

# Særligt sensitive mennesker

## Af Birgitte Starup

Bare ved at læse titlen på Elaine N. Arons bog "Særligt sensitive mennesker" vidste jeg med det samme, at den ville berøre mig dybt og få betydning for mig personligt og som terapeut. Hun sætter denne særlige gruppe mennesker under lup, som tit er misforståede og langt fra idealet i vores samfund. Elaine N. Aron kender alle de ømme punkter, men først og fremmest hylder hun dig som særligt sensitiv menneske. Du har god grund til at glæde dig over, at du er præcis den, du er.

### **Sensitivitet et karaktertræk – ikke en defekt**

Hun pointerer, at dine virkelige vanskeligheder begynder med dit karaktertræk. Med det siger hun, at der ikke behøver at være noget i vejen med dig. For følelsen af at være svag, sårbar og defekt er sikkert alt for velkendt for dig. Men du er nok ikke klar over, at du er en del af en minoritet, som har de samme udfordringer. Mange af dine nederlag har været uundgåelige. Derfor er det nødvendigt for dig, at du forstår, hvad det vil sige at være særligt sensitiv og bliver bevidst om, hvad du skal tage højde for i dit liv og din dagligdag. Den viden er lige så vigtig for forældre, partnere og andre nærtstående personer.

Sensitiviteten består af en finføling og en påvirkelighed, som er langt ud over det sædvanlige. Du har et anderledes nervesystem, som i de fleste tilfælde er nedarvet. Du er således meget følsom overfor smerte og ydre stimuli. Høje lyde, som sirener, skrigende børn, høj musik og store menneskemængder, fyldte supermarkeder og indkøbscentre og megen uro og forstyrrelser kan fuldstændigt overbelaste dig. Du kan nå til en form for "lukningspunkt", hvor du må væk eller hjem - du er blevet overstimuleret!

Du tager også meget mere ind, alt det uhåndgribelige og undefinerbare, som andre ikke lægger mærke til. Når du kommer ind i et lokale, kan du straks fornemme stemningen og følelserne, venskaberne, fjendskaberne, luftens friskhed eller mangel på samme. Vores nervesystem er udformet til at reagere på alt det subtile. Du er mere intuitiv og bearbejder ting ubevidst. Resultatet er, at du ofte "bare ved" noget, og har det som kaldes for "den sjette sans".

### **Du er virkelig noget særligt**

Alle særligt sensitive mennesker er ikke ens, men der er karaktertræk, som synes at gå igen. Det er samvittighedsfuldhed, vilje til at gøre dit bedste, venlighed, hensynsfuldhed og humanitet. Du bekymrer dig om andres lidelse, støtter og giver omsorg. Du er tilbøjelig til at lytte, udspørge og give råd og kan koncentrere dig om andre på en dybtgående måde. Du tilhører en gruppe, som har udvist stor kreativitet, indsigt og visioner, og som interesserer sig for filosofi, idéer, åndelighed, følelser, kampe og indre vækst.

Du foretrækker den dybe følelse ved at være meget bevidst, meget human, selvom det, du er bevidst om, ikke altid giver grund til at glæde dig. De fleste er indadvendte og stille af natur og gør ikke noget stort nummer ud af sig selv. Der findes dog også udadvendte og dynamiske særligt sensitive mennesker.

De positive træk bliver dog midlertidigt sat over styr, når du bliver overvældet af for meget stimulering. Så ændrer du personlighed og vil ikke længere kunne udvise din sædvanlige hensynsfuldhed og tolerance, men bliver i stedet for irriteret.

### **Tag hensyn til dit lave belastningsniveau**

Der er god grund til, at du tager vare på dig selv og tager højde for, at du ikke kan holde til de samme påvirkninger som andre. Det, der er moderat stimulerende for andre, er stærkt

stimulerende for dig. Det viser sig især i de førnævnte situationer med mange mennesker, høje lyde og megen uro. Lyde er den helt store udfordring, og du egner dig bedst til at bo udenfor byen i rolige omgivelser. Din arbejdsdag er et helt kapitel for sig, hvor du kan ske på daglig basis at være udsat for alt for stor belastning.

Overstimuleringen kan også opstå, når du står i nye situationer og nye sammenhænge. Og når du skal testes eller bliver iagttaget, så klarer du dig ofte dårligt. Nogle af de fysiske tegn, som kan vise sig er: stemmebåndet bliver anspændt, rødmen, skælven, hjertebanken, rystende hænder, tåget tænkning, uro i maven, muskelspændinger, sved i hænderne eller andre steder på kroppen. Disse reaktioner kan nemt misfortolkes af andre som frygt og usikkerhed.

Et andet eksempel er sult og tørst. At være meget sulten skaber en stærk reaktion i dig, som afbryder din koncentration eller stemning. Du bliver også let påvirket af kraftigt lys, stærke lugte og grove tekstiler.

### **Ro, afslapning og alenetid**

Listen over ting, der går ind i dit nervesystem, er lang, derfor har du et stort behov for at trække dig tilbage. Du har brug for masser af lediggang; at slappe af, fordøje dagen og hvile dig. Når du kommer hjem, ønsker du ro og har behov for at være alene. Dette kræver ekstra opmærksomhed og opfindsomhed, når du har en familie og børn, du skal hjem til.

Det er afgørende for et velfungerende parforhold og familieliv, at din partner kender til og accepterer din særlige natur. Og det er især vigtigt for dit velbefindende, at du bliver imødekommet på dit behov og respekteret for, at du er anderledes påvirkelig. I bør finde en gensidigt tilfredsstillende løsning på det. Hvis ikke du tager det seriøst, men i stedet for tilpasser dig i overdreven grad (som du har tendens til), så kan det føre til stress og sygdom.

