

Fra serien: Set Nedefra

Af Jørgen Olsen

EN 'BETRAGTNING' OM, -----

----- DET SENSITIVE MENNESKE .

INDLEDNING

Jeg bryder 'normen' med denne 'betragtning'. Jeg siger noget der ellers ikke bliver sagt. -- Nok er der kommet større opmærksomhed på **det sensitive menneske**, og det er helt fint. Men jeg reagere overfor det professionelle marked, psykologer, psykoterapeuter, coach, etc., der i disse år vinder frem omkring **'behandling' af sensitive og særlig sensitive mennesker**. Det vil jeg indledningsvis give min oplevelse af.

Jeg finder bl.a. at det mere og mere ligner en 'pengemaskine' omkring et emne der har stor og afgørende betydning for mange mennesker. -- Problemet er i særdeleshed kulturbestemt, hvilket jeg vender tilbage til nedenfor. --- Men min påstand er, at det at være sensitiv kan 'man' godt 'bearbejde' selv. -- Det handler om 'selvhjælp' og 'medhjælp', uden der er penge imellem. --

Jeg vil gerne have sensitive mennesker i tale, om det selv at tage vare på problemerne. Efter min vurdering mangler der videnskabelig belæg for det der foregår på behandlingsområdet p.t., som i store træk er bygget på den amerikanske psykolog Eline Aron's bog, hvorudfra tilsyneladende alle tilgængelige test stammer i større eller mindre varianter, koblet sammen med udsagn og relationer til Jungs teorier. ---

Alle de test jeg har benyttet mig af, fortæller at jeg er 'særlig sensitiv'. Det forundrer mig. At jeg er 'sensitiv' det er jeg helt på det rene med, men 'særlig sensitiv' det har jeg vanskeligt ved at forstå rigtigheden af. Jeg har bl.a. deltaget i en gruppe hvor vi alle fik stort set samme resultat af to forelagte test. Det alene forundrer mig, da vi reelt var meget forskellige, således også på det jeg vil betragte som det 'sensitive område'.

De behandlende psykologer og psykoterapeuter m.fl. siger dog alle, at man ikke 'helt' kan regne med disse test. Det er for let 'købt', for hvorfor anvender man dem så. Jeg fornemmer, at usikkerheden heri er så stor, at et flertal af befolkningen vil kunne registres som 'særligt sensitive', ved anvendelse af de mange identiske forekomne test. -- Det er kort og godt ikke seriøst efter min vurdering, og jeg oplever at 'vi' manipuleres med. --- Derfor vover jeg det ene 'øje' ved at tage 'bladet fra munden', og opfordre til at standse lidt op, tænke, lytte og samles, om det emne der for mange mennesker udgør et stort problem, -- men som jeg her vil påstå 'vi' selv kan takle og udvikle til eget og andres brug, uden penge mellem os. -- Jeg tror på 'vi' selv kan. -- Vi skal være på vagt overfor det der kan 'købes' fra U.S.A. Den opfattelse har jeg lært gennem mit liv. Amerikanerne er utrolig gode til at imponere 'vores verden' og ikke mindst os som nation. Gennem et langt liv har jeg ikke mindst indenfor mit eget område om teknik og ledelse, indset denne erkendelses rigtighed.

Om det at være 'sensitiv' eller 'særlig sensitiv' handler det om 'egen' bevidsthed og det der kan følge heraf. Er et menneske født med en sådan 'sensitivitet', vil der fra barndommen, i stor udstrækning følge nogle konsekvenser fra omverdenen, der kan afsætte psykologiske problem gennem livet. Det ikke at være 'som de andre' herunder evt. andre i familien, søskende etc., og derfor ikke får den rette oplevelse fra sine forældre, og den konsekvens der heraf kan følge, kan påvirke uheldigt, og efterlade 'sår' i sjælen. Det kan være med psykologiske og endda psykiatriske virkninger. --- Det tager omtalte test ikke højde for, og derfor oplever jeg, at disse test sender et signal, der måske slet ikke er til gavn for den enkelte person, --- men måske mere til usikkerhed og forvirring, --- **og måske alene til gavn for 'behandlerne'.**

Jeg indleder her med nogle begreber og deres betydning, og den sammenhæng i begrebsverdenen der i øvrigt kan hentes fra et leksikon. Disse begreber hævder jeg, kan være sammenkædet i en problemstilling **der kan 'ligne' det at være 'særlig sensitiv'**. Men som kræver en helt anden opmærksomhed og meget let forveksles. Her blot opstillet som eksempler.

