

I grænselandet mellem normalitet og patologi

- *en sociologisk analyse af fænomenet særlig sensitive*



Mette Schmidt Laursen

Speciale, foråret 2015

32.514 ord

Vejleder: Betina Verwohlt

Sociologiuddannelsen, Aalborg Universitet

Forord

I forbindelse med dette speciale skal der lyde en stor tak til min vejleder, Betina Verwohlt, som igennem hele processen er kommet med konstruktiv kritik og spændende indspark - og altid med en beundringsværdig grundighed. Herudover skal der også lyde en tak til Anders Petersen for at 'prikke til mig' og skærpe projektets mål og retning yderligere i forbindelse med specialeseminaret. Jeg vil desuden takke HSP-foreningen, som har hjulpet med at formidle kontakten til de mennesker, som jeg har interviewet. Den største tak skal dog lyde til de syv mennesker, som lod sig interviewe om at være særligt sensitiv. Deres åbenhed og interesse i at fortælle om deres personlige oplevelser har muliggjort dette speciale. Det er i den forbindelse desuden vigtigt for mig at understrege, at specialets analyse og konklusioner udelukkende er et udtryk for min fortolkning, og interviewpersonerne kan derfor ikke drages til ansvar herfor.

Mette Schmidt Laursen

Aalborg Universitet, august 2015

Indholdsfortegnelse

1. Indledning og problemfelt	5
1.1. Begrebet særligt sensitive.....	6
1.1.1. Selvtesten: er <i>du</i> særligt sensitiv?	7
1.1.2. Begrebets udbredelse i Danmark	8
1.2. Problemstilling	10
1.2.1. Afklaring af centrale begreber	12
1.2.2. Litteratursøgning: eksisterende viden om fænomenet særligt sensitive	13
1.3. En invitation til at være en del af et fællesskab – og adskille sig fra et andet.....	14
1.4. Selvrealisering og selvhjælpslitteraturens indtog.....	15
1.5. Fra Freuds øre til neurologens øje	17
1.6. Et sygeligt, socialt fænomen - på vej mod patologi?	18
2. Videnskabsteoretiske overvejelser	21
2.1. En socialkonstruktivistisk tilgang	21
3. Undersøgellesdesign	27
3.1. Casestudie.....	28
3.2. Kvalitative interviews.....	30
3.3. Kvalitetskriterier: validitet og reliabilitet	32
4. Teoretisk ramme	35
4.1. Rasmus Willig: Selvrealisering og den indadvendte kritik	36
4.2. Diskursanalyse.....	36
4.3. Ernesto Laclau og Chantal Mouffe: Gruppedannelse	37
5. Metodiske refleksioner	39
5.1. Afgrænsning af feltet: udvælgelse af cases	39
5.2. Rekruttering af interviewpersoner	40
5.3. Interviewform: det semi-strukturerede interview	41
5.4. Afholdelse af interviews.....	42
5.5. Transskription af interviews	44
5.6. Ethiske overvejelser	44
6. Kort præsentation af informanterne	47
7. Analysestrategi	50
7.1. Analysestruktur	52
7.1.1. Faircloughs tredimensionelle model	52
7.1.2. Hvad kan en tredimensionel model i denne sammenhæng?	53
8. Analyse	55
8.1. En tillagt identitet: om at 'finde sig selv'	55

8.1.1.	Selvaccept og sammenhæng i identitetsrejsen	55
8.1.2.	Biologisk betinget: umuligt at ændre	59
8.1.3.	Arbejd, arbejd – det stopper alligevel ikke helt	61
8.1.4.	Fortællingens reproduktive karakter	63
8.1.5.	Opsummering.....	65
8.2.	At tilhøre et fællesskab.....	65
8.2.1.	Axel Honneth: Anerkendelse	66
8.2.2.	Genkendelighedens glæde: ”Det er andre ligesom mig!”	68
8.2.3.	Os – og dem: den sproglige distancering	72
8.2.4.	Opsummering.....	75
8.3.	At stå af samfund(sræs)et - og så alligevel ikke.....	76
8.3.1.	’Alle de andre’: spørgsmålet om norm	76
8.3.2.	Retningsforvirret kritik – men allermest en indadvendt kritik.....	82
8.3.3.	Opsummering.....	86
9.	Konklusion.....	88
10.	Perspektivering: nyt udgangspunkt - samme fænomen, samme analyseramme	90
11.	Efterrationalisering: specialets bidrag.....	91
	Abstract.....	92
	Litteraturliste	93
	Bilag 1: Litteratursøgning.....	98
	Bilag 2: Opslag til HSP-foreningen	100
	Bilag 3: Interviewguide, 1. udgave	101
	Bilag 4: Interviewguide, 7. udgave	104

Transskriptionerne af samtlige interviews er desuden at finde som bilag 5 på den vedlagte CD.

1. Indledning og problemfelt

Jeg sidder i toget en tidlig januar morgen på vej fra København til Aarhus. Overfor mig i toget sidder to kvinder, arbejdskolleger kan jeg forstå, som netop er vendt tilbage fra juleferie. Jeg kan ikke undgå at overhøre, at de snakker om deres ferie. Den ene har været på ski i Norge. Hun fortæller dog, at hverken hende, hendes mand eller deres to børn kom ret meget på ski, på grund af, at: ”Ida, vores yngste, er jo særligt sensitiv, så for hende var det meget overvældende at være omgivet af så mange mennesker, som bare kom susende ned af løjperne, så vi måtte finde på noget andet i stedet, bare os fire”

Sådan stødte jeg første gang på fænomenet særligt sensitive, og sådan blev min interesse for fænomenet vækket. For hvordan og hvorfor er det, at vi som mennesker forstår og fortæller om os selv igennem kategorier, og hvad siger det om samfundet?

I dette afsnit vil jeg præsentere og rammesætte nærværende opgave, som handler om fænomenet *særligt sensitive*. Indledningsvis vil jeg kort redegøre for begrebet. I den forbindelse vil jeg gengive den test, som danner grundlag for vurderingen af, hvorvidt man er særligt sensitiv samt redegøre for fænomenets udbredelse i Danmark. Jeg vil efterfølgende argumentere for en sociologisk analyse af fænomenet særligt sensitive og præsentere problemstillingen, som jeg vil besvare i denne opgave. Herefter følger en række mindre afsnit, hvor jeg vil fremhæve centrale aspekter, som knytter sig til fænomenet særligt sensitive og italesættelsen heraf. Disse aspekter understreger fænomenets relevans i en sociologisk kontekst og underbygger problemstillingen. Til dette vil jeg inddrage relevante sociologiske begreber fra bl.a. Richard Jenkins, Nicolas Rose og Erving Goffman.

Som grundlag for beskrivelsen af særligt sensitive, vil jeg anvende Elaine N. Aron og hendes bog ”Særligt sensitive mennesker” med undertitlen: ”Hvordan man trives, selv om verden er overvældende”, som udkom i 1996 i USA og senere er oversat til dansk. Aron er en amerikansk forsker og psykolog, som betegnes som moderen indenfor forskning af særligt sensitive mennesker, som hun, efter eget udsagn, har forsket i siden 1991. Aron udgiver fortsat bøger og holder foredrag om emnet, og opfattes som en pioner indenfor feltet, og som hovedaktør i forhold til begrebets udbredelse med udgivelsen af bogen i 1996. Aron har udviklet begrebet HSP, Highly Sensitive Person, som er den internationale betegnelse, der også anvendes i Danmark om særligt sensitive mennesker. Aron er derfor central, ja uundgåelig faktisk, i forbindelse med forståelsen af begrebet,

og også dansk litteratur om særligt sensitive udspringer af Arons bog og begrebsforståelse. Jeg vil derfor i redegørelsen for begrebet og centrale aspekter heraf anvende Elaine N. Aron med udgangspunkt i hendes bog, da den udgør grundstenene til begrebet.

1.1. Begrebet særligt sensitive

Den amerikanske psykolog og forsker, Elaine N. Aron har skrevet bogen ”Særligt sensitive mennesker - hvordan man trives, selv om verden er overvældende”. I bogen beskriver hun, hvad det vil sige, at være særlig sensitiv:

”Det at have et sensitivt nervesystem er normalt, et i grunden neutralt karaktertræk. Du har sandsynligvis arvet det. Det forekommer hos omkring 15-20 procent af befolkningen” (Aron 2008: 13)

Begrebet særlig sensitive betegner altså mennesker, som er født med et nervesystem, som er særlig sensitivt. Det betyder, at de derfor bearbejder alle stimuli, sanseindtryk, dybere og mere nuanceret end gennemsnittet. Aron beskriver, at det på mange måder er en gave at være særligt sensitiv, men at der samtidig er udfordringer forbundet med det; som særligt sensitiv er man ekstra følsom overfor stimuli, og har derfor en tendens til at føle sig overvældet. Det er således vigtigt at sørge for, at man ikke bliver overstimuleret. Aron understreger, at særlig sensitivitet ikke er en diagnose, men i stedet som personlighedstræk ved individet, som er indenfor normalområdet.

I Arons bog om særligt sensitive mennesker henvender hun sig i et letlæseligt sprog til læseren med anvisninger af forskellige øvelser og råd til at dels forstå dette karaktertræk og dels omstrukturere den enkeltes fortid samt forbedre den enkelte særligt sensitives hverdag ved at tage hensyn til denne særlige sensitivitet, hvorfor bogen også betegnes som en selvhjælpsbog. Ligesom anden litteratur indenfor genren, er formidlingen, det praksisorienterede og øjenhøjden med læseren i højsædet (Johansson 2013: 20). Aron beskriver, at hun selv er særligt sensitiv, og hun giver løbende eksempler på andre særligt sensitive og deres hverdagsoplevelser. Hun beskriver desuden hvordan, kendskabet til karaktertrækket har ændret hendes liv og hendes forventning om, at læseren vil opleve samme effekt.

1.1.1. Selvtesten: er *du* særligt sensitiv?

Hvordan ved man, om man har et sensitivt nervesystem og dermed er særligt sensitiv? Hvad karakteriserer særligt sensitive? På trods af at særlig sensitivitet forklares ud fra fysiologiske termer, har Elaine N. Aron (2008) udarbejdet en selvtest med 27 spørgsmål som karakteriserer særligt sensitive, og ud fra hvilke, hun mener, karaktertrækket kan vurderes. Selvtesten anvendes i danske sammenhænge i forbindelse med vurderingen af særlig sensitivitet enten i samme form eller med mindre justeringer¹. De tager dog alle udgangspunkt i Elaine N. Arons test, som er gengivet her:

”Besvar hvert spørgsmål i overensstemmelse med, hvad du føler. Svar ’sandt’, hvis det i det mindste i nogen grad er sandt for dig. Svar ’falsk’, hvis det ikke er særlig sandt eller slet ikke sandt for dig.

Jeg synes at være opmærksom på det u håndgribelige i mine omgivelser.

Andre menneskers stemninger påvirker mig.

Jeg er tilbøjelig til at være meget følsom over for smerte.

På travle dage har jeg behov for at trække mig tilbage, til sengen eller til et mørkt værelse eller et andet sted, hvor jeg kan få noget privatliv og blive fri for stimulering.

Jeg er særligt følsom over for virkningerne af koffein.

Jeg bliver let overvældet af ting som kraftigt lys, stærke lugte, grove tekstiler eller sirener i nærheden.

Jeg har et rigt, sammensat indre liv.

Jeg bliver ilde til mode af høje lyde.

Jeg bliver dybt bevæget af kunst eller musik.

Jeg er samvittighedsfuld.

Jeg bliver let opskræmt.

Jeg bliver nervøs, når jeg skal lave meget på kort tid.

