

Tema til nyhedsbrev nr. 5**Veje til at håndtere den sociale sensitivitet**

- Inspiration fra Lise og Martin August

Udsendt 11.04.2011

Hvad stiller vi sensitive op, når vi ser virkeligheden på en lidt anden måde end andre? Jævnfør fMRI hjernescanning undersøgelserne. [Se klip fra DVD.](#)

Hvad skal vi gøre, når vi i mange situationer er befriet for fordomme og registrerer alle indtryk med større dybde?

Mange har skrevet til os, at den største udfordring som særligt sensitiv kan være bevare eget ståsted, når man er sammen med andre: Er jeg helt forkert på den? Er det her bare noget, jeg bilder mig ind? Sådan vil et særligt sensitivt menneske ofte kunne tænke i sit stille sind.

Eller omvendt: er der noget galt med de andre? Hvorfor kan de ikke indse det?

Her kommer et par eksempler:

Måske er den særligt sensitive den første der bemærker, at tonen på en arbejdsplads er blevet lidt mere rå. Men andre på arbejdspladsen oplever ikke det samme.

Eller den særligt sensitive er den første, der bemærker at stemningen i parforholdet er blevet mere kold. Men partneren ved ikke, hvor den tanke kommer fra.

Den særligt sensitive bliver hårdere ramt, når den måde politikerne taler med hinanden er blevet endnu en tak mindre respektfuld. Hvordan skal det gå med verdens fremtid? Andre trækker på skulderen og siger, at nu må den særligt sensitive lære at slappe lidt af.

Her er 3 områder, som kan være givende at fokusere på, hvis man genkender sådanne dilemmaer:

1. Tro på det, du registrerer. Forskningen kan hjælpe dig til at huske, at du ofte ser rigtigt: den særlige sensitivitet giver dig en evne til at opfange flere nuancer i livet end andre gør. Og der er sandsynlighed for at du er mindre bundet af kulturelle fordomme i dit syn på virkeligheden. Du vil ofte have ret i det, du oplever og du har et vigtigt bidrag til andre mennesker. Se klip fra DVD.
2. Brug din livsvisdom til at skelne mellem det, du *registrerer*, og det du *tolker*. Du er som særligt sensitiv fra naturens hånd gearet til at være mere opmærksom, når din samtalepartner eksempelvis løfter et øjenbryn. Men hvad *betyder* det? Hvordan *tolker* du det løftede øjenbryn? Hvis du har oplevet mange afvisninger i dit liv, vil du kunne tænke, at det betyder, at du er kedelig. Hvis du gennem livet har oplevet opbakning, vil du måske omvendt se det som tegn på interesse og engagement. Særligt sensitive registrerer mere end andre – men tolkningen er afgørende. Brug din livsvisdom og selverkendelse til at styre uden om forkerte tolkninger.
3. Særligt sensitive har ikke "oplysningspligt." I mange situationer ved særligt sensitive, at de har ret, og at andre tager fejl. Det kan være en tung byrde, hvis man samtidig oplever, at man *automatisk*

skal oplyse andre om det, man registrerer og det man tolker. I mange af de situationer, hvor man oplever sammenhænge mere klart end andre, er det helt i orden at holde sin mund og fravælge unødvendige kampe. Så vælg omhyggeligt, hvornår det er godt for dig og for andre, at du fremlægger dine synspunkter.

Mange særligt sensitive nævner, at viden om forskningen har gjort dem mere tolerante. Forskningen kan minde os om, at der ikke nødvendigvis er noget galt – hverken med os selv eller med andre. Vi er bare forskellige.