Sensitivitet : Forhøjet påvirkelighed eller følsomhed

Sensitiv : Fintmærkende, overfølsom, letpåvirkelig.

Sensitiv nerve : Indadledende nerve, der føre impulser til centralnervesystemet.

Sensibel : Stærkt modtageligt for indtryk, følsom, sart og ømfindelig

Sensibilitet : Sanselig modtagelighed, følsomhed

Sensomotorisk funktion : De fælles sensoriske og motoriske funktioner i nervesystemet og psyken. En koordination af sansning, motorik, adfærd etc.

Sensorisk : kaldes en nerve som leder sanseindtryk til centralnervesystemet.

Sensitivitetstræning : Psykologisk gruppearbejde, hvor deltagerne gennem verbal og kropslig konfrontation med hensynsløs oprigtighed skal optrænes til forhøjet følsomhed og forståelse i omgang med andre. Bemærk, udviklet af amerikaneren L. P. Brandford til uddannelse af erhvervsledere. -- NB! Jeg kender til denne form op gennem 60'erne og frem i tiden. Men metoden har været berygtet i siden.

---- OG VIDERE ----

Her således en række begreber omtalt, der alle har noget med sanselighed, følsomhed og psykologisk og nervemæssig styring af os selv (psykiatri). Skal vi vurdere et problem, som her bl.a. 'særlig sensitive', så skal vi lære at forstå en sammenhæng i en række faktorer i mennesket. Det handler om 'helhed'. I lægeverdenen hedder det 'holistisk medicin'. I vor verden kan vi nøjes med at tale om 'holisme', således en helhed. ---

Det er også sådan, at jeg oplever at ordet **sensitiv** ikke helt bliver opfattet som det burde blive i omverdenen, som det psykologiske fagudtryk det er. **'Vi'** skal forholde os til at **'vi'** skal leve ude i den store sammenhæng med andre mennesker. Det er min opfattelse, at ordet har en negativ oplevelse i brede kredse. Det mangler der forståelse for i behandlersystemet. Jeg føler mig overbevist om, at det let opfattes som en sygelig eller afvigende 'diagnose'. Når jeg har taget omtalen af sensitivitetstræning med ovenfor, så er fordi det i mine yngre dage blev meget benyttet, (det kom også fra U.S.A.), men fik efterfølgende en meget negativ omtale. Der fulgte i kølvandet på disse kurser et antal 'sammenbrud', endda med selvmord til følge. --- Kurserne kom i øvrigt til at præge interne former i omgangstonen, der kunne udvikle sig til den mest groteske uværdighed. --- Så altså, gid der kunne findes et bedre udtryk, som kan sende et andet 'signal', for at kunne få bedre forståelse for hvad det er at være 'sensitiv'.

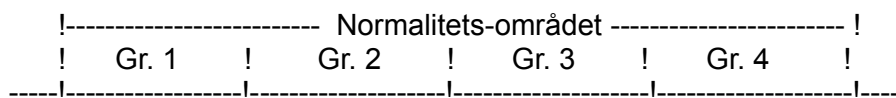
Problemet omkring det at være 'sensitiv' er i høj grad et 'kulturproblem'. Det fremgår et sted i det der er skrevet herom, at en undersøgelse skulle vise, at forældre i Canada ikke ønsker at lade sine egne børn lege med 'særligt sensitive' børn hos andre forældre. Derimod skulle denne undersøgelse også vise, at I Kina var det modsat, her blev sensitive børn meget positivt oplevet, og at forældre gerne lod deres egne børn lege med sensitive børn. --- Om en sådan undersøgelse har noget på sig ved jeg ikke. Igen siger jeg, hvor seriøst er mon de udsagn der kommer frem om emnet. Canada og Danmark har jo næsten samme kulturgrundlag. Derfor finder jeg anledning til at nævne eksemplet. --- Vi må have opmærksomhed på vort kulturelle grundlag i at vurdere 'normalitet' og 'unormalitet', som en væsentlig parameter i livet for den 'sensitive' og ikke mindst den 'særlig sensitive'.