¹ Se bl.a. <http://www.hsp-foreningen.dk/er-du-saerligt-sensitiv/>, http://www.sensitiv.dk/test_din_sensitivitet, <http://moeberg.dk/sensitive-mennesker/test-din-sensitivitet/> og <http://www.sensitiveksistens.dk/selvstest.html>.

Når mennesker befinder sig dårligt i et fysisk miljø, ved jeg for det meste, hvad der skal gøres for at gøre det mere behageligt (såsom at ændre belysningen eller siddepladserne).

Jeg bliver irriteret, når man prøver på at få mig til at gøre mange ting på én gang.

Jeg gør mig meget umage for at undgå at begå fejltagelser eller at glemme ting.

Jeg gør det til et princip at undgå voldsprægede film og tv-shows.

Jeg bliver stimuleret på en ubehagelig måde, når der foregår en masse omkring mig.

Det at være meget sulten skaber en stærk reaktion i mig, som afbryder min koncentration eller stemning.

Forandringer i mit liv ryster op i mig.

Jeg bemærker og nyder sarte eller fine dufte, smage, lyde, kunstværker.

Jeg prioriterer det højt at indrette mit liv, så jeg undgår rystende eller overvældende situationer.

Når jeg er nødt til at konkurrere eller til at blive iagttaget, mens jeg udfører en opgave, bliver jeg så nervøs eller usikker, at jeg klarer mig meget dårligere, end jeg ville have gjort.

Da jeg var barn, syntes mine forældre og lærere at opfatte mig som sensitiv eller genert.

Hvis du svarede 'sandt' på tolv eller flere af spørgsmålene, er du sandsynligvis særligt sensitiv. Men ærligt talt er ingen psykologisk test så præcis, at du bør basere dit liv på den. Hvis kun et eller to spørgsmål er sande om dig, men i *allerhøjeste grad* sande, kan du også have grund til at kalde dig selv særligt sensitiv" (Aron 2008: 23-24).

Testen er således en selvurdering, som man selv udfører og hvoraf man, udfra hvor mange af spørgsmålene man kan nikke genkendende til, kan vurdere, hvorvidt man er særligt sensitiv eller ej.

1.1.2. Begrebets udbredelse i Danmark

Elaine N. Aron betegnes altså som kvinden, der lagde grundstenene til begrebet særligt sensitive. I Danmark har en række af personer med forskellige faglige baggrunde specialiseret sig i at arbejde

med særligt sensitive mennesker, og en hurtig søgning i Statsbibliotekets database over bøger på dansk viser, at der er bl.a. udgivet bøger med følgende titler, som beskæftiger sig med emnet: ”Er du også særligt sensitiv?: forstå din sensitivitet og slip dit potentiale løs” (Susanne Møberg 2009), ”Elsk dig selv – en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjæle” (Ilse Sand 2010), ”Det sensitive univers” (Pernille Nederland 2011), ”Mindfulness for særligt sensitive mennesker” (Susanne Møberg 2010), ”Mod til selvværd – i sær for særligt sensitive mennesker” (Susanne Møberg 2011) og ”Redskaber til særligt sensitive mennesker” (Susanne Møberg 2013) Der er herudover netop udkommet bogen ”Særligt sensitiv – en guide til det gode liv” af Ulla Hinge Thomsen, som er journalist. Alle bøger kategoriseres som selvhjælpsbøger.

Kært barn har mange navne, og der anvendes forskellige betegnelser for det samme fænomen; særligt sensitive, højsensitive, og HSP’ere. Betegnelsen HSP (Highly Sensitive Person) er Elaine N. Arons, og den anvendes også i Danmark, hvor der er etableret en forening for særligt sensitive; HSP-Foreningen. Foreningen har eksisteret siden 2005, og foreningens formål er ”at udbrede kendskabet til personlighedstrækket, HSP (..), at støtte og hjælpe særligt sensitive” (www.hsp-foreningen.dk). Foreningen anslår, at de ca. har 1050 medlemmer på landsplan, og 16 lokale foreninger for særligt sensitive, som afholder temaaftener, foredrag, og der desuden anbefaler selvhjælpsgruppeforløb. 5.546 personer synes godt om foreningens side på Facebook.

På deres hjemmeside, www.hsp-foreningen.dk, linker de bl.a. til en lang række behandlere med speciale i særlig sensitivitet samt et stort udvalg af forskellige grupper på Facebook, som er henvendt til særlig sensitive. Listen over behandlere tæller intet mindre end 68 personer, som selv er medlemmer af HSP-foreningen, og som specialiserer sig i at arbejde med særligt sensitive. Jeg har således anvendt snowball-metoden med udgangspunkt i foreningens hjemmeside til at finde psykoterapeuter og psykologer, som har specialiseret sig i at arbejde med særligt sensitive mennesker. Blandt de fremtrædende er bl.a. Ilse Sand, som er præst og psykoterapeut, Susanne Møberg som er pædagog og coach, og som begge har skrevet bøger om emnet, samt Lise August, som er uddannet psykolog. Alle tre afholder løbende foredrag og kurser om særligt sensitive.

På børneområdet er der i øjeblikket et stort fokus på børns mentale sundhed og robusthed, hvor også særligt sensitive børn er et tema. Der er udarbejdet specifikke tests, hvor man kan vurdere, hvorvidt ens barn er særligt sensitiv², og der er desuden også udgivet flere børnebøger i samlingen Violas

² Se bl.a. <http://www.hsp-foreningen.dk/er-dit-barn-saerligt-sensitiv/>, <http://kognitivpsykologkbh.dk/saerligt-sensitive-born/> og http://www.sensitiv.dk/sensitive_brn.

Verden, som handler om pigen Viola, som er særlig sensitiv, og hvordan hun oplever verden. Ligesom på voksenområdet, er der også en lang række Facebookgrupper for forældre med særligt sensitive børn.

1.2. Problemstilling

Hvorfor er fænomenet særligt sensitive interessant ud fra et sociologisk perspektiv – hvad er det, sociologien kan?

”Den sociologiske fantasi sætter sin ejermand i stand til at forstå den større historiske scene i lyset af, hvad den betyder for forskellige individers indre liv og ydre livsforløb (..) individet selv skabes af samfundet og dets historiske drivkræfter (..) Denne fantasi er nemlig evnen til at skifte fra et perspektiv til et andet – fra det politiske til det psykologiske” (Mills 2002: 17-19)

Som jeg senere vil argumentere for, mener jeg, at særligt sensitive er en social konstrueret kategori. Herved er det dog vigtigt at understrege, at jeg ikke mener, at særlig sensitivitet ikke eksisterer som et virkeligt fænomen, hvilket jeg er desuden heller ikke faglig kompetent til overhovedet at vurdere. Jeg mener imidlertid, ud fra en epistemologiske konstruktivisme, at den måde, vi taler om særlig sensitivitet på, er social konstrueret, og er afhængig af den historiske og sociale kontekst. Jeg mener dermed også, at det er muligt at være særlig sensitiv, uden at være ”diagnosticeret” særlig sensitiv, også hvis det reelt er 15-20 % som er særligt sensitive. Netop derfor er det interessant ”hvorpå mennesker definerer sig selv via tilknytning til forskellige sociale grupper og fællesskaber samt til de selvforståelser, der knytter an til menneskers mere individuelle og personlighedsmæssige træk” (Jenkins 2006: 10) og hvilken betydning begrebet særlig sensitivitet har for den enkeltes narrative fortælling (Giddens 1996).

Jeg mener derfor også, at fænomenet særligt sensitive i lige så høj grad handler om samfundet som om individet. Fænomenet er interessant, fordi det giver anledning til at udforske og udfordre den måde vi forstår og fortæller om os selv og hinanden på, og hvordan sociale og kulturelle faktorer i den sammenhæng er af afgørende betydning. Det er derfor relevant at analysere fænomenet med fokus på individets oplevelse, og hvordan fænomenet fungerer i praksis samt analysere det i en bredere samfundsmæssig kontekst. Det vil hermed være muligt også at belyse, hvad det er for en

samfundsmæssig 'muld', som danner grobund for at et fænomen som særligt sensitive kan spire, og hvordan fænomenet på den måde både afspejler og skaber den sociale kontekst, som det er en del af. I denne opgave er det overordnede formål at lave en sociologisk analyse af fænomenet *særligt sensitive*, og jeg vil arbejde med de følgende to undersøgelsesspørgsmål, som tilsammen udgør min problemstilling:

Hvorfor og hvordan kategoriserer den enkelte sig som særligt sensitiv?

Hvad siger fænomenet særligt sensitive om den tid, det indskriver sig i?

Når jeg skriver 'tid' i denne sammenhæng er det med fokus på de sociale, samfundsmæssige betingelser som er centrale og gør sig gældende i forhold til fænomenet særligt sensitive.

Med afsæt i det empiriske materiale vil min analyse således bevæge sig på både et mikro- og makroniveau, som netop er det, den sociologiske fantasi muliggør. De to undersøgelsesspørgsmål bidrager med forskellige perspektiver, som sammen bidrager til det overordnede formål med denne opgave; en sociologisk analyse af fænomenet særligt sensitive.

Jeg tager mit afsæt i den erkendelsesteoretiske konstruktivisme, og for mit projekt betyder det derfor, at jeg vil fokusere på epistemologien; hvordan vi taler om og forstår verden.

Jeg vil metodisk tilgå problemstillingen ved hjælp af syv kvalitative, semistrukturerede interviews med selverklærede særligt sensitive. Herudover vil jeg også inddrage selvhjælpslitteratur om særligt sensitive.

Til at analysere mit empiriske materiale vil jeg anvende relevant sociologisk teori, ligesom jeg vil inddrage diskursteoretiske analyseværktøjer til at synliggøre de sproglige virkemidler, som både er med til at afspejle og forme den måde vi forstår den verden, vi befinder os i.

Jeg vil i de to følgende underafsnit nedenstående kort afklare centrale begreber for projektet samt kort redegøre for min litteratursøgning indenfor feltet. Herefter vil jeg i de følgende afsnit vil jeg fremhæve centrale aspekter, som knytter sig til fænomenet særligt sensitive og italesættelsen heraf, og som understreger fænomenets relevans i en sociologisk kontekst og underbygger problemstillingen.

1.2.1. Afklaring af centrale begreber

I dette afsnit vil jeg kort begrebsafklare centrale og komplekse begreber for dette projekt; *det neoliberale samfund* og diskurs samt identitet.

I projektet bruger jeg begrebet *det neoliberale samfund* som en samtidsdiagnostisk betegnelse, som bl.a. Rasmus Willig advokerer for. Kært barn har mange navne, og blandt andre gængse betegnelser er f.eks. *det senmoderne samfund* og Baumans begreb om *flydende modernitet*. I denne sammenhæng har jeg valgt betegnelsen *det neoliberale samfund*, fordi jeg mener, at det har forklaringskraft i forhold til det, der er på spil med fænomenet særligt sensitive.

Karakteristisk for neoliberalismen er ideen om frihed – et frit marked og frie individer. For individet har dette ifølge sociolog, Rasmus Willig store negative følger, i det

”individet er fanget i en skinautonomi foranlediget af neoliberalismens ”tvungne” selv-realiseringsprojekter, hvor det hele tiden må motivere, optimere og eksaminere sit eget selv for at kunne højne sin effektivitet” (Willig 2007: 158).

Jeg vil ikke lave en længere dybdegående eller historisk redegørelse for begrebet, da jeg i stedet senere vil redegøre for de karakteristika, som synes særlig relevant i denne sammenhæng; selvrealisering og den indadvendte kritik.

