

# Finnes håp for overfølsomme?

Noen bryr seg lite om hva andre sier eller hvordan de oppfører seg, mens andre reagerer med å bli såret, lei seg eller sint. Medlemmer av Foreningen for høysensitive ønsker å gjøre omgivelsene oppmerksom på sine spesielle behov slik at de ikke rammes av andres manglende forståelse. Kan det finnes en annen vei?

TEKST DAG VILJEN POLESZYNSKI FOTO SHUTTERSTOCK OG DAG VILJEN POLESZYNSKI

I september 2011 presenterte VOF leder av Foreningen for høysensitive,<sup>1</sup> Vigdis Alice Angell. Fra hun var liten reagerte hun følelsesmessig sterkere enn andre og ønsket ofte å være alene. Som voksen fant hun litteratur som viste at andre også hadde karaktertrekket "særlig sensitiv".

Den iranske psykoterapeuten Keyhan Ighanian (56) har mer enn 20 års erfaring i å behandle følelsesmessige belastninger med en terapi han kaller IndreRo, en metode han har utviklet etter mange års studier og erfaring som rådgiver og terapeut. Den kombinerer elementer fra blant annet psykoterapi, akupunktur, visualisering og andre teknikker.

Ifølge Keyhan er alle mennesker fra unngangelsen mottakelige for alle slags inntrykk fra omgivelsene rundt. Det vil si at også de ni månedene i mors mage har en stor betydning for barnets psykiske helse. Man kan finne sporene fra den tid.

Keyhan forklarer videre at de fleste bærer på følelser eller traumer som begrenser oss som mennesker og setter varige "spor" i vårt korttidsminne. Når tankene ledes til slike "spor", oppleves sorg, angst eller mindreverdighetsfølelse uten at vi alltid forstår årsaken. Hans terapi søker å avdekke destruktive eller negative

følelser og så fjerne dem.

Roten til følelsesmessige problemer ligger oftest i traumatiske, psykososiale hendelser tidlig i livet, for eksempel opplevelsen å ha vokst opp uten ubetinget kjærlighet fra mor og/eller far, etter mobbing eller manglende sosialt nettverk.

I de fleste tilfeller kan slike "spor" bearbejdes slik at de negative følelsene de vekker i oss, altså de følelsene vi har avvist og undertrykt, gradvis forsones med oss. Da kan man tenke på traumatiske hendelser uten å oppleve sorg, savn, angst eller andre ubehagelige følelser. Psykisk balanse er en tilstand av "indre ro" hvor man lever godt til tross for sin fortid.

Keyhan behandler alt fra dårlig selvbilde/lav selvtillit, sjenanse, angst, skyldfølelse, fobier, sjalusi, sosial utrygghet og sorg til stress, tvangstanker, depresjoner, tannlegeskrekk, hyperaktivitet, lærevansker, selvmordstanker og seksuelle problemer.

*Kan du fortelle hva din metode går ut på?*

– IndreRo forsoner tanker og følelser. Mange har gradvis mistet kontakten med vårt indre på grunn av feil oppdragelse. Sterke opplevelser og følelser i barndommen skaper redsel og avstand til våre medfødte følelser. Etter hvert kan disse følelsene oppfattes som "fiender" i vårt indre.



Tankene har skapt en sperre til dem, og resultatet har blitt indre konflikter – en indre ”borgerkrig”. I likhet med det som skjer under en borgerkrig blir alle ressursene brukt til interne konflikter, slik at det blir lite overskudd til å ta seg av andre ting. Man føler seg sliten, svak, har underskudd og blir til slutt utbrent.

– Etter mange års erfaring har jeg gjort noen enkle, effektive funn som kan hjelpe mange ut av indre konflikter. Det er derfor mulig å hjelpe mange som i dag ikke får hjelp med vanlig samtalerapi eller psykiatrisk behandling, forteller Keyhan.