Men tilbage til den amerikanske psykolog og forfatter Eline Aron. Det er positivt, at hun bidrog til at 'slå hul' på problemet. --- Men dernæst mener jeg vi er nået til et sted, hvor vi selv skal til at 'tænke', 'mene', 'vurdere' og ikke mindst 'handle'. -- Min påstand er, at hvis vi vil, så kan vi godt selv, og jeg vil ønske der kunne skabes et grundlag for at forsøge det.

I et notat fra Elaine Aron udtrykkes det således, at hendes selvtest er resultatet af *'empirisk forskning'*. Her standser jeg op. De to udtryk hører ikke sammen i min verden. Ordet *'empirisk'* betyder netop *'erfaringsmæssigt'*. *'Emperisme'* er netop en retning, der mener at erfaring er det eneste grundlag for erkendelse. -- I mit eget fagområde indenfor teknikken, har der i tidens løb været anvendt mange *'empiriske formler'*, netop bygget på *'erfaring'*, indtil *'forskning' har fundet frem til 'forskningsmæssige' resultater, og deraf dokumenteret viden om alternativet til det empiriske, således det videnskabelige grundlag.* --- Så alene her oplever jeg en manipulation.

Dernæst har jeg svært ved at godtage hendes udsagn om, at 15 til 20 % af befolkningen skulle være 'særligt sensitive', det der benævnes HSP for Highly Sensitive Person. Hvis det udsagn var rigtigt vil jeg påstå, at der ikke ville forekomme et problem for sensitive eller HSP personer i samfundet, for så ville det være så udbredt, at en forståelse eller endda anerkendelse heraf ville have sat sine spor, -- trods vort kulturelle grundlag. -- *Så jeg savner 'forskning', også for at kunne opdele de forskellige elementer der enten er en følge af sensitivitet, eller en konsekvens heraf.*

Som en betragtning af det kulturelle problem og sammenhængen heri, vil jeg prøve at opstille mine iagttagelser ved den eftertænksomhed jeg har foretaget af det liv jeg har levet. Mit udgangspunkt er hentet fra erindringerne tilbage til min skole- og studietid, og ikke mindst fra mit aktive liv i såvel privat som offentlig virksomhed. Jeg vælger en opdeling af personers karaktertræk, oftest i sammenhæng med afdelinger på 15 til 25 personer. Jeg opdeler i fire grupperinger. Valgt som en forenklet betragtning, her vist skematisk.



Gruppe 4 er her de sensitiv og særligt sensitive. Størrelsen af opdelingen er ikke repræsentativt, med alene som en betragtning. Det skal siges, at mit aktive liv som ingeniør, næsten helt har været i 'mandsverdenen', og de få kvinder der har været, har i de fleste tilfælde været på det administrative område. --- Gruppen har ikke haft mere end én eller to sensitive personer efter min oplevelse. --- Men indledningsvis skal tilføjes, at det at være en sensitiv kvinde forekommer meget lettere at leve med og begå sig med, bl.a. i et mandssamfund, end det at være mand med sensitive karaktertræk. -- Sensitivitet fremelsker og forstærket det feminine, hvilket giver en mere 'naturlig' oplevelse når det drejer sig om kvinder. --- Som særlig karaktertræk vil jeg fremhæve en betragtning som jeg ikke har fundet beskrevet noget andet sted, nemlig at 'vi' i denne gruppe, har en hjerne og et sansesystem, jeg vil sammenligne med en *'radar'*, der opsamler utrolig mange informationer, fra det sted og situation 'vi' befinder os i. Derfor har 'vi' nok at gøre med alle disse informative ting, og kan derfor lettere køre træt i en sammenhæng med andre, f.eks. møder etc. --- Hjernen optager i almindelighed ca 25 % af al energi vi omsætter, har en hjerneforsker oplyst. -- Er dette tal mon større hos den sensitive ? Og kan det være en mulig forklaring på, at søvnbehovet ofte er meget større end hos de andre grupper ?