Diskurs handler om den måde, vi bruger sproget på. En diskurs er en sproglig fremstilling, som består af en samling af ord. Ord er værdiladede, og det er derfor af afgørende betydning, hvilke ord vi vælger til at beskrive verdenen med. Der er f.eks. stor forskel på, om man beskriver en hest som en hest, ganger, krikke eller et øg. Der knytter sig en række konnotationer til de ord, vi bruger til at beskrive virkeligheden. Ord og den kontekst, de indgår i, bliver derfor udtryk for vores holdning til det, vi beskriver – de er betydningsbærende (Kragh 1997).

Det specifikke sprogbrug i en diskurs udtrykker en holdning til et bestemt fænomen, og én diskurs kan derved adskille sig fra andre diskurser. Diskurs er således ”en bestemt måde at tale om og forstå verden (eller et udsnit af verden) på” (Jørgensen & Philips 1999: 9). Men diskurs er ikke kun en måde at tale om verden på. Med udgangspunkt i socialkonstruktivismen er jeg interesseret i at undersøge, hvordan sproget i diskurser ikke kun anvendes til at *beskrive* en virkelighed, men også bruges til at *generere* en virkelighed. Når jeg taler om diskurs, forstår jeg derfor, at:

“Diskurs er sprogbrug og brug af sproget i forhold til sociale, politiske og kulturelle formationer, dvs. strukturer, institutioner og normer. Diskurs er sprog, som afspejler social orden men også sprog som skaber social orden og skaber individers samkvem med samfundet.” (Jaworski og Coupland, 1999: 3 i Bredsdorff 2002: 12)

Diskurser er i sit sproglige udtryk dermed både med til at gengive, men også skabe sociale forståelser af verden, som har betydning for det enkelte individ og dets forståelse og fortolkning af verden.

Jeg anlægger i dette speciale et socialkonstruktivistisk perspektiv, hvorfor jeg ikke forstår **identitet** som en indre kerne, men i stedet som noget foranderligt, som er formet af og i konstant forhandling mellem den enkelte og dennes omverden, og som i høj grad skabes via den sproglige konstruktion.

1.2.2. Litteratursøgning: eksisterende viden om fænomenet særligt sensitive

Jeg har gennemført et mindre litteraturstudie på forskellige databaser, herunder PsychInfo, PubMed og Scopus³, for at afdække hvilke studier der allerede er lavet af fænomenet særligt sensitive. Litteraturstudiet er ikke en omfattende eller udtømmende litteratursøgning, men et udgangspunkt for at positionere mig i forhold til den eksisterende viden indenfor feltet.

Resultatet af mit litteraturstudie var dog, at jeg fandt få studier, som handlede fænomenet særligt sensitive. Fænomenet er relativt nyt, og det kan forklare, hvorfor det ikke er flere studier om emnet. Fælles for de studier, jeg dog fandt, er, at de alle tager udgangspunkt i begrebet særligt sensitive som et anerkendt, videnskabeligt begreb, som man kan kategorisere mennesker ud fra og bedrive videnskabelig forskning ud fra. Det var tilfældet med samtlige studier, som var indenfor det neurologiske og psykologiske felt, og som bl.a. handlede om var udførte, neurologiske eksperimenter om, hvordan karaktertrækket kan måles og kommer til udtryk i hjernen. Der var således ingen af sociologisk karakter. De få fund understreger således den manglende dybdegående, kritiske udforskning af fænomenet i sig selv, som en socialkonstruktivistisk analyse vil kunne bidrage med. Litteratursøgningen har dermed vist, at der er et behov for et undersøgende, sociologisk studie af fænomenet særligt sensitive, som, modsat de eksisterende studier som er af

³ Jeg har redegjort for min fremgangsmåde i bilag 1

psykologisk og neurologisk karakter, kan bibringe en forståelse af de strukturelle og samfundsmæssige forhold, som også er på spil.

1.3. En invitation til at være en del af et fællesskab – og adskille sig fra et andet

Et centralt element i Elaine N. Arons bog, ”Særligt sensitive mennesker - hvordan man trives, selv om verden er overvældende” er invitationen til at indgå i et fællesskab, et fællesskab med andre særligt sensitive mennesker. Hun skriver indledningsvis, lige før hun præsenterer selvtesten, at

”Det er et spændende øjeblik for mig nu, hvor jeg forestiller mig, at du vender siden og træder ind i min, din, vores verden. Efter i så lang tid at have ment, at du måske var den eneste, er det rart at få selskab, ikke?”
(Aron 2008: 22)

Og senere, at ”du begynder at forstå, at du tilhører en minoritet, hvis ret til at blive udsat for mindre stimulering bliver ignoreret” (Aron 2008: 33). Aron forklarer, at hun selv er særligt sensitiv, og denne retorik, ”*vi, os der er særligt sensitive*”, gør sig gældende igennem hele bogen.

Eftersom ”diagnosticeringen” af særlig sensitivitet er en selvtest, som man formentlig selv opsøger, kan tilføjelsen af betegnelsen *særlig sensitiv* til den enkeltes selvforståelse forklares som et aktivt tilvalg for den enkelte, og dermed ses i lyset af, at ”tilhørsforholdet til fællesskaber er i højere grad blevet et spørgsmål om et personligt *til-* og *fravalg*, som det enkelte individ er frit til at foretage efter lyst og behov” (Brinkmann & Eriksen 2005: 9).

Imens tilhørsforholdet til gruppen af særligt sensitive mennesker fungerer som en positiv, inkluderende kategorisering, fremsætter bogen ligeledes en afstandstagen til den herskende kultur og alle de mennesker, som ikke er særligt sensitive. Aron beskriver, at

”Vores kultur fodrer os alle med så mange oplysninger om, hvad der er ideelt og hvad der er unormalt. Men det stammer fra de 80 procent, som ikke er særligt sensitive. Hvad er ideelt og normalt for os?” (Aron 2008: 221)

Hermed udtrykker Aron en undtagelse for alle særligt sensitive fra, hvad der er alment gældende, og som alligevel legitimeres ved at sige, at den *er* gældende for alle andre mennesker, som netop ikke er særligt sensitive, og dermed godt burde kunne efterleve kulturens ideal.

Aron beskriver i bogen, hvordan særligt sensitive adskiller sig fra andre mennesker, og hvor distinkt et karaktertræk det er at være særligt sensitiv, og f.eks. forklarer hun, hvilket jeg i øvrigt betvivler hendes videnskabelige belæg for, at ”særligt sensitive kan føle sig så fuldkommen ude af trit med en stor del af deres medmennesker. Og naturligvis er det den del af befolkningen, som altid skruer op for radioen eller dytter i hornet” (Aron 2008: 15). Denne *os i mod alle andre*-retorik gennemsyrrer hele bogen, hvor kulturen og dens idealer erklæres for superskurken og årsagen til både det lave selvværd, den manglende værdsættelse af karaktertrækket og fornemmelsen af ”at stå lavt i dominanshierakiet” som særligt sensitive oplever (Aron 2008: 270). Man kan således argumentere for, at hun forsøger at fremmane en kollektiv identitet ved at skabe ”forestillinger om, hvordan de som ’gruppe’ adskiller sig fra andre, der ikke tilhøre samme gruppe” (Jørgensen 2008: 39).

1.4. Selvrealisering og selvhjælpslitteraturens indtog

”Identitet er vores forståelse af, hvem vi er, og hvem andre mennesker er, og samtidig henviser den til andre menneskers forståelse af, hvem de selv er, og hvem de andre er (os iberegnet)” (Jenkins 2006: 29)

Identitet i dag hænger i høj grad sammen med krav om selvrealisering og personlig udvikling, hvor selvrealiseringens mantra synes at være: ”Vær den bedste udgave af dig selv”. Spørgsmålet er bare, hvad det er, hvordan pokker man gør det, og hvornår målet mon egentlig er nået?

I kølevandet på selvrealiseringsbølgen har en ny form for litteratur indfundet sig med stigende popularitet (Johansson 2013, du Plessis 2013): Selvhjælpslitteratur; litteratur i et letlæseligt sprog af mere eller mindre psykologfaglig karakter, som henvender sig direkte til læseren med anvisninger, råd og vejledning til, hvordan denne skal ændre eller finde sig selv for at opnå en højere grad af lykke og succes. Det at opsøge professionel hjælp i forbindelse med personlige udfordringer var tidligere tabuiseret, men nu opfattes selvhjælpslitteratur i højere grad som ”et positivt tilvalg, der vidner om nysgerrighed og forandringsvillighed” (Kjær 2013: 20).

Erik Mygind du Plessis, som forsker i selvhjælpslitteratur på Roskilde Universitetscenter, forklarer overordnet, at:

”Vejen til lykke og succes handler ifølge selvhjælpsbøgerne i høj grad om selvstændighed, autonomi og ”at være sig selv”. Subjektet må ikke lade sig

begrænse af andres forventninger og samfundets normer, men i stedet leve sit liv ”autentisk” (du Plessis 2013: 12)

Denne beskrivelse synes også at være dækkende for ”Særligt sensitive mennesker”, som også indskrives under kategorien *selvhjælpslitteratur*, hvor Elaine N. Aron retorisk spørger:

”Men hvad er dette med, at særligt sensitive ”finder sig selv”? Ud fra hvad man fortæller mig og ud fra min egen erfaring som særligt sensitiv, består den virkelige åbenbarelse i, at det gamle udtalte (og somme tider ikke udtalte) spørgsmål: ”Hvad er der i vejen med dig?” endelig kan besvares på en måde, som giver mening og får det til at holde op med at gøre ondt. Du er særligt sensitiv” (Aron 2008: 9)

Og hun beskriver videre, at det ikke er ”så mærkeligt at mange særligt sensitive mister følingen med deres *autentiske selv*” (Aron 2008: 210). Autenticitet, en følelse af samhørighed særligt sensitive imellem og en afstandtagen til kulturelle idealer, synes at være centrale elementer i Arons beskrivelse af begrebet *særligt sensitive*.

Bogen er inddelt i en række kapitler og opbygget efter følgende fire elementer: *selverkendelse, omstrukturering, helbredelse og hjælp til at føle dig godt tilpas, når du er ude i verden og at lære, hvornår du skal være mindre ude*, som er det Aron mener, at særligt sensitive har behov for. Efter hver kapitel er der små øvelser, *arbejd med det, du har lært*, f.eks. øvelser til at omstrukturere sin barndom ved at tænke tilbage som et led i at ændre sin selvopfattelse. Dette spiller i høj grad sammen med selvrealiseringstænkningen om, at ”man bør *kende sig selv* for at kunne *arbejde med sig selv* og dermed blive *den, man er*” (Brinkmann 2005: 54), eller som Aron (2008:22) selv udtrykker det ”Du danner dig et billede af et nyt ideelt selv – ikke kulturens ideal, men dit eget, en, du kan være og måske allerede er”. Hun mener således, at bevidstheden om individets særlige sensitivitet vil bane vejen for et mere autentisk selv og dermed også et bedre og lykkeligere liv.

På trods af denne insisteren på autenticitet er det særlig interessant, at Aron argumenterer for, at det i nogle situationer kan være hensigtsmæssigt ikke at være sig selv, men i stedet agere anderledes, som alle andre:

”Det kan være kulturens fejl, at den ikke forstår, men indtil vi ændrer den, kan du have brug for at gøre dit liv lidt nemmere ved at opføre dig lidt mere

som alle andre. Anlæg din persona; betegnelsen kommer af det græske ord for maske. Bag masken kan du være, hvem du vil” (Aron 2008: 139).

I Goffmanske termer er der her tale om *facework*, hvordan vi skaber vores identitet i samspil med andre afhængigt af, hvordan vi selv iscenesætter os selv med den sociale maske, som vi ifører os (Goffman 1990; Jørgensen 2008: 32). Dette synes modstridende i forhold til dels opfattelsen af særlig sensitivitet som et medført personlighedstræk og dels opfattelsen af, at det er vigtigt netop ikke at undertrykke det.

