under aftensmaden, kan den unges reaktion enten være at overfylde sig med mad eller at stoppe med at spise. Det er sådan, hun prøver at dulme den ubehagelig stemning. Dette unge menneske kan meget vel være i risikozonen for at udvikle en spiseforstyrrelse.

Men dårlig stemning ved et måltid er ikke altid en faktor, der behøver være til stede. En kvinde på 32, som er særligt sensitiv, og som har lagt sin egentlige spiseforstyrrelse bag sig, fortalte mig, at hun sjældent får spist den mængde mad, hun faktisk har brug for, når hun spiser sammen med andre i selskabelige sammenhænge. Hun bliver så overstimuleret af samværet, så ”næt”, om man vil, at der ikke også er plads til (nok) mad. Det er ikke svært at forestille sig, hvad der sker for den særligt sensitive, som konstant er overstimuleret.

Jeg er klar over, at mange andre faktorer har betydning for, om et menneske udvikler en spiseforstyrrelse. Sensitiviteten er blot én af mange brikker i et komplekst puslespil. Men jeg håber, mine tanker kan være til inspiration for andre psykoterapeuter.

Louise Winther

FAKTABOKS:

Om særlig sensitivitet

Særlig sensitivitet forkortes ofte HSP (Highly Sensitive Person). Særlig sensitivitet er et normalt personlighedstræk, som nedarves af 15-20% af enhver befolkning; kønsfordelingen er fifty-fifty. At være særligt sensitiv betyder, at ens nervesystem bearbejder alle stimuli mere dybt end tilfældet er hos ikke-sensitive. Det betyder ikke, at ens syn, hørelse og lugtesans nødvendigvis er skarpere – selvom det godt kan være tilfældet. Særligt sensitive er nærmest at betragte som en særlig art af menneskeracen. Groft sagt har en særligt sensitiv dansker mere til fælles med en særligt sensitiv araber eller inder end med en ikke-sensitiv dansker.

For den særligt sensitive kan det være meget svært at fungere i et miljø, hvor følsomhed ikke er i høj kurs. Men hvis hun ignorerer sine sensitive sider, kan hun meget let til at øve vold på sig selv, ofte med stress og udbændthed til følge. Og for nogles vedkommende altså desværre også spiseforstyrrelser.

Litteratur

Aron, Elaine: *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person – Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients*, Routledge 2010

August, Lise og Martin: "At genkende og støtte særligt sensitive børn". Artikel fra LMSNYT nr. 38, april 2012 (LMS: Landsforeningen mod spiseforstyrrelser)

Claude-Pierre, Peggy: *Spiseforstyrrelsernes hemmelige sprog. En ny og revolutionerende forståelse af anoreksi og bulimi*. Borgen 1999

Se også artiklerne om sensitivitet på min hjemmeside <http://www.louisewinther.dk/artikler.html>

Louise Winther

F. 1963. Diplom fra Organisationspsykologisk Uddannelse og fra erhvervspsykologerne Green & Andersens proceskonsulentuddannelse samt 2. del af HD/Organisation fra CBS. Uddannet psykoterapeut, certificeret i Imago Relationsterapi. Oprindeligt cand. jur. og Master of Laws. 25 års erfaring, bl.a. som personaleudviklingskonsulent og personalechef. Driver den erhvervspsykologiske konsulentvirksomhed LouiseWinther.dk. Virker også som psykoterapeut.