Gruppe 1 er for mig den helt afgørende faktor i problemstillingen. Det er den hårde 'negl' der sætter sig på gruppen. Hermed er det kulturelle grundlag tegnet. I grupper dannes meget let et hierarki, ikke mindst når gruppen kommer ud over 4 til 5 personer. I den mands- og drengeverden jeg kommer fra, er det almindeligt. Det kan i nogle tilfælde være en enkelt person, men ellers blot nogle få. Denne personprofil er dybt forankret i kulturen. Vi kender ham fra krigskulturen og op gennem tiden, og er stadig den personprofil der sætter sig på magten over andre. --- Det er en stærk modsætning til Gr. 4 personen. Gr. 1 kan ikke fordrage Gr. 4. **For dem er Gr. 4 'svage' og 'afvigende'.** Derfor vil man ofte opleve, at Gr. 4 kan blive genstand for udtalt mobning. Gr. 1 føler ikke ansvar, men har kun sit eget ego. Gr. 1 vil 'fremad', og benytter i alle sammenhænge en 'kikkert' til fokus. Gr. 1 bliver således heller ikke så hurtigt træt, for deres input er meget enkel. Men Gr. 1 kan få meget til at ske, derfor en beskyttet medarbejder og potentiel leder --- i vor kultur. --- Hermed en stadfæstelse af traditioner og kultur. -- Som forlængelse heraf vil jeg fremhæve den betragtning, at Gr. 1 personer, såvel mænd som kvinder, er dem der sidder på magten i den største del af verden.

Gr. 1 kan lide at profilere sig, og indgår naturligt i ledende funktioner. De søger også ind i politik. Også finansverdenen er stærkt præget af denne gruppe. Med 'kikkerten' for øjet, kan de se betydelige chancer 'derude' på markedet. **'Min påstand er, at uden dem havde vi ikke haft en finanskrisen' !!** Gr. 1'erne står sammen på tværs af systemerne, og kan finde mange bortforklaringer, og slippe ud af ansvarspådragelse. De 'sejler' jo sammen med 'de andre'. -- Og så skal tilføjes, at rigtig mange kvinder kan lide Gr. 1. --- Derfor lever Gr. 1 så godt i vor kultur.

Gr. 2 og Gr. 3 er i stort omfang blot medløbere. Gr. 2 elsker Gr. 1 og vil gerne være 'gode venner' med dem. Det kan give 'pote'. De beundrer dem og vil ligne dem, og vil gerne deltage hvor de er. Gr. 3 er mere tilbageholdende, men overlever ved at tilpasse sig, --- **Men Gr. 4 er et jaget folk.**

Det er en stærk konkretisering, som jeg må påregne kan afføde alternative betragtninger. Men jeg gør det for at åbne en dialog, om det at være 'offer' i en kultur, og om det at være 'sensitiv'.

---- OG ANDRE BETRAGTNINGER ----

Tilbage til 'holismen' -- til en helhed. Det hævdes at det sensitive er medfødt. Jeg kan være i tvivl om det altid kan være sådan, eller det evt. kan dannes meget tidligt i et barns liv. Jeg læner mig en del op ad Freuds betragtninger om 'barnets opvækst', som i sit indhold stadig er gældende trods visse revisioner. Jeg lader det blot stå som en antagelse der måske senere i tiden kan gives forklaring på. Mit tankesæt i den sammenhæng går enten på 'manglende' omsorg, eller en 'overdreven' omsorg, som jeg dog aldrig har hørt som skadelig, men her dog hentet fra min tankeverden herom.

Men én ting står klart for mig. **Et sensitivt barn kan næppe undgå at få 'psykologiske' påvirkninger gennem sin opvækst.** Et sådan barn er som omtalt ikke helt 'som ønsket' i vor kultur. Barnet er jo 'anderledes', 'forkert' eller i hvert fald 'afvigende'. Når barnet kommer i skole opleder det sikkert hurtigt noget der ligner hvad ovenfor er omtalt. --- Alt dette sætter sine påvirkninger. **Der er således to elementer der yderligere skal omtales som en konsekvens i en helhed, 'det psykologiske' og 'det psykiatriske'.**