Man kan desuden argumentere for, at der er en iboende modstridenhed i selvhjælpslitteratur i sig selv – og dermed også i ”Særligt sensitive mennesker”, forstået ved ”litteraturens paradoksale forsøg på at fremme subjektets selvstændighed ved at fortælle det, hvordan det skal leve sit liv” (du Plessis 2013: 28). Der er således en indbygget ambivalens mellem, at læseren skal finde sig selv og hvile i sig selv, og at dette skal ske ved at gøre som forfatteren foreskriver. Alligevel er genrens popularitet stigende, og der findes selvhjælpslitteratur om stort set alt, og som alle mener at have opskriften på ’det gode liv’. Man kunne fristes til at citere den fiktive karakter i serien *Mad Men*, reklamemanden Don Draper: ”People want to be told what to do so badly that they’ll listen to anyone”. Uanset hvorvidt man kan lide selvhjælpslitteratur eller ej, er det dog sikkert, at ”genrens massive udbredelse gør den til et socialt fænomen, der indbyder til sociologisk analyse” (du Plessis 2013: 12).

1.5. Fra Freuds øre til neurologens øje

Sociolog, Nikolas Rose mener, at der er sket et skift i forhold til, hvordan vi mennesker anskuer og forklarer os selv. Han argumenterer for, at

“Over the past half century human beings have also come to see themselves as ’biological’ creatures – to understand ourselves, speak about ourselves and act upon ourselves as the kinds of beings whose characteristics are shaped by our biology” (Rose 2006: 480).

Hvor det tidligere, i det 20. århundrede, var i psykologien at forklaringskraften lå, er der sket en ændring, således at det i dag i dag i højere grad er neurologiske forklaringer, som anvendes i forståelsen af mennesket og dets indre liv, og dermed har ”hjernen slået igennem som den måske

vigtigste forklaringsinstans, når mennesket skal forstås” (Holm-Pedersen 2012: 15). Dette paradigmeskift kan beskrives som en udvikling fra Freuds øre til neurologens øje.

En neurologisk forklaring gør sig også gældende i forbindelse med begrebet særligt sensitive, hvor den særlige sensitivitet består i et særlig sensitivt nervesystem. Elaine N. Aron beskriver, at dette gør særligt sensitive *genetiske anderledes*, i det de har en indbygget tendens til at reagere stærkere på stimuli (Aron 2008: 57).

Til at forklare hvad der neurologisk sker i forbindelse med stimulering, bruger Aron stofferne noradrenalin, serotonin og kortisol. Hun beskriver bl.a., at ”de uundgåelige øjeblikke med overstimulering ikke fører til øget kortisol i flere dage og mindsket serotonin i flere måneder og år” (Aron 2008: 269) og hun fortsætter med at forklare, at ”hvis vi har dummet os, så kan vi stadig rette op på situationen. Men det tager tid, og vi kan få brug for medicinen et stykke tid for at bidrage til at rette op på det” (Aron 2008: 269). Her argumenterer hun altså for, at de neurologiske konsekvenser, som særligt sensitive kan opleve i forbindelse med overstimulering, kan afhjælpes ved brug af medicin, hvilket understreger den neurologiske forklaring af fænomenet - om end det synes at så tvivl ved hendes fremstilling af særlig sensitivitet som et positivt karaktertræk indenfor normalområdet. Dog påpeger hun også, at et menneske ikke kun er gener og systemer (Aron 2008: 59).

1.6. Et sygeligt, socialt fænomen - på vej mod patologi?

I Danmark er det ikke alle, der er lige begejstrede for begrebet særligt sensitive og dets udbredelse. Førende forskere indenfor psykologi mener, at vi bør være kritiske og forbeholdne i forbindelse med anvendelse af begrebet. Blandt dem er Svend Brinkmann, professor i psykologi på Aalborg Universitet, som forholder sig særdeles kritisk til begrebet særligt sensitive:

”Det lyder for mig som en grotesk sygeliggørelse af et almindeligt menneskeligt træk. Det er studier af psykiatrisk udvikling, som viser, at uanset hvilken psykiater man taler med, vil vedkommendes argument være, at netop den lidelse, de beskæftiger sig med, er enormt udbredt og har kæmpe potentiale for at finde og hjælpe patienter med den lidelse. Der er i dag en markedsmechanisme, som handler om sygdomsmageri, hvor man

tolker fænomener som psykiatiske sygdomme, der bliver genstand for diagnoser og behandling” (Svend Brinkmann i Hviid 2013).

Professor på Psykologisk Institut på Aarhus Universitet, Mikkel Thastum er ligeledes skeptisk overfor betegnelsen særligt sensitive, og han påpeger, hvorfor det er nødvendigt at være forbeholden i denne sammenhæng:

”Hvis man tror, at dette skyldes noget, der kan forklares ud fra nervesystemet, så vil man også have en anden holdning til, hvordan det skal løses, end hvis der var tale om noget, der ikke havde en biologisk forklaring. Derfor bør man være noget varsom med at biologisere dette fænomen uden også at kigge på de mere miljømæssige faktorer” (Thastum i Restrup 2014).

Svend Brinkmann og Mikkel Thastum er desuden enige om, at anvendelsen af betegnelsen kan få u hensigtsmæssige og skadelige konsekvenser for de børn, som bliver karakteriseret som særligt sensitive. Brinkmann forklarer, at ”de her børn vokser op med en selvforståelse om, at de er særligt sensitive. De får en patient-identitet at spejle sig i, og det kan blive en selvopfyldende profeti. I sidste ende afholder det dem måske fra at gøre ting som at rejse jorden rundt, fordi de er særligt sensitive” (Svend Brinkmann i Hviid 2013).

På trods af, at det gentagene gange understreges, at særlig sensitivitet er et medfødt karaktertræk indenfor normalområdet (som i øvrigt bør fejres), er det alligevel påfaldende, at netop ordet *psykoterapi* ofte optræder i bogen ”Særligt sensitive mennesker”, hvor Elaine N. Aron bl.a. skriver at ”psykoterapi er i videste forstand en samling af veje hen i mod visdom og helbred. Hvis du er særlig sensitiv med en problematisk barndom, er det næsten tvingende nødvendigt, at du følger den vej” (Aron 2008: 247-248) og at ”psykoterapi er omtrent det eneste sted, hvor man kan vågne op for, hvad der gik tabt, sørge over resten og lære at beherske de overvældende følelser” (Aron 2008: 200).

Elaine N. Aron påpeger desuden fire forskellige former for helbredelsesmetoder, herunder bl.a. kognitiv-behavioristisk terapi, i tilfælde af, at man er særligt sensitiv og har haft en vanskelig barndom, da dette betyder, at man sandsynligvis har behov for at bearbejde dette.

I bogen "Særligt sensitive mennesker" indgår desuden et helt kapitel med titlen "Læger, medicin og særligt sensitive", hvor hun forklarer, at somme tider er medicin den nemmeste eller endog den eneste vej ud af en ond cirkel med overstimulering" (Aron 2008: 261).

Billedet af særligt sensitive bliver således lidt mudret i og med at både medicinsk behandling og psykoterapi involverer fagprofessionelles indblanding i, hvad der ellers beskrives som et ikke ualmindeligt karaktertræk, som man bør se som en gave, og ikke en diagnose der kræver behandling. Både Elaine N. Aron og den danske HSP-forening tager begge skarp afstand fra særlig sensitivitet som en diagnose, og ønsker ikke, at det udvikler sig i denne retning, da de begge understreger, at særlig sensitivitet er et karaktertræk, som er medfødt.

Peter la Cour, som er sundhedspsykolog og blandt skeptikerne, påpeger dog, at:

"Dette fænomen har rigtig mange fællestræk med den måde, som ADHD-diagnosen kom frem på i sin tid. Det begyndte også med at være et randfænomen på samme måde, som de særligt sensitive er i dag. Man kan sagtens forestille sig, at dette bliver til en diagnose på et tidspunkt, og man gør i hvert fald klogt i at tage det alvorligt," (la Cour i Restrup 2014)

Og han tilføjer, at "hvor udbredt dette bliver, kommer også an på, om der eksempelvis bliver fremstillet en medicin, der retter sig imod det. Lige meget hvad, så er dette i hvert fald en samfundsmæssig udvikling, som man kan være ganske sikker på, at medicinalfirmaerne sidder og følger med i for øjeblikket" (la Cour i Restrup 2014).

2. Videnskabsteoretiske overvejelser

Den måde, jeg tilgår mit problemfelt, og den måde, jeg forstår og fortolker dette, er afhængigt af hvor og i hvad jeg tager mit videnskabsteoretiske afsæt, da ”videnskabsteori og videnskabsudøvelse hænger uløseligt sammen” (Jakobsen et al. 2012: 11). Det er derfor centralt for opgaven at redegøre og argumentere for mit videnskabsteoretiske grundlag.

Jeg har i denne opgave valgt socialkonstruktivismen som mit videnskabsteoretiske fundament, hvilket jeg vil redegøre for i følgende afsnit.

2.1. En socialkonstruktivistisk tilgang

Socialkonstruktivisme er ikke et entydigt begreb, men derimod en videnskabsteoretisk retning som eksisterer i flere forskellige former, hvoraf der findes mere eller mindre radikale positioner, og derfor anvendes begrebet også forskelligt afhængigt af kontekst og teoretiker (Bertilsson 1998; Collin 2012; Wenneberg 2002). Det er dermed også relevant i denne opgave at redegøre for min egen position i forhold til den store spændvidde, som eksisterer indenfor socialkonstruktivismen.

Socialkonstruktivisme er en videnskabsteoretisk retning, som befinder sig mellem filosofi og samfundsvidenskab (Collin 2012), og som sætter spørgsmålstegn ved det, vi ellers opfatter som selvfølgeligt. Ifølge socialkonstruktivismen er fænomener og ting socialt konstruerede, og deres eksistens er derfor afhængig af den samfundsmæssige kontekst, de befinder sig i. Det betyder, at fænomener

”varierer fra samfund til samfund i både et langtidsperspektiv, hvor vi betragter disse fænomener omskiftelser igennem historien, og i et samtidsperspektiv, hvor vi betragter fænomenernes variation fra kulturkreds til kulturkreds, eller endda fra den ene samfundsklasse til den anden”
(Collin 2012: 335)

Vores erkendelse af verden er altså historisk, kulturelt og socialt betinget, og den udføres rent sprogligt, når vi italesætter noget. Ud fra et socialkonstruktivistisk synspunkt er sproget og dermed den måde vi taler om tingene, de kategorier og termer vi anvender, en afgørende faktor for vores opfattelse af verden.

I en socialkonstruktivistisk optik er dette også tilfældet med begrebet særligt sensitive, som ligeledes er et socialt konstrueret fænomen. Særlig sensitivitet betegnes som et medfødt karaktertræk, som findes hos 15-20 % af hele befolkningen, hvilket betyder at de har et mere sensitivt nervesystem, som gør, at de bearbejder stimuli mere dybt end gennemsnittet. Umiddelbart anvendes der altså neurologiske forklaringer i beskrivelsen af fænomenet, men ud fra en socialkonstruktivistisk tilgang er det således centralt at forstå, at et begreb som særlig sensitiv er ”en mærkat som ikke bare er en neutral tolkning og oversættelse af biologiske kendsgerninger (biomedicinsk diagnose), det er mere end blot et navn for organiske og funktionelle problemer i et organ” (Mik-Meyer 2010: 258). Vi kan altså ikke nødvendigvis tage et sådan begreb som særligt sensitiv for givet, heller ikke selvom det beskrives som et fysisk, neurologisk fænomen. Nikolas Rose advokerer for, at det nuværende herskende paradigme, som vi forstår og fortolker fysisk og mental sundhed ud fra, er det biomedicinske, ud fra hvilken kategoriseringer, som f.eks. særlig sensitivitet, forstås og fortolkes.