I dit sociale liv foretrækker du få, men nære relationer. Det er især i nære forhold til andre, at du stråler. Dine fornøjelser er i det hele taget mere i det stille. Du sætter især pris på en god bog, havearbejde, gå en tur, tilberede god mad, lytte til smuk musik m.m. Dit liv kan for andre virke lidt kedeligt, men du har et rigt indre liv og en stor dybde og bliver berørt og fyldt op af ganske enkle ting. Og det er der, dine egentlige værdier ligger.

### **Dit kald og udfordringen i arbejdslivet**

At kunne engagere sig i et arbejde, som føles rigtigt, som kalder på én, er et af livet største velsignelser. Og det er som om, det har ekstra stor betydning for særligt sensitive mennesker. Du har masser af virkeligt gode kvaliteter og evner at bidrage med på din arbejdsplads. Du er samvittighedsfuld, årvågen, præcis, hurtig og god til at opdage mindre forskelle. Og din intuition og indsigt giver dig et klart billede af, hvad der skal gøres.

Mange vælger et kald, der omfatter det at tjene andre. Og mange brænder ud. Ofte er det bedst ikke at arbejde i frontlinjerne, men bag dem. Undervisningsjob burde være designet til særligt sensitive mennesker, men faktisk gør forskellige pres det svært at forblive indenfor undervisningen. At skabe dig en levevej og finde den rigtige løbebane, er et af dine mest presserende anliggender. Og en af dine største udfordringer. Der er mange flere ting, du bør tage højde for end andre. Du trives ikke med en lang arbejdsdag, stress og et dårligt og overstimulerende arbejdsmiljø. Samtidigt er det vigtigt for dig, at du kan bevare dine værdier og din gode karakter intakt. Ærlighed og oprigtighed er afgørende for dig.

Men der er bestemt også et sted til dig, husk på at du er unik. Vær opfindsom og prøv dig frem, indtil du har fundet netop din rette plads. Og måske skal du omkring en del arbejdspladser, før du finder det. Du kan nemt ende med at blive en af de mest værdifulde medarbejdere, når først de har opdaget dine

kvaliteter. Eller måske vælger du at blive selvstændig. Elaine N. Aron uddyber denne problematik i sin bog og kommer med mange eksempler på specifikke jobområder.

### **Oplevelser fra fortiden har sat sig dybere**

Hvis du var den eneste særligt sensitive i din familie, da du voksede op, og der ikke var forståelse for din anderledeshed eller overskud til at rumme den, så har det sandsynligvis sat sine spor. Du er blevet mere påvirket af alt, ting som dine søskende måske knap nok har bemærket. Utålmodige forældre, som ikke har forstået dit væsen, kan have drevet dig frem på en måde, som ikke har passet til din natur. Det kan have ført til ængstelse hos dig og sendt signaler til dig om, at der var noget galt med dig. Og påvirket dit selvværd.

Hvis du oven i købet er vokset op i en dysfunktionel familie, kan du have tilpasset dig på en meget usund måde og have lukket af for dine følelser, for at overleve. Det kan have gjort dig blokeret og ”følelsesløs”. Det vil sige, at temperamentet og de naturlige reaktioner er gået under jorden. De vil sandsynligvis komme op til overfladen igen på en anden måde senere i livet. Måske i form af stressrelaterede fysiske symptomer eller depression.

Det positive i alt dette er, at de særligt sensitive mennesker ofte har talent for at gå i terapi og få det bearbejdet. Det er som om, du har fået netop den rette personlighed til indre arbejde og helbredelse.

### **Stort indre liv og åndelige ressourcer**

Mange særligt sensitive mennesker er nysgerrige overfor det indre liv og bliver interesserede i åndelige veje. Du har nemlig en stor indre rigdom som følge af din sensitivitet. En del har pga. problemer tidligt i livet fået udviklet omfattende indre og åndelige ressourcer som compensation.

For dig er det naturligt at have betydningsfulde åndelige oplevelser, og du har sikkert haft dem til overflod: visioner,

særlige drømme, stemmer, mirakler, et nært forhold til Gud, engle, helgener og åndelige vejledere. Vi lader til at være særligt modtagelige for dem. Det er typisk ikke den ”organiserede religion”, der tiltrækker dig. Men derimod den mere nutidige spiritualitet, hvor den åndelige kontakt er direkte og personlig. Du har også grund til at bemærke, at du har en evne til at mestre de mest foruroligende situationer. Du har talent for at berolige din stimulering ved at opfatte ting anderledes – ved at transcendere, elske og have tillid. Det er også netop det perspektiv, som de fleste åndelige praksisser har som formål.

Dine ressourcer er STORE, og du har ikke grund til at føle dig svag. Vores styrke er anderledes, men hyppigt mere kraftfuld. Du har god grund til at føle dig stærk og ranke ryggen, for det, du består af, er enestående og dyrebart – for dig selv og for samfundet!

**Artiklen er skrevet på baggrund af Elaine N. Arons bog ”Særligt sensitive mennesker”, som udkom i slutningen af 2008 fra forlaget Borgen – samt mine personlige erfaringer. Jeg er selv et særligt sensitivt menneske og kender også alle problemstillingerne og styrkerne. I dag hjælper jeg mennesker med at blive frisat for deres begrænsninger og tage deres fulde kraft til sig.**

Se nærmere på: [www.birgitte-starup.dk](http://www.birgitte-starup.dk)