Det Psykologiske. Det kan være at forældrene meget tidligt oplever det sensitive barn som 'afviger', og derfor behandler det enten 'som sådan', eller som noget der er 'forkert' i forhold til andre, men uden fornøden respekt herfor. Igen kulturbestemt. Efterfølgende kan dette fortsætte i skolen. Send tanken derhen, at forældrene og skolens lærer, har relation til ovennævnte Gr. 1. Ja for slet ikke at forglemme, hvis barnet kommer i berøring med behandlersystemet, og her møder en behandler fra Gr. 1. --- Vejen er da brolagt til et 'livets skæbne'. --- Jeg påstår det har været sådan og er det, men nu kan den øgede opmærksomhed måske forme nye muligheder. Af 'konsekvenserne' tror jeg kan affødes psykologiske reaktioner som testene ikke adskiller, fra det egentlige 'sensitive'. Det er derfor vigtigt at kunne skelne ved en test. Jeg ønsker at se en dansk videnskabelig bearbejdelse heraf. --- Det ønsker jeg 'vi' kan samles om at få sat i værk.

Det Psykiatriske. Konsekvenserne af det netop omtale, eller helt andre elementer uden relation til evt. at være sensitiv, kan imidlertid afføde psykiatriske diagnoser, der i sine definitioner minder meget om de elementer der indgår i de sensitive test, men som således betragtes som 'sygdom'. Således påfaldende identiske karaktertræk, men som i psykiaternes verden er en 'sindslidelse'. Således som en **'personlighedsforstyrrelse'**. --- Jeg har hørt en del herom gennem tiden, og har nu 'gravet' i det. Internettet har været min hjælper. Herfra vil jeg uddrage nogle ting. -- For en del år tilbage ser jeg udtrykket **'karakterbrist'** anvendt. I vor tid høre det ind under diagnoser om **skizotypisk sindslidelser**. Tidligere også kaldet **'latent skizofreni', 'borderline skizofreni', 'præpsykotisk skizofreni', 'pseudoneurotisk skizofreni', 'pseudopsykotisk skizofreni' og flere andre.** -- **Tilsyneladende alene begrundet i den 'vinkel' sensitive karaktertræk ansues på.**

Man hævder at **skizotypisk sindslidelse** er et forstadige til egentlig skizofreni. Det fremgår også, at risikoen er til stede herfor, hvis man tidligt i livet udsættes for fysiske eller psykiske traumer. I øvrigt har jeg den oplysning, at en sådan sindslidelse giver førtidspension. --- Der kunne siges meget mere herom. Et par eksempler fra omtalen af den **skizotypiske diagnose** kan nævnes betragtningen om, at personen **'har tendens til at isolere sig fra andre'**. Det er ikke om, at 'andre' isolere personen fra. Et andet som **'har tanker og ideer som andre synes er sære', el. 'opleves at formulere sig omstændeligt, f.eks. med billeder etc.'** -- Således helt overladt til en psykiaters egne oplevelser, ud fra dennes karaktertræk, og den 'vinkel' hvorunder den pågældende vælger at se personen/patienten under. -- Jeg er rystet over den læsning og den konstatering jeg nu har fundet frem. -- Tiden er til en samlet dansk forskning, hvor det psykologiske og psykiatriske system skal prøve at tale sammen. **Men lad det begynde med 'os selv'**.

---- AFSLUTTENDE BEMÆRKNINGER ----

Jeg har som pensionist forsøgt et gennemarbejde mit liv. Det er foretaget med 'min' analyseform, der helt sikkert er anderledes end lægelige og psykologiske former. Jeg har heraf lært at forstå meget, jeg utrolig gerne ville have haft forståelse for meget tidligere i mit liv. Jeg har et par gange haft brug for behandlingssystemet, når min verden brød sammen. Når jeg ser tilbage, har disse 'besøg' kun været en hindring for at komme videre. Det kan meget let opleves af andre som en overreaktion, men min oplevelse er, at anbefale at holde sig fra behandlingssystemet, --- hvis det 'alene' handler om at være sensitiv.