Sociolog, Kevin White (2009) advokerer for, at sygdomme også er socialt konstruerede, og han anvender både hysteri og onani, som tidligere blev betegnet som sygdomme, til at underbygge hans pointe; at også (medicinsk) videnskab er afhængig af den samfundsmæssige kontekst. Videnskab er altså heller ikke objektiv, og socialkonstruktivismen ”sætter med fornyet kraft spørgsmålstejn ved koblingen mellem videnskab og sandhed” (Pedersen 2012: 199).

Vores erkendelse af verden og dermed også fænomener er ”forankret i tid og rum og kan ikke frigøres herfra” (Wenneberg 2002: 36), og det er derfor vigtigt at have forståelse for samfundsmæssige strukturer og kulturelle og sociale forhold for at kunne forstå et fænomen som særligt sensitive.

Begrebet særligt sensitive er interessant, fordi det er et relativt nyt begreb, som først kom til Danmark i forbindelse med udgivelsen af den danske oversættelse af Elaine N. Arons ”The Highly Sensitive Person” i 2008. Begrebet har altså ikke tidligere eksisteret i den danske bevidsthed, og alligevel synes det genkendeligt for mange danskere. Men hvordan har vi mon tidligere forstået de karakteristika, som knytter sig til fænomenet? I et interview bragt i Alt for Damerne med den tidligere supermodel, Sille Lundquist hvor hun taler sin egen særlige sensitivitet, siger hun bl.a., at ”det dur ikke at være som Maude fra Matador, der trækker sig hver gang på ’åh, nu-bliver-jeg-overvældet-af-verden-måden (...) Maude går an i perioder, hvor man har brug for det” (Lacuhr 2014). Og den fiktive karakter i tv-serien Matador, Maude Varnæs, med den velkendte og ofte anvendte replik ”Jeg går lige op og lægger mig”, bliver i flere sammenhænge drøftet som mulig

særligt sensitiv – om end man aldrig ville have anvendt denne betegnelse hverken i den tid, serien foregår eller på det tidspunkt, hvor serien første gang blev vist på dansk tv. Hvordan vi taler om tingene er altså i høj grad kontekstafhængigt, og særligt sensitive fungerer dermed som et eksempel på et fænomen, som er en socialt konstruktion, et produkt af den historiske, kulturelle og sociale kontekst, vi befinder os i.

Det, der i øvrigt karakteriserer socialkonstruktivismen, er dens iboende

”kritiske kraft. Den tager ikke det umiddelbare for givet. Den forsøger at afsløre de umiddelbare fænomener som overfladefænomener, der skyldes underliggende mere reelle størrelser. Den demaskerer eller ”debunker” virkeligheden og leder efter den underliggende grund. Det umiddelbare fremtrædende er et ”blændværk” – bagved lurer den reelle virkelighed” (Wenneberg 2002: 13)

Et centralt begreb i forhold til socialkonstruktivismen er altså *afsløring*, at forsøge at afdække og afsløre den konstruerede viden i den samfundsmæssige virkelighed, den befinder sig i og ikke tage det ’naturlige’ for givet (Collin 2012; Wenneberg 2002). Jeg har derfor valgt at forholde mig kritisk og undersøgende overfor det fænomen, jeg har som undersøgelsesfelt, nemlig særlig sensitivitet, da det muliggør at gå et spadestik dybere, for ”hvis samfundsvidenskaben undlader at søge efter ”meningen” med adfærd, går den overhovedet glip af sin genstand, den sociale virkelighed” (Collin 1998: 57). Et element i at analysere begrebet særligt sensitive er derfor også, at afdække, hvad der ligger bag begrebet og herunder hvorfor det er opstået netop på det tidspunkt, det er.

Særlig sensitiv er interessant, fordi det betegnes ud fra neurologiske og kemiske termer, men som udgangspunkt alligevel ikke skal behandles medicinsk – eller behandles overhovedet. Men hvad er det så, begrebet kan og hvad bruges det til? Ifølge Foucault er det gældende, at ”ethvert samfund til enhver tid støtter og udvikler specifikke forståelser af symptomer, der i det pågældende samfund og i den pågældende tidsperiode fremstår som en meningsfuld måde at forstå bestemte sygdomme på og gennem dem bestemte personer” (Foucault i Mik-Meyer 2010: 258). Der vil derfor kunne findes forklaringskraft i de elementer, som konstituerer vores nuværende samfund i forståelsen af begrebets opståen og udbredelse i en dansk sammenhæng.

Der er flere forskellige former for socialkonstruktivisme, og der er særligt to distinkte skel, som adskiller disse (Collin 2012). Det første skel er mellem den *epistemologiske* eller

erkendelsesteoretiske og den *ontologiske* socialkonstruktivisme. Indenfor den erkendelsesteoretiske konstruktivisme er vores erkendelse af verden socialt konstrueret, det betyder, at den måde, vi anskuer verden på er afhængig af de samfundsmæssige omstændigheder, som vi befinder os i. Den ontologiske konstruktivisme tager skridtet videre, da det ifølge den ikke kun vores erkendelse af verden, der er socialt konstrueret, men i stedet verden i sig selv, der er en social konstruktion, og dermed kun eksisterer i kraft af vores erkendelse af den. Denne form for konstruktivisme er derfor også noget mere radikal og dermed også mere kontroversiel end den erkendelsesteoretiske.

Det andet skel, som inddeler socialkonstruktivismen endnu engang er mellem den *fysiske* verden og den *sociale* verden. Filosof, Finn Collin (2012: 337) har opstillet følgende figur, som illustrerer, at der er flere forskellige typer af socialkonstruktivisme, og at disse kan kategoriseres indenfor de fire overordnede, distinkte begreber, som jeg allerede har beskrevet:

Figur 1: forskellige typer af socialkonstruktivisme

	FYSISK VIRKELIGHED	SAMFUNDSMÆSSIG VIRKELIGHED
ERKENDELSESTEORETISK KONSTRUKTIVISME	Vores (videnskabelige og dagligdags) erkendelse af den fysiske virkelighed er et produkt af samfundsmæssige omstændigheder.	Vores (videnskabelige og dagligdags) erkendelse af den samfundsmæssige virkelighed er et produkt af samfundsmæssige omstændigheder.
ONTOLOGISK KONSTRUKTIVISME	Den fysiske virkelighed er et produkt af vores (videnskabelige) erkendelse af den.	Den samfundsmæssige virkelighed er et produkt af vores (videnskabelige eller dagligdags) erkendelse af den.

Der er mange teoretikere som på forskellig vis anvender socialkonstruktivismen, herunder bl.a. Laclau og Mouffe og Niklas Luhmann, som tilslutter sig hhv. den ontologiske konstruktivisme og den erkendelsesteoretiske konstruktivisme. Der vil også kunne være forskelle indenfor de enkelte typer af socialkonstruktivisme, men dette vil jeg dog ikke redegøre yderligere for. Hermed kan jeg blot konstatere, at socialkonstruktivisme altså ikke bare er socialkonstruktivisme, og der kan være langt fra det ene standpunkt til den andet, på trods af at det er indenfor samme videnskabsteoretiske

retning. I anlæggelsen af et socialkonstruktivistisk udgangspunkt er det således afgørende at vurdere disse begreber, *epistemologi* og *ontologi* i forhold til dels den fysiske virkelighed og dels den samfundsmæssige virkelighed, da der også er stor forskel i mellem de to.

I forhold til den samfundsmæssige virkelighed mener jeg, at det ikke kun er vores erkendelse af den samfundsmæssige virkelighed, der er socialt konstrueret, men også at denne skabes igennem vores erkendelse af den. I tråd med Berger og Luckmann, som er sociologer og socialkonstruktionister, mener jeg, at den samfundsmæssige verden er en menneskelig konstruktion, og samtidig er vi et produkt af det samfund, vi er en del af (Pedersen 2012). Jeg mener dog ikke, at den måde, vi taler om tingene, de sociale kategorier og konstruktioner vi anvender, er det eneste, der konstituerer vores samfundsmæssige verden. Der er andre komponenter, som også har betydning for den samfundsmæssige verden – men sproget og diskurser spiller en central og afgørende rolle, og derfor placerer jeg mig alligevel op ad den ontologiske konstruktivisme.

Min position indenfor den ontologiske konstruktivisme i forhold til den samfundsmæssige virkelighed betyder dog ikke, at jeg mener, at den fysiske verden er social konstrueret, tværtimod. I forhold til den fysiske virkelighed anlægger jeg en erkendelsesteoretisk konstruktivisme, og jeg mener dermed, at den fysiske verden eksisterer uafhængigt af vores erkendelse af den, men at vores *erkendelse* af den fysiske verden er socialt konstrueret af samfundsmæssige omstændigheder, og dermed betyder det, at ”det socialkonstruktivistiske argument anvendt på den sociale verden leder altså ikke, så at sige ad bagdøren, til antagelsen af, at også den fysiske verden er en socialkonstruktion” (Collin 1998: 66-67). Derfor afviser jeg heller ikke, at mennesker kan være disponeret for forskellige nervesystemer, og at mennesker dermed reagerer forskelligt på stimuli, og at dette har indflydelse på deres oplevelse af verden. Jeg mener derfor ikke, at de neurologiske processer, som særlig sensitivitet beskriver, ikke eksisterer. Jeg mener derimod, at måden vi *erkender* sådanne fysiske fænomener på er socialt konstrueret, og at ”det er forhold som magt og interesser der bestemmer, hvad der bliver viden i vores samfund” (Wenneberg 2002: 102).

”Diagnosticeringen” af særlig sensitivitet består af en selvtest, og særlig sensitivitet er på den måde et aktivt tilvalg hos det enkelte individ, en socialt konstrueret kategori, som man den enkelte tillægger sig selv. Begrebet har derfor også betydning for den måde, som individet anskuer og forstår sig selv og sin identitet på, og det er gældende at ”vi i stigende grad oplever os som biologiske eller endda ’neurokemiske selver, der fortolker tilværelsen gennem en biomedicinsk optik’ (..) vores identitet mere og mere knyttet til biologiske markører” (Brinkmann 2010: 27). Mit

socialkonstruktivistiske udgangspunkt betyder også, jeg ser mennesket som et socialt produkt, og at identitet opfattes som en foranderlig størrelse, som bliver formet og påvirket af de sociale og kulturelle sammenhænge, den enkelte befinder sig i, og ikke som 'indre kerne' i individet. Det vil dermed influere individets "eget selvbillede, at han eller hun fra starten er stemplet af omverdenen som risiko-barn, særligt sensitiv, robust eller hvad det nu kan være" (Frank 2010: 297).

Det er dog ikke hverken 15 eller 20 procent af den danske befolkning, der betegner sig selv som særligt sensitive. I min optik er det derfor særligt interessant, når særlig sensitivitet aktivt *tilvælges* af det enkelte individ, og det er derfor relevant at undersøge, hvordan særlig sensitivitet konstrueres og fortolkes i den enkeltes biografiske fortælling, og hvordan dette er influeret af den sociale kontekst, de befinder sig i. Centralt for denne opgave er således at afdække, hvordan fænomenet særligt sensitive bliver forstået og italesat i en dansk, social kontekst af selvdefinerede særligt sensitive og hvad det er, der konstituerer den samfundsmæssige muld, der muliggør at sådan et sådan fænomen kan gro og spire, og dermed hvad begrebet er et udtryk for.

