

Amerikansk forskning påviser sensitivt personlighedstræk i 20 procent af befolkningen uanset køn

Alle mennesker er sensitive i nogen grad. Men cirka 20 procent af os er det i særlig grad. Det kaldes særlig sensitivitet. Især for mænd kan det være en udfordring at være særligt sensitiv – men der er også fordele ved det.

Af Jette Birgitte Nielsen

Særlig sensitivitet er et normalt og naturligt personlighedstræk, som ofte misforstås og forveksles med generthed eller hæmmethed. Cirka en femtedel af alle mennesker har et mere fintfølelse nerve- og sansesystem end de fleste. De opfanger flere indtryk og detaljer, og deres hjerner analyserer dem hurtigere og dybere. Ofte er de kendetegnede ved at være stille, tilbageholdende mennesker, som med bekymring forudser problemer, inden de er opstået. De analyserer potentielle scenarier og deres konsekvenser, inden de handler. Et andet karakteristika er, at særligt sensitive personer er opmærksomme på det u håndgribelige i deres omgivelser. Det vil sige, at de registrerer indtryk, som almindeligt sensitive mennesker ikke registrerer.

De komplicerede processer i hjernen betyder, at særligt sensitive mennesker trættes hurtigere end andre og har behov for mere hviletid eller tid for sig selv for at fungere optimalt. Hvis de lader sig overstimulere, er de mere udsatte for stress og depressioner, men er de i trivsel, præsterer de ofte over gennemsnittet på en række områder. Det viser klinisk forskning, foretaget i USA under ledelse af Elaine Aron. Hun er Dr. Ph.D., forskningspsykolog, psykoterapeut, universitetsprofessor og forfatter. Hun har identificeret og beskrevet det sensitive personlighedstræk, som hun har navngivet HSP (Highly Sensitive Person).

Sensitiviteten kan handle om visuelle indtryk, lydindtryk, andre sanseindtryk eller social omgang med andre mennesker, som ofte være udfordrende og meget trættende for sensitive. Den sensitive vil finde måder at beskytte sig selv på, ofte ved i én eller anden grad at trække sig fra sociale sammenhænge.

Ifølge Elaine Aron er problematikken, at de sensitive generelt føler sig grundlæggende ”forkerte” og ”mindreværdige” med dårligt selvværd og trivselsproblemer til følge. Det gælder især for drenge og mænd ifølge en anden amerikansk psykolog og Ph.d., Ted Zeff, som har suppleret Elaine Arons forskning med undersøgelser af særligt sensitive drenge og mænd.

Drenge undertrykker sensitiviteten

Elaine Aron og Ted Zeff påpeger, at der er lige så mange sensitive mænd som kvinder. Til gengæld er de sensitive smådrenge sensitivitet *stærkere* end pigernes i de vigtige barndomsår. Ifølge Ted Zeff står dette i stærk kontrast til det traditionelle, mandlige ideal, ifølge hvilket ”mænd ikke græder”, og især sensitive drenge lider under at undertrykke deres følelser og føle sig forkerte. Trivselsproblemerne kan forfølge dem ind i voksenlivet. Forskningen har vist, at mange særligt sensitive drenge allerede i deres sjette leveår har lært at undertrykke alle deres følelser undtagen én, som er legitim ifølge traditionelt mandligt ideal, nemlig vrede. Men forskningen viser, at den særlige sensitivitet er et normalt personlighedstræk, som ikke bør undertrykkes.

Biologisk, naturligt personlighedstræk

Dét at føle sig normal og rigtig er nøglen til et bedre liv for de sensitive mænd. I sin bog ”Særligt sensitive mennesker” beskriver Elaine Aron, hvordan hun i sit arbejde med sensitive oplever en enorm lettelse og befrielse hos sine særligt sensitive klienter i almindelighed, men sensitive mænd i særdeleshed, når hun fortæller dem, at deres sensitivitet er biologisk betinget og normalt. Elaine Aron påpeger, at der er foretaget klinisk forskning med dyr, som viser samme resultater

som med mennesker: Omtrent en femtedel af dyrene udviser tilbageholdende og sensitiv adfærd. Videre giver hun et eksempel på, hvorledes de sensitive individer i en hjorteflok er med til at sikre artens beståen:

Forestil dig en flok hjorte, der har vovet sig ud af skovens skjul og nu står og græsser på engen. Selvom du nærmer dig uendeligt stille og forsigtigt, er der alligevel nogle af hjortene, der rejser hovederne og spejder i din retning for så at tage benene på nakken og søge ly i skoven. Imens spiser andre individer i hjorteflokken uanfægtet videre. De har end ikke sanset den fare, som nærmer sig endnu, før de første, sensitive hjorte er begyndt at løbe i sikkerhed i skoven. De mest sensitive hjorte løber først, og dermed advarer de resten af flokken og sikrer artens overlevelse. Det er naturens måde at sikre artens overlevelse på: At bruge flere strategier. Nogle af individerne er nødt til at være frygtløse og aggressive, for ellers kommer flokken aldrig ud af skoven for at spise.

Men i andre situationer er det den tilbageholdende strategi, der er den rigtige at anvende. For hvis alle de frygtløse hjorte bliver skudt på engen, går bestanden hurtigt til grunde.