Lad os samles om vore fælles erfaringer, sætte dem sammen og komme videre. Jeg er vidende om, at foreningen for dette område 'HSP-foreningen i Danmark', ude omkring i landet danner grupper. Af disse grupper opfordre jeg til en koordinering, således at 'erfaring' kan bringes videre fra 'den ene til den anden'. --- Hertil føjer jeg et ønske om, at der i den sammenhæng kan dannes en gruppe der 'vil videre' og åben overfor udfordringer. Jeg frygter meget for, at grupper let kommer til at 'savle' i egen 'savl'. - Jeg vil gerne give mit bidrag til at 'komme videre'.

1. Kosten. En sensitiv kan meget let komme ud for at mangle kræfter. Jeg husker det selv sådan fra mit aktive liv, at når jeg kom til torsdag aften, var der ikke flere kræfter. Så bliver 'man' sårbar og er let at opleve 'uheldigt'. Den mandsverden jeg har levet i præget af Gr. 1, har været vanskelig for mig. Kvinderne i denne mandsverden ligeså. De kvinder der befandt sig godt her, som kunne lide 'omgangsformen', havde en negativ oplevelse af en person fra Gr. 4. Jeg vil hermed påtale, at kvinder har et afgørende ansvar for det kulturelle grundlag. -- Når det er sagt, så begynd med **Kosten. En sensitiv kan øge sine kræfter ved at være kostbevidst. Jeg vil ikke fortælle mig heri, men henvise til de mange vejledninger herom. --- Evt. at spise efter sin blodtype.**

2. Motion. Kom så i gang, hvis du ikke allerede er det. Jeg har lært at erkende betydningen heraf. Såvel for at holde god form og helbred, således også fornødne **'kræfter'**. Det bedste for mig har været fitness. Jeg har haft brug for at bruge mig selv helt ud. Ved fitness kan man køre helt ud og derefter stoppe langsomt. Det der for mig virker er at opleve, hvorledes kroppens naturlige produktion af **'endorfiner'** virkelig kan bringe en 'opløftet' oplevelse. **'Endorfiner'** er et stof der forekommer i hjernen, især i det limbiske system, i følelsernes center, hvor de er koncentreret i sansenerve-enderne. Nogen kalder dem for kroppens egen 'morfin'. Disse 'endorfiner' kan løfte humøret og direkte medvirke til at hindre depressioner. Desuden er de smertedæmpende. 'Man siger' at akupunkturs smertestillende virkning netop skyldes øget dannelse af 'endorfiner'. -- Men det handler ikke kun om at 'gå en tur', det handler om virkelig at få pulsen sat op, ja helt op til sit maksimum. --- Prøv det !!

3. At bryde grænser. Pkt. 1 og 2 skal være medvirkende til at skabe overskud til at gå videre i netop at bryde sine egne grænser. **I stedet for at tale om alt det man ikke kan, skal man netop arbejde med at overskride de grænser man mener at have.** At gøre det er netop hvad der har lært mig at forstå min egen helhed efter et langt liv. Jeg har i dag den oplevelse, at det at have været soldat i mine unge dage, netop brød de første grænser. Det var for mig uhyrligt at opleve de ydmygelser 'en værnepligtig' var underlagt.