Jeg er altså ikke interesseret i, at afdække hvorvidt begrebet særligt sensitive rent videnskabeligt 'holder vand', ej heller er jeg fagligt rustet til dette. Dette er ikke mit felt som sociolog, så "i stedet for at spørge, hvorvidt viden er sand eller gyldig spørges der til, hvordan den er skabt eller produceret" (Wenneberg 2002: 37).

Mit valg af socialkonstruktivismen som mit videnskabsteoretiske fundament betyder derfor, at jeg ikke har en forventning om, at skabe en objektiv og reproducerbar sandhed, da dette ikke er muligt. Formålet med min opgave er derimod at belyse, *afsløre* om man vil, de sociale konstruktioner, som vi tager for givet. I denne opgave betyder det helt konkret, at jeg vil anvende sociologiske, metodiske redskaber til dels at opnå nye forståelser af fænomenet særligt sensitive, og særligt hvordan det, betinget af historie, kultur og den sociale kontekst, konstrueres i en dansk sammenhæng på både mikro- og makroniveau.

Når nu jeg har valgt et socialkonstruktivistisk udgangspunkt, og dermed også erkendt, at det ikke er muligt at skabe objektiv viden, giver det så overhovedet mening at tale om validitet og reliabilitet? Ifølge Kirsten Bransholm Pedersen (2012), lektor på RUC, gør det ikke; hun argumenterer for, det i mindre grad er relevant at tale om både validitet eller reliabilitet, da hun mener, at de har ringe forklaringskraft i en socialkonstruktivistisk sammenhæng. Når jeg alligevel anvender disse begreber, validitet og reliabilitet, er ud fra den betragtning, at de kan bidrage til at tydeliggøre

overvejelserne omkring min undersøgelses begrænsninger og generaliserbarhed, om end jeg er bevidst om deres lidt søgte tilstedeværelse i forhold til mit socialkonstruktivistiske udgangspunkt. Herudover vil jeg desuden sørge for gennemsigtighed i min fremgangsmåde igennem hele opgaven samt mine metodiske og teoretiske overvejelser, således at det er muligt at vurdere den måde, min undersøgelses resultater er fremkommet på, da det gennemsigtighed i en socialkonstruktivistisk analyse ”bliver et centralt valideringskriterium” (Pedersen 2012: 228).

3. Undersøgelsesdesign

Jeg vil i dette afsnit redegøre for mit valg af design, da ”design begrunder, hvilke metoder der virker hensigtsmæssige for at belyse problemstillingen på grundlag af de anførte grundantagelser og de tilgængelige ressourcer” (Riis 2005: 28-29).

Forud for design- og metodeovervejelser, mener sociologen, Laila Launsø (2005: 12) dog, at det er nødvendigt at gøre sig overvejelser omkring forskningstyper, og hun advokerer for, at man kan grupperer samfundsforskning i forskellige forskningstyper. Hun skelner mellem følgende fire forskningstyper; den beskrivende, den forklarende, den forstående og den handlingsrettede forskningstype. Disse typer er dog idealtyper, og vil derfor ikke nødvendigvis anvendes i deres rene form.

Min problemstilling er todelt, og det første undersøgelsesspørgsmål hedder ”*Hvorfor og hvordan kategoriserer den enkelte sig som særligt sensitiv?*”, og jeg vil derfor umiddelbart kunne kategoriseres som den forstående forskningstype. Det, der karakteriserer denne forskningstype er nemlig, at man ”står over for at skulle fortolke og forstå fænomener, som allerede er fortolkning, dvs. sociale aktørers fortolkninger og forståelse af sig selv, af andre og af den fysiske verden” (Launsø 2005: 22), hvilket er det, jeg med den første del af min problemstilling ønske at besvare.

Jeg har dog også et andet undersøgelsesspørgsmål, nemlig ”*Hvad siger fænomenet særligt sensitiv om den tid, det indskrives sig i?*”, som er den anden del af min problemstilling. Dette har rod i mit socialkonstruktivistiske udgangspunkt, og mit ønske om at afdække de samfundsmæssige forudsætninger for et fænomen som særlig sensitive. Når jeg derfor mener, at jeg *umiddelbart* kan kategoriseres som forstående, er det ud fra den overbevisning at ”en vanskelighed ved at arbejde med den forstående forskningstype er, at folk kan have mangelfulde billeder af de mekanismer og

sammenhænge, der faktisk styrer deres handlinger og hændelsesforløb” (Launsø 2005: 26), og jeg forsøger at tage mit forbehold overfor dette ved at have en todelt problemstilling, hvor den anden del i højere grad inddrager et makroperspektiv.

3.1. Casestudie

Laila Launsø (2005) mener, at en forstående forskningstype typisk vil vælge casestudie som design, og det er også det, jeg har valgt, da det er ”specielt hensigtsmæssigt til at opnå en mere dybdegående indsigt i fænomener, som skal forstås i den sammenhæng og de (historiske) udviklingsspor, hvori disse optræder” (Nielsen 2002: 211). Min problemstilling beskæftiger sig netop med et fænomen, fænomenet særligt sensitive, som jeg argumenterer for er kontekstafhængigt og skal ses som et udtryk for det samfund, det indgår i, og et casestudie design synes altså også anvendeligt i forbindelse med besvarelsen af min problemstilling.

Overvejelser omkring fremgangsmåden for inddragelse af teori i forbindelse med undersøgelsen er en vigtig del af designet. På trods af, at jeg som udgangspunkt placerer mig indenfor den forstående forskningstype, betyder dette dermed ikke, at jeg nødvendigvis har en induktiv tilgang. I undersøgelsen har jeg ikke deciderede teser, jeg vil efterprøve, men alligevel tilgår jeg heller ikke feltet uden en forforståelse for feltet og centrale begreber, jeg vil undersøge i den forbindelse. Man vil derfor kunne argumentere for, at jeg placerer mig i et grænsefelt mellem en induktiv og deduktiv tilgang, hvor hverken den ene eller anden tilgang er dækkende. Jeg har derfor i stedet valgt at tage udgangspunkt i adaptiv teori i forhold til inddragelse af teori. Professor, Derek Layder er ophavsmanden til begrebet *adaptiv teori*, som han beskriver ”both shapes, and is shaped by the empirical data that emerges from research. It allows the dual influence of extant theory as well as those that unfold from (and are enfolded in) the research” (Layder 1998: 133). Det betyder, at jeg vil anvende mine teoretiske begreber som ramme i udformningen af interviewguiden, men med plads til at følge andre, uventede spor i empirien, og denne har dermed stadig mulighed for at afføde et behov for inddragelse af anden teori. Der således vil være tale om en konstant vekselvirkning mellem teori og empiri, hvilket gør denne tilgang mere dynamisk end enten en induktiv eller deduktiv tilgang i deres rene former.

Med et socialkonstruktivistisk udgangspunkt, er mit hovedærinde i forbindelse med min problemstilling, at undersøge hvordan fænomenet særlig sensitive ud fra et aktørperspektiv

italesættes og forstås. Herudover er jeg også interesseret i at undersøge, hvordan den sproglige konstruktion af fænomenet, i både litteraturen om særligt sensitive og i informanternes fortællinger, kan forstås i en samfundsmæssig kontekst. Dette skal bidrage til en samlet forståelse af fænomenet særlig sensitive.

Jeg har valgt at arbejde ud fra en adaptiv tilgang, hvilket betyder, at nedenstående temaer vil være orienterende og styrende for de semi-strukturerede interviews med mennesker, som definerer sig selv som særligt sensitive og den efterfølgende analyse heraf. Temaerne, som blev præsenteret i problemfeltet, er udledt af min læsning og forståelse af en række af de selvhjælpsbøger, der findes om og som er henvendt til særligt sensitive. Samtidig giver den adaptive tilgang mig mulighed for at forfølge andre interessante aspekter af begrebet, som muligvis først præsenterer sig i empirien, og som ikke kan analyseres ud fra nedenstående begreber.

Temaer, som kan hjælpe med at undersøge problemstillingen:

- Identitet og selvrealisering
- Kategorisering, tilhørsforhold og fællesskab
- Afstandstagen/afvigelse fra herskende normer og idealer for individet i det neoliberale samfund
- Biokemisk forståelse af mennesket

Grundlaget for hele fænomenet særlig sensitive, er den biokemiske forståelse af mennesket, mens den afstand, der i litteraturen om særlig sensitivitet tages fra herskende idealer for individet, muliggør fremstillingen af en anden idealtipe, som individet kan tilslutte sig og gøre til en del af dennes egen identitet. Temaerne hænger derfor sammen, ved at de er hinandens forudsætninger. Jeg mener således ikke, at det er muligt at fravælge nogen af dem, da de alle bidrager til belysningen af fænomenet særlig sensitive. Jeg har dog valgt, at hovedvægten skal være på dels identitet og selvrealisering og dels kategorisering, tilhørsforhold og fællesskab. Jeg oplever i litteraturen om særligt sensitive et underligt misforhold mellem det store fokus på individualisering og individets rekonstruktion af egen identitet, og samtidig kategoriseringen som særligt sensitiv og understregningen af et 'vi' som en samlet flok særligt sensitive, der skal holde sammen. Dette vil jeg gerne udforske nærmere og undersøge hvordan det italesættes og vægtes hos den enkelte særligt sensitive.

Jeg har desuden valgt mit fokus på dels identitet og selvrealisering og dels kategorisering, tilhørsforhold og fællesskab ud fra den betragtning, at dem, jeg skal interviewe, er aktører, almindelige mennesker, som

”sjældent er bevidste om den komplicerede sammenhæng mellem deres personlige livsmønstre og verdenshistoriens gang, ved de normalt heller ikke, hvad denne sammenhæng betyder for den slags mennesker, de er ved at blive, og for den historiske udvikling, de måske kan bidrage til” (Mills 2002: 15)

De vil derfor primært have øje for deres personlige oplevelse med særlig sensitivitet, og ikke den større, samfundsmæssige kontekst. Det synes derfor mest hensigtsmæssigt at fokusere på det, der er nærliggende for dem at fortælle og udtrykke sig om - om end de andre begreber også vil blive operationaliseret og indgå i interviewguiden.

I forhold til begreberne identitet og selvrealisering, vil elementer af den narrative tilgang indgå som et redskab i selve interviewsituationen og i den efterfølgende analyse. Jeg vil dog ikke have fokus på hele livsforløbet, men hvordan netop særlig sensitivitet indgår i den narrative fortælling og ikke hvordan det *opleves*, men i stedet hvordan det *italesættes*. Dette stemmer også overens med min socialkonstruktivistiske tilgang, hvor jeg ikke er interesseret i en objektiv sandhed, men subjektive tillagte sandheder. Det er dog vigtigt at understrege, at interviewene ikke er narrative interviews, men tematisk opbyggede semi-strukturerende interviews.

Der skelnes overordnet mellem to former for casestudie design; enkle og multiple casestudier (Yin 2009; Neergaard 2001). Mit casestudie vil betegnes som et multipelt casestudie, da jeg vil anvende flere forskellige cases for at kunne besvare min problemstilling. Det vil jeg gøre både i form af mit empiriske studie, hvor mine informanter hver i sær kan betegnes som en case, og også i form af inddragelsen af litteratur om særligt sensitive, hvor hver tekst ligeledes kan betegnes som en case i sig selv.

