

Om Hogan og særlig sensitivitet

af Louise Winther
erhvervspsykologisk konsulent og psykoterapeut

Efter en tilbagemelding på Hogan HPI mailede en 32-årig kvinde sådan til mig: ”Det er en helt fantastisk opdagelse - tingene falder på plads i mit hoved nu. Jeg synes på en måde, at jeg har mødt mig selv og holder mere af mig.”

Det, som kvinden havde opdaget under vores samtale, var, at hun er særligt sensitiv. Det var hendes lave score på skalaen ”Følelsesmæssigt afbalanceret”, der gav mig et vink om, at det ville være en god idé at undersøge, om denne kvinde kunne genkende beskrivelsen af det særligt sensitive personlighedstræk.

Hvad er særlig sensitivitet?

Det er den amerikanske forskningspsykolog, professor og psykoterapeut Elaine Aron, der har lanceret betegnelsen særlig sensitivitet (HSP = Highly Sensitive Person). Ifølge Aron er der tale om et helt normalt personlighedstræk, da det nedarves af 15-20 % af enhver befolkning.

Kønsfordelingen er i øvrigt fifty-fifty. Ja, faktisk skriver Aron, at menneskeheden er opdelt i ikke blot to, men hele fire ”køn”: De sensitive kvinder og mænd og de ikke-sensitive kvinder og mænd! Man kan også sige, at særligt sensitive er at betragte som en særlig art af menneskeracen. I det følgende bruger jeg betegnelserne ”særligt sensitiv” og ”sensitiv” synonymt.

At være særligt sensitiv betyder, at ens nervesystem bearbejder alle stimuli mere dybt end tilfældet er hos ikke-sensitive personer. Det betyder ikke, at ens syn, hørelse og lugtesans nødvendigvis er skarpere, selvom det godt kan være tilfældet.

Et eksempel fra fysiologien: I et givent udsnit af befolkningen kan antallet af smagsløg på én kvadratcentimeter af tungen strække sig fra tolv til tohundrede. Nogle er altså mere følsomme over for smagsindtryk end andre. Det samme gør sig gældende, hvad særlig sensitivitet i mere bred forstand angår; nogle er mere sensitive end andre. Sensitiviteten er indlejret i immun- og nervesystemet og kan ikke fjernes.

Det er ikke et nyt personlighedstræk, Elaine Aron har opdaget; det har blot hidtil haft betegnelser som indadvendt (ca. 30 % af de sensitive er faktisk udadvendte), genert, neurotisk, frygtsom, svag og hæmmet. Særligt sensitive kan godt være alt dette – det kan ikke-sensitive også – men ingen af betegnelserne dækker det grundlæggende personlighedstræk, den særlige sensitivitet.

Sensitivitet kan vise sig på forskellige måder:

Socialt, dvs. at være særligt følsom over for andre menneskers trivsel og forventninger. Nogle mærker andres følelser så stærkt, som var det deres egne, og det kan være svært for dem at mærke, hvordan de selv har det. Der kan også være stærke reaktioner, når spædbørn græder, eller en ven har problemer. Andre lader sig let farve af andre menneskers holdninger og kan have svært ved at finde tilbage til eget ståsted. Endelig kan nogle sensitive meget let føle sig sårede eller misforståede, hvis andre mennesker ikke deler deres holdninger.

Fysisk, dvs. i forhold til mad og drikke, f.eks. kaffe, alkohol, sukker, tilsætningsstoffer og/eller medicin, hvor man mærker virkning såvel som bivirkning ved lavere dosis end normalt. Nogle er særligt sensitive over for skift i årstiderne, lugte, lyde, lys, berøring, kulde/varme, forandringer, uorden, kaos eller mangel på skønhed. Det kan også dreje sig om kropsfornemmelser, især følsomhed over for smerte, sult og/eller manglende søvn.

Personligt, dvs. følsomhed over for det indre liv; det kan være over for egne tanker, følelser og forventninger. Man kan blive overvældet af begejstring, sorg, vrede, lykke, glæde, skuffelse, forelskelse eller forudannelser. Det kan være meget svært at holde ud, mens det står på.

Ideologisk, dvs. over for uretfærdighed, mobning, diskrimination, rovdrift på naturen eller dyremishandling. Tv-indslag om fattigdom, krig, vold og katastrofer kan være uudholdelige. Særligt sensitive er nærmest at betragte som en særlig art af menneskeracen. En særligt sensitiv dansker har groft sagt mere til fælles med en særligt sensitiv afrikaner eller inder end med en ikke-sensitiv dansker.