Men det der virkelig lærte mig at jeg kunne meget mere end jeg troede, var på øvelserne ude i terrænet. Én af de første øvelser var at skulle kravle gennem et 60 meter langt kloakrør, med gevær og fuldt feltmæssigt, d.v.s. med rygsæk etc. **Det gav mig efterfølgende en oplevelse af at jeg kunne noget jeg ikke vidste var muligt for mig.** --- Det er ikke den slags 'øvelser' jeg tænker på, når jeg her taler om at den enkelte sensitive, såvel kvinder som mænd, skal overskride sine egne grænser. Det er i et langt mindre format, og en helt anden dimension. Det kunne være individuelle behov. --- Jeg kunne tænke mig at få afprøvet hvor meget sensitive har af fællesnævnerne, f.eks. om fælles naturoplevelse, eller af film og litteratur, og om der kan være tale om en mulig fællesnævner i 'humor' o.m.a., der kan danne grundlag for et egentligt udbyggende fællesskab. Eller om der er en fællesnævner i det der forekommer vanskeligt. Testsystemerne påpeger jo dette, men hvad er det reel heri ? --- Fra mit eget univers vil jeg trække et enkelt element frem, som gennem livet har været noget nær umuligt for mig at deltage i. Det er **'small talk', det at tale om 'alting og ingenting'**. Det være sig i selskaber, ved receptioner, i pauser ved foredrag eller konferencer o. lign. Jeg er som regel altid blevet 'sat af', og måske endt med at stå alene tilbage. --- Men ved min egen bearbejdelse mener jeg at have tillært mig at få brudt mine egne grænser så meget, at hvis der findes en eksamen heri, så tror jeg det var muligt at bestå den. -- Jeg har i dag brudt mange af de grænser jeg for blot få år siden ikke kunne se mig ud af. Jeg står i dag 'som ældre' med en lærdom om mine egne muligheder, som jeg er dybt bedrøvet over ikke at have haft i mit aktive liv, ja tilbage til min ungdom. -- Den erfaring kunne jeg glæde mig til om muligt, at bringe videre til andre. Desuden antager jeg, at andre der har levet med 'det sensitive' måske tilsvarende har sine erfaringer, der i sidste ende kan sættes sammen til en helhed. --- Det handler om at udfordre sig selv og hinanden. -- Men det at bryde grænser skal forberedes, og bearbejdes overfor reaktioner herpå.

4. Gruppedannelser. Jeg er vidende om at der dannes sensitive grupper flere steder. Så står tilbage hvad der foregår i sådanne grupper. Jeg har gennem tiden lyttet til selvhjælpsgrupper af forskellig karakter, og det gennemgående træk forekommer at have været, at 'savle' i sine egne og hinandens problemer, uden at udfordre hinanden. Jeg opfordre derfor til, at gruppedannelserne f.eks. indenfor HSP-foreningen, sikre en koordinering, så initiativer og erfaringer fra den ene gruppe til den anden sikres, for herigennem at skabe 'ny udvikling'. --- Jeg har erfaret et forhold der har undret mig. Fra et samvær ved et kursus, oplevede jeg bl.a. en udtalt intolerance og en betydelig egoisme. Det havde jeg ikke ventet fra sensitive personer. Med en forsigtig reaktion herpå, fik jeg den mulige forklaring, at de pågældende ikke havde 'kræfter' til andet. --- Her er den første grænse at bryde, hvis de pågældende er sensitive. For mig kan det forekomme at være med anden årsag, eller kombinationen af flere faktorer som tidligere omtalt. --- **Men intolerance og et stort ego, bør være det første der skal bearbejdes. Det kræver netop alt for mange kræfter at være 'det', idet man samtidig skaber distance til andre mennesker, med det til følge at 'bekræfte' sin egen elendighed, og dermed at 'skabe' sin egen isolation -- eller at lade andre 'isolere sig'. -- Og gad vide om 'vi' kan behandle hinanden værdigt ?**

Så langt så godt. -- Så får vi se, om nogen tager imod denne udfordring. --- Men jeg er klar til et bredere samarbejde. --- Hvad er virkeligheden, og hvad har 'vi' til fælles, som kan danne et grundlag for en 'ny udvikling'. 'Vi' skal prøve at samle et grundlag for at opnå mere videnskabelig bearbejdelse af det sensitive. Jeg tror 'vi' selv kan definere nogle områder, der måske kan få fornøden opmærksomhed. -- Hvis det er som meget tyder på, at en sensitiv persons hjerne og nervesystem har et særligt aktivt liv, identisk med det jeg omtaler som en 'radar', antager jeg det som muligt, at kunne registrere det med nutidige scannere. Hertil det forhold jeg fra lægelig side har en antydning af, at en sensitiv har en langt større variant i blodtryksvariation, end andre. Det kunne være af betydning, hvis der fandtes et videnskabeligt grundlag herfor. -- Rent praktisk, kunne det jo være yderst interessant, at afprøve dette 'empirisk', ved at undersøge hvordan en sensitiv persons blodtryk vokser ved at komme ind i et supermarked med mange hundrede mennesker, sat op mod andre grupper. --- Og sådan er der så meget andet der kunne tages op, som indledning til en langt større undersøgelse af, hvad det reelt betyder, at være sensitiv eller særlig sensitiv.