– Jeg starter alltid med å harmonisere høyre og venstre hjernehalvdel. Hjernen er det viktigste verktøyet for å kommunisere med omverden. Den må være i balanse for at inntrykk og uttrykk skal bli riktige. Som analogi kan man tenke seg at verdens beste pianist skal holde konsert, men pianoet er ustemt, og resultatet blir deretter. Slik er det også med behandlingen jeg gir. ”Stemming” av hjernen er bare begyn-

nelsen. Hvis vi oppnår harmoni mellom høyre og venstre hjernehalvdel, blir inntrykk og uttrykk ikke forstyrret av ballast fra fortiden.

– Et annet bilde er å se på hjernen som en vektskål. Hvis vekten er skjev, måler vi galt alt som veies, og alle inntrykk gir et galt bilde av virkeligheten. Vi må derfor først nullstille vekten for å nærme oss virkeligheten.

### **Barnet i deg**

Keyhan jobber deretter med ”barnet i deg”, ”ditt egentlige jeg”. Her får klienten kontakt med *selvet*, den han/hun virkelig er. Etter ”forsoningen” mellom hjernehalvdelen jobber vi med å forsone ”meg med det egentlige jeg”. I denne prosessen faller selvtillit, selvrespekt, selvfølelse og selvbilde naturlig på plass – fire ”magiske ord” som mange leter etter i dag.

*Hva skjer videre?*

– Når ”det indre barnet” er på plass, går vi til de to hovedsøylene alle har inni seg – den maskuline og den feminine, representert av far

og mor. Her søker vi å få til en forsoning mellom selvet og de maskuline og feminine søylene, det vil si "mellom meg selv og min far og meg selv og min mor".

Videre går vi til de følelsene som er blitt undertrykket under oppveksten og seinere. Her søker vi også en indre forsoning. Essensen er at en indre forsoning resulterer i en ytre forsoning. De mennesker som jeg er eller har vært i konflikt med, var symboler på min indre konflikt, symboler på sterke følelser i meg – ikke at de var "slemme" eller ufølsomme. Når det indre er på plass, kan jeg bli forsonet selv med mennesker som har såret meg, og jeg kan møte livet med større ro og harmoni.

### Hva med overfølsomhet?

Noen mener at høysensitivitet er medfødt og at et slikt karaktertrekk er fordelaktig fordi det øker overlevelsen ved at man blir særlig forsiktig før man handler. Dermed reduseres risikoen for å havne i farlige situasjoner.

Dagens samfunn er mindre voldelig enn fortidsmiljøet, slik at det evolusjonært sett er mindre hensiktsmessig å være overfølsom. Mennesker lever i mye større grupper enn før og møter derfor et større spekter av ulike personligheter. Dermed øker sannsynligheten for at særlig følsomme treffer "ufølsomme" personer.

En strategi for å unngå å bli såret kan følgelig være å bli mindre følsom. Imidlertid leter ikke overfølsomme etter en vei ut av sin overfølsomhet, de ønsker heller å forklare omgivelsene at det ikke er noe galt med dem, de bare "er sånn".

*Tror du at høysensitivitet er et medfødt trekk som gir økt overlevelse?*

– Nei, ingen er født overfølsomme, de er blitt sånn etter å ha møtt omgivelser, situasjoner og personer som har formet dem, hevder Keyhan, som presiserer at han har stor forståelse for mennesker som har den oppfatningen at høysensitiviteten er medfødt.

– Et personlighetstrekk som å være særlig følsom, er noe som utvikles. Bare se på hvor



spontane, fri og glade barn er fra de er født! – Følelsesmessige traumer kan alle gjøre noe med, dersom de ønsker, fortsetter han, og legger til: – Ingen behøver å være overfølsom, men det krever arbeid for å komme over en u hensiktsmessig overfølsomhet.

### Overfølsomhet kan behandles

Keyhan har erfart at overfølsomhet lar seg behandle. – Ingen er genetisk dømt til overfølsomhet, og det er ingen sykdom, forklarer han. – Bak et slikt karaktertrekk finnes faktorer som kan bearbeides slik at man reagerer på andre slik folk flest gjør.

