

De særligt sensitive

Af Louise Winther, erhvervspsykologisk konsulent og psykoterapeut

PSYKOLOGI. Hen ved en femtedel af os reagerer i særlig høj grad på vores omgivelser, på andre menneskers sindstilstand og ikke mindst på en usund situation på arbejdspladsen. De er som kanarieflugten i kulminen, der kan advare om fare

Tusindvis af mennesker sygemeldes i disse år på grund af stress, angst og/eller depression – ofte med langtidssygemeldinger på halve til hele år, og omkostningerne er høje, såvel menneskeligt som økonomisk. Jeg har et bud. Jeg tror, at en vigtig del af årsagen til denne sørgelige udvikling er, at vi glemmer at tage hensyn til, at mennesker er forskellige: Nogle af os er simpelthen mere følsomme end andre. Ja, faktisk er 15-20% af befolkningen - altså alene i dette land omtrent en million mennesker - ligefrem at betegne som *særligt sensitive*.

Når man er særligt sensitiv, bearbejder ens nervesystem alle stimuli mere dybt end tilfældet er hos ikke-særligt sensitive personer. Dertil kommer stærk følelses- og sansefølsomhed samt hyppig overstimulering. De fleste mennesker bliver overstimuleret en gang imellem. For den særligt sensitive sker det dagligt.

Det er den amerikanske professor og forskningspsykolog Elaine Aron, der har navngivet personlighedstrækket ”særlig sensitivitet”. Hun fortæller, at sensitiviteten nedarves, at den er indlejret i immun- og nervesystem, og at den ikke kan fjernes. Særligt sensitive er nærmest at betragte som en særlig art af menneskeracen, og kønsfordelingen er fifty-fifty.

Særlig sensitivitet kan ytre sig som stor følsomhed over for andres trivsel og forventninger; man mærker andres følelser så stærkt, som var det ens egne, og det kan være svært at mærke, hvordan man selv har det. Nogle lader sig let farve af andre menneskers holdninger, og nogle kan meget let føle sig sårede eller misforståede, hvis andre mennesker ikke deler deres holdninger.

Særligt sensitive reagerer også kraftigere på f.eks. tempo, miljø, stemning, støj, lugt, konflikter og kritik. Men mange – og måske særligt i disse år med økonomisk krise og deraf følgende pres på alle fronter - lader sig rive med til at leve, som om de ikke var sensitive. Og da man som særligt sensitiv jo oven i købet er toptunet til at mærke, hvad omverdenen forventer af én og til at nedprioritere egne behov, ja, så kan det let gå galt med stress, angst og/eller depression til følge.

I og med at den særligt sensitive er yderst samvittighedsfuld, loyal, årvågen over for kvalitet, fokuseret på detaljer, kreativ, fuld af omtanke for andres behov og har en god indflydelse på arbejdspladsens sociale klima – ja, så er han eller hun faktisk en ideel medarbejder, som enhver arbejdsplads kan have stor glæde af.

Men hvis man ikke er opmærksom på, at ens medarbejder er særligt sensitiv, kommer man ofte til at gøre det modsatte af, hvad han eller hun har brug for. Et dagligdags eksempel kan være frokost-pausen på jobbet: Mens kollegerne nyder at småsnakke om problemer, krig og katastrofer, kan det være en stressfaktor for et sensitivt menneske.

Kræv ikke, at de sensitive holder op med at være følsomme; det kan ikke lade sig gøre. Og da særligt sensitive så let bliver overstimulerede, bør de have mere fred og ro end andre. Hvis de ikke får mulighed for at tage en time-out, bliver de ukoncentrerede, lunten bliver kort, og de bliver den

værste udgave af sig selv. Pausen hjælper dem tilbage på banen – nu som den bedste udgave af sig selv.

Særligt sensitive præsterer ikke lige så godt, når de bliver iagttaget med det formål at blive vurderet, og de kan ikke lide at føre sig frem og håber ofte at blive bemærket for deres ærlige, hårde arbejde. Sidst, men ikke mindst: Særligt sensitive er tit de første til at blive generet af en usund situation på arbejdspladsen.

Kanariefuglen blev i 1900-tallet brugt i kulminer mange steder i verden til at advare om, hvornår der var fare på færde. Særligt sensitive mennesker er som kanariefuglene i minerne. Lad os lytte efter!

Louise Winther