Ingen dansk forskning i sensitivitet

Trods henvendelse til flere danske universiteter, seminarier, Psykoterapeutforeningen samt Psykiatrifonden, har det ikke været muligt at finde danske forskningsprojekter i særlig sensitivitet i forbindelse med tilblivelsen af denne artikel. Tværtimod vidste de færreste, hvad betegnelsen særlig sensitivitet dækker over. Søgning på internettet viser, at det hovedsageligt er private terapeuter, som kender personlighedstrækket og tilbyder terapi og foredrag om det. Én af dem er cand. mag. og coach Marie Ørum Schwennesen, som tilbyder karriereudvikling til sensitive.

”Min personlige holdning er, at menneskers egne erfaringer ofte går forud for forskningen. Sensitivitet er stadig et ret nyt felt, og der mangler stadig meget forskning. Men jeg er ikke sikker på, at de ting der hører med til sensitivitet, kan måles forskningsmæssigt. Der er fortsat flere ting, der ikke er blevet bevist af de målemetoder, som videnskaben bruger, men som vækker genklang i erfaringen af rigtigt mange mennesker,” fortæller Marie Ørum Schwennesen.”

Alle mennesker er sensitive i én eller anden grad, men nogle er mere sensitive end andre.

”Hvis en hjerneforsker kom frem med en undersøgelse, der beviste, at sensitivitet ikke eksisterer, ville jeg være skeptisk,” siger Marie Ørum Schwennesen.

De sensitive er god arbejdskraft

Elaine Aron påpeger i sin bog, at sensitivitet giver visse udfordringer i arbejdslivet, men fremhæver også mange sensitive karakteregenskaber som værdifulde for arbejdsgivere. Det er naturligvis helt individuelt, hvilke egenskaber man har som sensitiv, men Elaine Aron nævner en række positive ting, som hun har hæftet sig ved blandt de sensitive. Mange er kendetegnede ved at have en overgennemsnitlig intelligens, og under de rigtige forhold er de bedre end gennemsnittet til at arbejde fokuseret og koncentreret.

Ofte går de ikke på kompromis med kvaliteten i deres arbejde, men arbejder dybt koncentreret og fokuseret med alle detaljer.

Fordi de har en tendens til at tænke dybt over tingene og se faldgruber, allerede inden de opstår, har de ofte overvejet mulige konsekvenser af en given situation på forhånd. De kan være enestående forhandlere, produkt- eller konceptudviklere.

En udpræget evne for empati hos nogle sensitive kan betyde gode resultater i behovsafdækning, hvilket er værdifuldt i flere erhverv, men måske særligt i fag hvor der arbejdes med menneskelig omsorg.

Desuden er mange sensitive udstyret med en levende fantasi og god kreativitet. Mange har et kunstnerisk talent.

Sensitive har typisk en stærk vilje til at gennemføre ting, de brænder for. Ofte er de meget loyale og samvittighedsfulde. En særligt sensitiv person vil gå langt for ikke at begå fejl.

For at de gode egenskaber kan blomstre, er det ifølge Elaine Aron altafgørende, at den sensitive person befinder sig i et godt miljø og tackler udfordringerne ved sensitiviteten på en god måde. Eksempelvis er åbne kontorlandskaber og særligt sensitive sjældent en god kombination.

Flere danske terapeuter og coaches tilbyder hjælp for sensitive til at tackle ulemperne og lade fordelene træde i forgrunden.

Fakta om særlig sensitivitet / HSP (highly sensitive person)

med særlig fokus på mænd/drenge

HSP = Highly sensitive person. På dansk: særligt sensitiv person.

Særligt sensitive har et mere fintfølelse nervesystem og sansesystem end almindeligt sensitive.

Særligt sensitive opfanger flere sansende indtryk end almindeligt sensitive og deres hjerner bearbejder indtrykkene dybere.

Særlig sensitivitet er et helt normalt personlighedstræk, men forveksles ofte fejlagtigt med en diagnose.

Cirka hver femte person uanset køn er særligt sensitiv.

70 procent af de sensitive er introverte, hvilket bidrager til en generel følelse af at være ”forkert”.

30 procent af de sensitive er ekstroverte, men misforstås alligevel ofte som generte eller tilbageholdende på grund af deres behov for tid alene.

Sensitive drengebørn er endnu mere sensitive end sensitive pigebørn. Forskning har vist, at sensitive drengebabyer græder mere end sensitive pigebabyer.

Selvom drengene er de mest sensitive, skal de samtidig leve op til det traditionelle mandlige ideal, ifølge hvilket drenge ikke græder, men skal have styr på deres følelser og være udfarende. Den konflikt kan forårsage store trivselsproblemer.

Allerede ved deres 6. Leveår har de fleste sensitive drengebørn lært at skjule deres sensitivitet og undertrykke alle følelser med undtagen af én, som er tilladt ifølge det traditionelle mandeideal: Vrede.

Særligt sensitive, som ikke trives, er mere udsatte for stress og depressioner.

Der findes en personlighedstest, man kan tage for at finde ud af, om man er et særligt sensitivt menneske: www.sensitiv.dk/test_dig-selv

Der findes en lignende test, som kan indikere, om dit barn er særligt sensitivt: http://www.sensitiv.dk/sensitive_brn

Kilder:

Særligt sensitive mennesker af Dr. Ph.D. Elaine Aron (ISBN 978-87-21-03214-2)

The Strong, Sensitive Boy af Ted Zeff, Ph.D. (ISBN 0-9660745-2-9)

www.sensitiv.dk