3.2. Kvalitative interviews

I en socialkonstruktivistisk sammenhæng vil det typisk være gældende, at ”metoder vælges i forhold til deres evne til at de- og rekonstruere det fænomen, der står til analyse” (Pedersen 2012: 222). Udover mit analysefelt, begrebet særligt sensitive, har både mit valg af videnskabsteori og design derfor også betydning for de overvejelser, jeg har gjort mig i forhold til metodevalg. Kirsten Bransholm Pedersen (2012) understreger, at et socialkonstruktivistisk afsæt ikke betyder en

anvendelse af andre metoder end andre videnskabsteoretiske retninger typisk vil anvende, men at det essentielle, og det der adskiller dem fra hinanden, er, *hvordan* metoderne anvendes.

Jeg har valgt at lave en todelt problemformulering, da ”forskellige perspektiver giver forskellige former for indsigt i et område og tilsammen danner en bredere forståelse” (Jørgensen & Phillips 2005: 12).

Til at besvare min problemstilling, vil jeg benytte mig af kvalitativ metode i form af semi-strukturerede kvalitative interviews med individer, som betegner sig selv som særligt sensitive. Interviewene vil således kunne bidrage til en forståelse af, hvordan fænomenet særlig sensitivitet forstås og konstrueres, og hvilken værdi den enkelte tillægger fænomenet. Det er vigtigt at understrege, at jeg ikke er interesseret i individerne i sig selv, men *den måde* de italesætter fænomenet særlig sensitivitet på. Enkeltstående, kvalitative interviews er øjebliksbilleder, og det er netop dét, jeg er interesseret i at undersøge med bevidstheden om, at sociale fænomener er foranderlige størrelser, som vil kunne ændre sig afhængigt af den sociale, historiske og kulturelle kontekst, og de derfor også bliver et udtryk for den tid, de eksisterer i.

I forbindelse med kvalitative interviews er det nødvendigt at være opmærksom på, at et interview er en social interaktion mellem mennesker, og at jeg som interviewer har dermed altså selv indflydelse på datamaterialet. Dette er ikke muligt at undgå, men min bevidsthed og konstante refleksion og opmærksomhed på egen optræden i interviewsituationen kan alligevel være med til sikre, at min fremtoning, mit ordvalg og mit kropssprog signalerer noget uhensigtsmæssigt. Jeg vil desuden efter hvert interview reflektere over interviewsituationen, og overveje, om der er noget, jeg bør gribe anderledes an. Jeg vil desuden sikre gennemsigtighed i min undersøgelse ved at beskrive mine metodiske refleksioner i et følgende afsnit.

Ud fra et socialkonstruktivistisk perspektiv vil kvalitative interviews med en række individer dog kunne problematiseres i forhold til analysens formål, eftersom ”almindelige mennesker sjældent er bevidste om den komplicerede sammenhæng mellem deres personlige livsmønstre og verdenshistoriens gang” (Mills 2002: 15), og at de desuden ”kan ønske at skjule eller fordreje hensigter og fortolkninger” (Launsø 2005: 26). Det er derfor ”en af samfundsvidenskabernes fornemste opgaver, at identificere og skabe opmærksomhed om samfundsmæssige udviklinger, som aktørerne selv overser” (Collin 2012: 266-267). Man vil derfor kunne argumentere for, særligt med henblik på socialkonstruktivismen, at kvalitative interviews som enkeltstående metode ikke ville

kunne muliggøre en analyse, der skal afsløre og afdække, hvad der ligger bag fænomenet særligt sensitive.

For at besvare den anden del af min problemstilling, som har et makrosociologisk perspektiv, har jeg dog alligevel valgt at bruge dels de kvalitative interviews med individer, som karakteriserer sig selv som særligt sensitive og dels selvhjælpslitteratur om særligt sensitive, som afsæt for min analyse. Igen er det ikke metoden i sig selv, der er central i forbindelse med socialkonstruktivisme, men hvordan den bliver brugt. Jeg vil anvende sociologisk teori og inddrage diskursanalytiske værktøjer til at løfte analysen op på et makrosociologisk niveau.

Diskursanalyse er ikke et entydigt begreb, men eksisterer i mange former og anvendes derfor også forskellige. Jeg vil redegøre nærmere for min forståelse af begrebet senere i opgaven. Overordnet kan man dog sige, at der i diskursanalysen hersker en overbevisning om, at sproget og diskurser er af afgørende betydning for den social verden i det, at ”vores måder at tale på ikke afspejler vores omverden, vores identiteter og sociale relationer neutralt, men spiller en aktiv rolle i at skabe og forandre dem” (Jørgensen & Phillips 2005: 9). En anvendelse af diskursanalytiske værktøjer synes derfor at være i tråd med mit socialkonstruktivistiske fundament.

Jeg har derfor valgt at anvende diskursanalytiske værktøjer i min analyse af de kvalitative interviews, for således forhåbentlig at kunne højne analysens værdi, og herunder også imødekomme den kritik, som man typisk bliver konfronteret med ved enten at anlægge et mikro- eller makroperspektiv. Jeg vil altså bevæge mig på både et mikro- og makroniveau, og derved belyse min case, fænomenet *særligt sensitive* ud fra forskellige perspektiver. Dette vil forhåbentlig gøre det muligt at belyse det, som Foucault mener, er særligt interessant, nemlig ”the interaction between social structures and the development of personalities” (White 2009²:121), og derved opnå en bredere og nuanceret forståelse af fænomenet og dets funktion og position i det neoliberale samfund.

3.3. Kvalitetskriterier: validitet og reliabilitet

Til at vurdere kvaliteten af det valgte undersøgelsesdesign, advokerer professor i samfundsvidenskab, Robert Yin (2009) for anvendelsen af begreberne validitet og reliabilitet også i forbindelse med casestudier, om end disse normalt anvendes i forbindelse med kvantitative undersøgelser.

Yin skelner mellem 3 typer af validitet; konstrukt-validitet, intern og ekstern validitet. Overordnet set handler validitet om, om studiets gyldighed.

Konstrukt-validitet anvendes til at beskrive, hvorvidt man i undersøgelsen er i stand til at identificere korrekte, operationelle størrelser til at undersøge det koncept, i mit tilfælde særlig sensitivitet, som man har til hensigt at måle på (Yin 2009: 40).

Yin mener, at der er flere måder at højne konstrukt-validiteten på, og en af dem er, at lade nøgleinformanter læse et udkast af analysen. Socialforsker, Helle Neergaard (2001) argumenterer dog for, at det ikke er en god idé, da man kan risikere at de ønsker en anden tolkning af data fremkommet i et interview, hvilket jeg er enig i – særligt fordi jeg forholder mig kritisk til mit genstandsfelt, og desuden mener, at mine informanter ikke har det fulde overblik over samfundsmæssige strukturers indflydelse på deres tænkning og handling. En anden mulighed er derfor at lade informanterne læse interviewudskriften, hvilket jeg har i sinde at gøre i stedet.

Intern validitet handler dels om kausalitet, og dels hvorvidt man undersøger det, man tror man vil undersøge. I dette studie er jeg ikke interesseret i at identificere kausalsammenhænge, det er ikke formålet med studiet. Intern validitet handler dog som sagt også om, hvorvidt man har blikket rettet mod de rigtige ting, og stiller de rigtige spørgsmål i forhold til problemstillingen og formålet med undersøgelsen. Dette har jeg forsøgt at imødekomme ved at operationalisere de temaer, jeg vil undersøge i empirien, og jeg har synliggjort dette i interviewguiden med en adskillelse af forskningsspørgsmål og interviewspørgsmål. I min adaptive tilgang er der en åbenhed overfor, hvad empirien viser herudover, og mine teoretiske ramme er således ikke fastlagt på forhånd. Mine informanters *italesættelse* af fænomenet særligt sensitiv er det, jeg, med fokus på udvalgte temaer, ønsker at undersøge. Det betyder også, at jeg er meget opmærksom på at få afklaret, hvad de forstår ved fænomenet særligt sensitive.

Neergaard skriver desuden også, at det i casestudier er muligt at højne den interne validitet ved at ”identificere mønstre indenfor eller på tværs af cases” (Neergaard 2001: 37), hvilket netop er målet med analysen af mine kvalitative interviews, og man vil derfor kunne argumentere for, at jeg i min analyse kan øge den interne validitet.

Begrebet *ekstern validitet* anvendes til at beskrive, hvorvidt undersøgelsen er repræsentativ og kan generaliseres. Dette er ofte en udfordring i forbindelse med kvalitative studier, og dette er da også tilfældet i min undersøgelse med en relativ lille population. Formålet med mit studie er, at opnå en dybdegående forståelse af de mekanismer som er på spil i forbindelse med konstruktionen af

fænomenet særligt sensitive i forhold til den enkelte ”selvdiagnosticerede” særligt sensitive, og generaliserbarhed er derfor ikke et mål. Jeg vil altså ikke efterstræbe generaliserbarhed i traditionel forstand, da dette ikke er muligt. I stedet stræber jeg mod teoretisk generalisering, som ”drejer sig om at søge at drage paralleller fra virkelighed til teori og fra teori til virkelighed, og dermed bidrage til at øge vores viden om fænomeneres eksistens” (Neergaard 2001: 41), hvilket også er grundtanken i mit studie af fænomenet særligt sensitive, og dets eksistens som en social konstruktion. Dette stemmer desuden godt overens med min adaptive tilgang, og det dynamiske forhold mellem teori og empiri.

Reliabilitet betegner undersøgelsens pålidelighed; hvor nøjagtigt er undersøgelsen, og ville samme resultater fremkomme, hvis studiet blev gentaget, enten af en anden forsker eller af samme forsker på et andet tidspunkt. Reliabilitet er svært at opnå i forbindelse med kvalitative undersøgelser, dels ”på grund af den konstante udvikling som studieobjekterne (casene) vil gennemgå” (Neergaard 2001: 37) og dels da dette forudsætter, ”at forsker er neutral overfor det udforskede (objekt). Dvs. at forskeren og selve målingen ikke må påvirke forskningsobjektet” (Launsø 2005: 14). I forbindelse med kvalitative interviews vil forskeren uundgåeligt have en indflydelse på empirien, da interviews er en social interaktion mellem to mennesker. Alligevel er det relevant at reflektere over reliabiliteten, og redegøre for de aktive til- og fravalg jeg foretager mig. For at sikre gennemsigtighed og synliggøre min fremgangsmåde igennem hele undersøgelsen og den videre analyse vil jeg derfor løbende forklare mine refleksioner over de metodiske og analytiske valg, jeg træffer ”as if someone were always looking over (my) shoulder” (Yin 2009: 45).

4. Teoretisk ramme

I dette afsnit vil jeg kort redegøre for mit overordnede teoretiske ramme, som består af teori af Rasmus Willig og diskursteori, herunder Ernesto Laclau og Chantal Mouffe. Min adaptive tilgang betyder, at jeg i analysen vil inddrage og udfolde teorierne løbende, og dermed i højere grad gøre dem 'levende' i det vekselvirkende samspil mellem teori og empiri.

Jeg har valgt at inddrage Rasmus Willig i min teoretiske ramme, da jeg vurderer, at hans teori har forklaringskraft i forhold til det, der er på spil i forbindelse med fænomenet særligt sensitive, herunder selvrealisering og selvkritik. Rasmus Willig advokerer for, at den udadvendte, samfundsmæssige kritik er blevet til en individuel, indadvendt kritik. I hans værk, "Kritikkens U-vending" fra 2013 præsenterer Willig sin tese, og inddrager konkrete, praktiske eksempler på, hvordan dette kommer til udtryk i det nuværende samfund i både fitnesskulturen, coaching og MUS-samtaler. Hans teori har således forklaringskraft på både et mikro- og et makrosociologisk niveau, og kan derfor bruges på forskellige niveauer i analysen.

