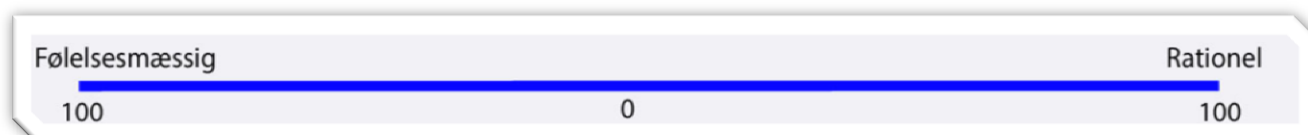


Er du særligt sensitiv

Bare roligt du fejler ikke noget, og du er heller ikke forkert.

Når man taler om særligt sensitive, så er det ud fra en betragtning om at der er nogen der er mere eller mindre følsomme end andre. Der er også nogle mennesker der er mere rationelt tænkende end andre mennesker.

Hvis du forestiller dig en skala, hvor midten er 0 og yderpunkterne til begge sider er 100



Når man er på midten "0" er man almindelig og logisk følelsesmæssigt og rationelt, ligesom de fleste mennesker er, når de er i en afslappet tilstand.

Bevæger vi os ud af den rationelle side af skalaen, så begynder der at ske noget. Det er stærkt rationelle og logiske mennesker der befinder sig herude, i et erhverv som ingeniører kan man, uden at generalisere, sige at der vil der rent logisk være flere af denne slags mennesker, fordi deres arbejde skal være rationelt og der skal vurderes den ene løsning fremfor den anden. Man kan vel sige at rent følelsesmæssige beslutninger ikke er smarte når der skal konstrueres en ny bro mellem Fyn og Jylland.

Jo længere man kommer ud af skalaen på den rationelle side, kan man sige at der er en tendens til at det koster noget på den følelsesmæssige intelligens. Man er altså mere logisk og rationelt tænkende, og det betyder samtidigt at man så kan være begrænset på sociale kompetencer.

Når man er helt ude i den anden ende af skalaen, rent følelsesmæssigt, kan det være rigtig svært for en, for man er virkelig sårbar, hvis ikke du har et eller andet form for filter, eller andet der kan give dig en distance til et andet menneske.

Hvis der f.eks. er en person i rummet man fornemmer, er meget ked af det, bliver man selv ked af det, og den "kedafthed" kan jeg tage med mig, hvis du f.eks. for hvert menneske du er sammen med får nye følelser som du tager med dig, og det er for de fleste mennesker meget udfordrende.

Man kan sige at man bliver "kapret" af den ene følelsesmæssige tilstand efter den anden.

Hvis der er en der råber efter dig, vil den mere rationelle tænke "sikken en idiot", mens den meget sensitive, vil blive påvirket af at der bliver råbt. Derfor er de meget sensitive meget påvirkede af ikke kun følelser men også den adfærd som man bliver udsat for.

Det er min måde at forklare de yderpoler der er, mellem den meget rationelt styrede og den stærkt følelsesmæssige adfærd.

Det er ikke nødvendigvis nemt at være en af yderpolerne, for uanset hvilken af polerne man ligger i, kan man have behov for hjælp.

Bare det at du får at vide at du er meget sensitiv, vil gøre dig mere sensitiv.

I det øjeblik at man f.eks. af sine forældre en clairvoyant, alternativ behandler eller en læge, får at vide at man er særlig sensitiv, og når f.eks. forældrene taler om det til andre mens man hører på, så sker der faktisk det at man bliver mere og mere sensitiv, hvilket er det modsatte af at være følelsesmæssig robust.

I den verden vi er i, har alle behov for en vis grad af følelsesmæssig robusthed, så vi ikke bliver følelsesmæssigt kapret af alle de påvirkninger vi får, fra de mennesker vi møder på vores vej.

En vis form for følelsesmæssig robusthed vil virkelig gavne den meget sensitive, for vi kan ikke undgå at blive udsat for følelser i løbet af vores hverdag, vi kan ikke undgå at blive udsat for en adfærd fra andre der kan udfordre eller provokere den meget sensitive person.

Den stærkt sensitive person har behov for, er det som den meget rationelle person har i høj grad, og det er en bevidsthed en klarhed om hvad det er der foregår lige nu.

Den meget rationelle person har en konstant bevidsthed om hvad der foregår lige nu, der analyseres hele tiden på de indtryk man møder og modtager. Den analyse kan næsten være invaliderende for den rationelle person, for den står i vejen for at være i nuet, da der hele tiden analyseres og vurderes: "Kan det betale sig at gøre det eller ikke", "Hvad nu hvis", "Hvis det sker så vil jeg" osv. og disse analyser kan stå i vejen for nærværet.

Det er lige nøjagtigt det "analyseapparat" den særligt sensitive person mangler,

Den gode nyhed er at man ved hjælp af hypnose kan få klienten til at blive opmærksom på at det analyseapparat man har, faktisk ligger os sover, men det kan aktiveres.

Når det er aktiveret får man ligesom et lille rum som man kan analysere den information man har fået, og derfra kan man så vælge sin reaktion. Med daglig træning kan man meget hurtigt blive bedre, til at bruge dette analyseapparat til sin egen fordel.

Hypnoterapeuten kan give klienten en slags "panser" som ved en senere aktivering, kan pakke klienten ind, som beskyttelse mod alle de følelsesmæssige input man får fra omverdenen. Man kan kalde det en "mental distance" til virkeligheden som man kan sænke og hæve efter behov og overskud, i den aktuelle situation.

I det øjeblik den meget sensitive får blot en lille afstand til det der sker, kan man overleve hvad næste træk skal være. Man er altså blevet bevidst om at der foregår noget lige nu, altså har fået følelsen lidt på afstand, og med følelsen på afstand, har man alle muligheder for at vurdere følelsen og agere mere fovervejset, i forhold til tidligere, hvor man bare blev "kapret" af den.

Det er selvfølgelig godt at man føler, det er det der gør os til mennesker. Når man bliver kapret af følelsen har man ikke det frie valg til at tage gode beslutninger for en selv.

For at få en mere kontrolleret hverdag, er det vigtigt, at du er villig til at arbejde med dig selv. Du får teknikker, som du kan bruge på daglig basis. En trækker kan være at sætte sig ned med lukkede øjne, mens man slapper af og presser tommelfinger og pegefinger mod hinanden. Denne handling vil få din underbevidsthed til at forstå signalet om at blive mere i kontrol.

På Klinik Careteam bruger vi også selvhypnose i vores behandlinger. Vi anvender de nyeste hypnoseteknikker og lydfiler, udviklet af førende hypnotisører i USA. Fra den første behandling skal du derfor også afsætte tid til selvhypnose. Selvhypnosen gør brug af teknikker, som din underbevidsthed dagligt bearbejder.

Er hypnose farligt?

Det korte svar er, nej – på ingen måde. Hypnosetilstanden føles rar og afslappende. Du er aldrig i en sovende tilstand, når du hypnotiseres, men derimod i en naturligt forekommende bevidsthedstilstand, der ligger mellem at være vågen og at sove. Din kritiske sans er derfor hele tiden i gang og sorterer i det, du hører. Hypnose vil aldrig kunne få dig til at gøre ting, som er i strid med dine egne grænser og din tro.

Er du interesseret i at høre mere om, hvordan hypnose kan hjælpe dig til en mere kontrolleret hverdag, så kontakt Klinik Careteam i dag på T: 6167 2887 for yderligere spørgsmål og tidsbestilling.