Særligt sensitive udfordringer

Mange sensitiv føler sig forkerte, fordi de ofte overvældes af indtryk - mange stemmer på én gang, lugte, synsindtryk - som de ikke kan filtrere, sådan som andre ikke-sensitive mennesker kan. De bliver også ofte frustrerede, fordi de ikke kan overkomme så meget som andre kan. Når den sensitive overstimuleres og hun undertrykker sit behov for en time-out, bliver hendes lunte kort og hun bliver ukoncentreret, hvilket betyder, at hun her kan vise sig fra sin værste side.

I miljøer, hvor følsomhed ikke er i høj kurs, kommer man som sensitiv let til kort. Især hvis man ignorerer sine sensitive sider, kan man let komme til at øve vold på sig selv, ofte med stress, angst eller depression til følge. Jo mere, man ser bort fra sig selv, jo mere brænder man ud. Et eksempel kan være frokostpausen på jobbet. Mens kollegerne finder det befriende at bruge pausen på at småsnakke om tv-udsendelser og dagens katastrofer, kan det være en stressfaktor for et sensitivt menneske.

I og med at særligt sensitive er samvittighedsfulde mennesker, der fordyber sig og er opfindsomme, arbejder de ofte med områder, hvor fokus er at gøre verden til et bedre sted, at beskytte planeten eller samfundets svageste. Ofte har de en rådgiverrolle, og de trives typisk inden for områder som kunst, design, forskning, undervisning, formidling, metodeudvikling, religion eller arbejde med sundhed og omsorg. I øvrigt trives mange med at være selvstændige, fordi det giver mere frirum til at være alene og planlægge dagen på netop den måde, der passer til én.

Den særlige sensitivitet kan bidrage til dybe indsigter og til brobygning mellem modsætninger. Samtidig kan den livlige fantasi, de stærke stemningskift og det fleksible, bevægelige sind ofte bruges kreativt. For eksempel har præsten ved Vestre Fængsel, Erik Adrian, på et tidspunkt sagt, at hans største styrke er, at han har så let til tårer, da det hjælper nogle af de indsatte med at give slip og lade gråden komme til.

Udfordringen er, at sensitive typisk er noget nær verdensmestre i at mærke, hvad omverdenen forventer af dem, men at de er nødt til først og fremmest at lytte til deres egne behov og handle efter dem. På den måde bliver de ikke misbrugt, men brugt bedst muligt. Jo mere de sensitive skiller sig positivt ud, jo mere er de i stand til at bidrage til fællesskabet.

Et særligt fokus

Tilbage til kvinden i indledningen: Jeg viste hende den selvtest, ”Er du særligt sensitiv?”, som Elaine Aron har formuleret, og som findes på http://www.sensitiv.dk/test_din_sensitivitet.6. Efterfølgende drøftede vi hendes resultat og reaktioner på selvtesten.

Det der i min forberedelse gjorde mig opmærksom på, at temaet om særlig sensitivitet kunne være centralt, var dels kvindens generelt lave score på ”Følelsesmæssigt afbalanceret”, dels at hun især scorede lavt på disse subskalaer: 3) Ikke ængstelig, 4) Ingen skyldfølelse, 5) Ro og 6) Velafbalanceret. Mange særligt sensitive scorer også lavt på subskala 35) Søger spænding.

I 1900-tallet blev kanariefuglen brugt i kulminer mange steder i verden. Minearbejderne var i konstant fare for giftige gasudslip, og da kanariefugle er meget følsomme over for giftgasser, brugte man dem til at advare om, hvornår der var fare på færde: Når kanariefuglens sang forstummede, var det om at forlade minen i en fart. Særligt sensitive mennesker er som kanariefuglene i minerne.

I dag får vi som samfund desværre ikke altid det bedste ud af de særligt sensitive. Det er rigtig ærgerligt, for netop sensitive mennesker har en god intuition og timing for, hvad der er brug for i verden; de reagerer på det, der ikke fungerer, og er de første til at gøre opmærksom på for eksempel støj og uretfærdighed.

Jeg vil opfordre alle jer Hogan-brugere til at overveje muligheden for særlig sensitivitet, når I giver tilbagemeldinger til mennesker, der har en lav score på ”Følelsesmæssigt afbalanceret”. Jeg lover til gengæld, at I vil komme til at gøre en kolossal forskel for de mennesker, som ved jeres hjælp opdager, at de ”bare” er særligt sensitive.

Anbefalet læsestof:

- Elaine N. Aron: Psychotherapy and the Highly Sensitive Person, Routledge, 2010
- Elaine Arons website www.hsperson.com
- Psykologerne Lise og Martin Augusts website www.sensitiv.dk (på begge websites og i Arons bog findes en selvtest)