Noen hevder at høysensitivitet er et karaktertrekk som rammer 15-20 prosent av befolkningen i større eller mindre grad. De hevder at omkring 70 prosent av alle høysensitive er innadvendte mens resten er utadvendte.<sup>2</sup>

*Er du enig i dette?*

– Min oppfatning er at hjernen til høysensitive befinner seg i en slags "unntakstilstand" etter å ha akkumulert negative følelser i løpet av livet. Disse har en opprinnelse, og vi er ikke født med dem. Alle var en gang spontane og lekne som små barn, men livet sliper oss til slik at vi passer omgivelsene. I noen tilfeller slipes vi så hardt at vi utvikler sår.

– Alle sår gror ved riktig pleie, forsikrer en engasjert terapeut. – Et eksempel på behandling av overfølsomhet er en klient med opplevelser fra krig i utlandet. Vedkommende var også blitt utsatt for tortur og var overfølsom overfor lyder, store forsamlinger, lys og annet. Etter fem ganger hos meg kunne han forholde seg normalt til alt dette. Før behandlingen fryktet pasienten at disse følelsene var noe han kom til å måtte leve med hele livet, og han var derfor svært overrasket over resultatet. Jeg husker at han beskrev det som å bli født på nytt.

### Fra Iran med kjærlighet

Keyhan Ighanian ble født i Iran i 1955 og vokste opp i en by litt øst for Teheran. Hans foreldre var vanlige arbeidsfolk som ga ham frihet og mye kjærlighet. Familien har i fem generasjoner tilhørt livssynet bahá'í etter profeten Bahá'u'lláh<sup>3</sup> (1817-92), som skisserte en ny verdensorden der individets frihet og integritet står i fokus. Sentralt i hans lære er at hele menneskeheten er én rase og at tiden er moden for en global fred i et samlet verdenssamfunn.

Keyhan holder jevnlig kurs i IndreRo-teknikken, noe som har resultert i at flere terapeuter praktiserer IndreRo i mange byer rundt i Norge. Han har kontor i Elias Smithsvei 26, 1337 Sandvika (Bærum); tlf. 6755 1555/mobiltlf. 9326 5344 og e-post: keyhan@eunet.no; www.indrero.com

*Er det ikke naturlig å sørge over tapet av sine kjære?*

– Jo, men livet må gå videre. Det vi ikke kan gjøre noe med, må vi leve med, ellers blir livet uutholdelig både for en selv og omgivelsene. Teknikken IndreRø gjør ikke at vi glemmer tidligere traumer, den overfører ”sporene” i korttidsminnet som aktiverer den lammende, livsbenektende sorgen til langtidsminnet. Slik er det mulig å få bedre balanse i livet og bli lykkeligere.

– Husk på at det kjæreste du har i hele verden, er deg selv, fortsetter Keyhan. – Du kjenner ingen i hele verden bedre enn deg selv, ingen du kan stole på i like stor grad. Hvis ikke du elsker deg selv og har det godt i eget selskap, hvordan skal du kunne gi kjærlighet til andre og trives med dem?

### **Felles skjebne, felles trøst?**

Foreningen for høysensitive ble dannet 1. mai 2009 for å skape et felles forum. De oppfordrer til å danne nettverk lokalt og nasjonalt og å gjøre høysensitivitet mer kjent i samfunnet.

*Har du forslag til en annen strategi mot høysensitivitet?*

– Foreningen gir sikkert støtte til mange, men det er også mulig å redusere overfølsomhe-

## **Gratis terapi**

Keyhan tilbyr gratis terapi til fem personer som melder seg til redaksjonen. De vil få jevnlig behandling med hans metode i 4-5 måneder, og vi vil rapportere tilbake i VOF i løpet av høsten. På denne måten kan vi få verifisert hvorvidt metoden faktisk virker så godt som han hevder. Henvendelser kan sendes til [dag@vof.no](mailto:dag@vof.no).

ten. Jeg vil gjerne få mulighet til å vise dette ved gratis å behandle høysensitive personer eller andre følelsesmessige problemer som angst, mindreverdigheitsfølelse, manglende grensesetting eller sorg. **VOF**

#### Kilder:

1. Angell VA. Mer sensitiv enn de fleste. VOF 2011; 2 (6): 18-9.
2. Aron E. Særligt sensitive mennesker. Danmark: Borgen forlag. 2009: 141-2.
3. <http://en.wikipedia.org/wiki/Bahá'u'lláh>.