Jeg vil løbende i analysen trække på diskursanalytiske værktøjer til at understrege sprogets betydning og formåen i mit empiriske materiale, da det er et centralt element i at forstå fænomenet særligt sensitive. For at forstå, hvad dette diskursanalytiske blik kan bidrage med i analysen, vil jeg redegøre for, hvad diskursanalyse overordnet kan og hvordan dette hænger sammen med mit socialkonstruktivistiske udgangspunkt. Jeg vil dog i dette afsnit præsentere diskursteoretikerne, Ernesto Laclau og Chantal Mouffes forståelse af gruppedannelse, da dette er mere teori end et decideret sprogligt analyseredskab.

Laclau og Mouffes forståelse af gruppedannelse er relevant at inddrage som en del af den teoretiske ramme, da deres betoning af sprogets afgørende rolle bidrager til en forståelse af begrebet særligt sensitive. Jeg er bevidst om Laclau og Mouffe teoretiske afsæt og deres radikale standpunkt i det de mener, at diskurser konstruerer den sociale verden (Jørgensen & Philips 1999: 15), mens andre diskursanalytikere, f.eks. Fairclough mener, at sprogproduktion blot er ét aspekt, som har indflydelse på social praksis. I forhold til dette tilslutter mig jeg Fairclough, og mener ikke, at sprog *alene* er det, der konstruerer den sociale verden. Lige netop i dette tilfælde har jeg dog alligevel valgt at inddrage Laclau og Mouffe i et mindre omfang med fokus på ét aspekt af diskurs, gruppedannelse, da det kan bidrage til større forståelse for begrebets sproglige formåen og betydning for social praksis.

4.1. Rasmus Willig: Selvrealisering og den indadvendte kritik

”Når det ifølge en af tidens gængse paroler ikke længere er *samfundets skyld, men min egen skyld*, ændrer kritikken retning. Fra at være ekstrovert bliver den introvert. Samfundskritik bliver til selvkritik. Nu er det individets selv, som bliver kritikens genstand. Det ensomme spil stangtennis kan begynde” (Willig 2013: 14)

I ”Kritikkens U-vending” beskriver den danske sociolog, Rasmus Willig (2013) hvordan kritikken har ændret sig og i Willigs termer foretaget en U-vending. Han beskriver, hvordan man tidligere oplevede en udadvendt og offentlig samfundskritik, som f.eks. studenteroprøret i 1968, hvor unge studerende i fællesskab gjorde oprør og rettede kritik mod ydre, samfundsmæssige forhold. Forventningen og kravet om individuel realisering i det neoliberale samfund har betydet, at kritikken nu har ændret retning til i stedet at være en indadvendt selvkritik – et ensomt spil stangtennis. Stangtennis-metaforen bruger Willig til at illustrere, hvordan bolden, kritikken, altid vil vende tilbage til individet selv, og hvor bolden konstant skal holdes i spil. I et samfund, som er karakteriseret ved total frihed og personligt ansvar, har den enkelte ingen andre at bebrejde end sig selv. Der hersker en forestilling om, at alt er muligt – det er blot op til den enkelte, at realisere det. Dette medfører også frygten for at mislykkes og være utilstrækkelig.

Til at beskrive skyggesiden af den sociale forventning og normative krav om selvrealisering, inddrager Willig den franske sociolog, Alain Ehrenberg. Han beskriver tilbedelsen af selvet er som en evig dans om en totempæl, som tvinger individet til hele tiden vurderer og forsøger at forbedre sig selv. Dansen har dog også den fare, at den kan resultere i mental udmattelse, hvor ”de, der ikke mestrer dansen, opfatter sig selv om utilstrækkelige, uansvarlige og ikke mindst energiforladte og handlingslammede” (Willig 2013: 130).

4.2. Diskursanalyse

Diskursanalyse er en kompleks størrelse. Diskursanalyse findes i mange udgaver, som adskiller sig fra hinanden i både deres teoretiske og metodiske udgangspunkt. Diskursanalyse er samtidig og måske netop derfor omdiskuteret indenfor det samfundsvidenskabelige felt. Men hvad er det så, en diskursanalytisk tilgang kan? Ifølge sociologerne Maria Appel Nissen og Henrik Vardinghus-Nielsen kan de diskursteoretiske tilgange tilbyde ”et analytisk blik, der stiller skarpt på en

kontekstuel forståelse af sociale praksisser og deres diskursive mulighedsbetingelser” (Nissen & Vardinghus-Nielsen 2007: 181). Det er netop dét, jeg er interesseret i.

I denne opgave tager jeg mit videnskabsteoretiske afsæt i socialkonstruktivismen, hvor diskursanalysen synes oplagt som et analyseredskab i denne sammenhæng. Diskursanalysens⁴ grundlag og hovedpræmisser er som udgangspunkt i tråd med socialkonstruktivismens⁵, og diskursanalyse er da også en af de metoder, som socialkonstruktivister bruger som analytisk redskab (Burr 1995 i Jørgensen & Philips 1999: 13). Den socialkonstruktivistiske og diskursanalytiske tilgang deler 1) en kritisk indstilling overfor selvfølgelig viden, 2) en forståelse af viden som socialt og kulturelt betinget, 3) en forståelse af, at viden skabes og opretholdes i social interaktion samt 4) at den sociale konstruktion af viden influerer social handling (ibid.).

Opsummerende kan man sige, at formålet med den diskursanalytiske tilgang, er

”at finde ud af, hvordan omverdenen (eller dele af den) fremstilles, og hvilke sociale konsekvenser det får. Udgangspunktet er jo, at diskurserne ved at fremstille virkeligheden på én måde frem for på andre mulige måder, konstituerer objekter på bestemte måder, skaber grænser mellem sandt og falsk, og gør visse typer af handlinger relevante og andre utænkelige. I den forstand er diskursen konstitutiv for det sociale” (Jørgensen & Philips 1999: 150-151).

4.3. Ernesto Laclau og Chantal Mouffe: Gruppedannelse

Ernesto Laclau og Chantal Mouffe er diskursteoretikere, som bl.a. beskæftiger sig med diskursiv dannelse af identitet og grupper. I modsætning til marxistiske forestillinger om at kollektiv identitet er bestemt af f.eks. økonomiske klasser, tager Laclau og Mouffe et andet standpunkt, i det de mener, at grupper først dannes og tager form, når de sprogligt formuleres (Jørgensen & Philips 1999:52). Det sker i en sproglig afstandtagen til ’den anden’, det, som man som gruppe, står i opposition til, ligesom at man ser bort fra forskelle indadtil i gruppen (Jørgensen & Philips 1999: 57). De argumenterer derfor også for, at en forudsætning for gruppedannelse er *representation* – at

⁴ Jeg er bevidst om, at dette er en generalisering, som ikke tager højde for den mangeartethed, som gør sig gældende indenfor diskursanalyse. Alligevel er der dog overordnede tendenser og træk indenfor diskursanalyse, som de forskellige retninger deler.

⁵ Tilsvarende med generaliseringen af socialkonstruktivismen som generaliseringen af diskursanalysen (se ovenstående fodnote).

”det først er i det øjeblik, at nogen taler om eller til eller på vegne af en gruppe, at den konstitueres som gruppe” (Laclau 1993: 289 i Jørgensen & Philips 1999: 57). Italesættelsen har altså afgørende betydning for gruppedannelse, da det først er i form af italesættelsen at gruppedannelsen sker.

5. Metodiske refleksioner

I dette afsnit vil jeg redegøre for mine metodiske og praksisnære refleksioner i forbindelse med undersøgelsens udformning og gennemførelse. Jeg vil beskrive følgende: udvælgelse af cases, rekruttering af informanter, udarbejdelse af interviewguide, gennemførelse af interviews, transskription af interviewene samt mine etiske overvejelser, som berører alle trin i processen.

Inddragelsen i og redegørelsen for mine metodiske refleksioner sikrer dermed den gennemsigtighed, som muliggør det at ”se forskeren ”efter i kortene” (Bo 2002: 70), som er vigtig, da min undersøgelse er kvalitativ og tager sit videnskabsteoretiske afsæt i socialkonstruktivismen.

5.1. Afgrænsning af feltet: udvælgelse af cases

Professor i samfundsvidenskab, Robert Yin mener, at en af de store udfordringer i forbindelse med casestudier er *udvælgelsen* af cases, som han mener, det er afgørende at reflektere over. Han skelner mellem tre forskellige typer cases: repræsentative, ekstreme og paradigmatisk. Repræsentative cases er cases som er repræsentative for den gruppe, man vil undersøge. Ekstreme cases er ekstreme tilfælde indenfor den gruppe, man er interesseret i at studere, mens paradigmatisk cases er repræsentanter for et specifikt paradigme.

I dette studie er jeg interesseret i at interviewe mennesker, som beskriver sig selv som særligt sensitive, med fokus på deres opfattelse og italesættelse af fænomenet særligt sensitive som et led i at analysere og studere fænomenet.

Der er nogle rent logiske og praktiske forhold som sætter en naturlig grænse for, hvor omfattende en empiriindsamling der kan være tale om i forbindelse med mit studie. Det vil derfor ikke være muligt at udvælge repræsentative cases. Og hvad er overhovedet repræsentativt i forhold til særligt sensitive? Jeg har derfor i stedet valgt at snævre mit felt ind, og opstille nogle krav til mine informanter: 1) at de beskriver sig selv som særligt sensitive, og 2) at de er medlemmer af HSP-foreningen.

Jeg har læst mange forskellige beretninger om at være særligt sensitiv, både på forskellige fora på internettet og i Facebookgrupper for særligt sensitive, og mit umiddelbare indtryk er, at der er mange måder og grader at være særligt sensitiv på. Nogen mennesker betegner særlig sensitivitet som determinerende for deres identitet, og som noget der gennemsyrer alt hvad de tænker og gør, mens andre omtaler det som noget, der bare forklarer, hvorfor de har svært ved høje lyde og større forsamlings. Min hensigt med at vælge mennesker, som er medlem af HSP-foreningen, er at kunne

tale med mennesker, som tillægger særlig sensitivitet stor betydning i forhold til deres selvidentitet. Dette baserer jeg på en formodning om, at hvis man er medlem af og betaler til en forening for særligt sensitive, er det også af væsentlig betydning for den enkelte. Det er derfor muligt at argumentere for, at mine cases bedst ville kunne kategoriseres som ekstreme – det er i hvert fald det, jeg har efterstræbt i min udvælgelse.

Der kan naturligvis også være ulemper ved at udvælge informanter på denne måde. I dette tilfælde kunne faren ved at vælge informanter, som deler et fællesskab og er tilknyttet en forening, være, at disse mennesker har læst en del af de samme ting og hørt de samme fortællinger om særlig sensitivitet, og derfor måske også har tilegnet sig de samme ord, vendinger og fortællinger herom. Jeg har dog alligevel valgt det kriterium for at afgrænse mine cases, og jeg vil have dette aspekt in mente i forbindelse med både min empiriindsamling og den efterfølgende analyse.

Helle Neergaard argumenterer for, at vurderingen af antal cases i et givent studie er afhængigt af mætningsgraden. Jeg valgte derfor ikke at fastsætte en ramme for antal af ønskede informanter på forhånd, men i stedet, også i kraft af min adaptive tilgang, løbende at vurdere, hvornår jeg nærmede mig et mætningspunkt. Som tommelfingerregel anvendte jeg antagelsen om, at ”de første 20 % interviews vil udgøre 80 % af informationen, hvorimod de sidste 80 % kun vil tilføje yderligere 20 % ” (Neergaard 2010: 50). I dette studie viste det sig, at der allerede ved andet interview var mange lighedstegn i både informanternes fortælling, deres fortællemaner og sågar deres ordvalg, og jeg vurderede derfor, at jeg relativt hurtigt ville nå et mætningspunkt. Da jeg havde gennemført syv interviews vurderede jeg at have nået et mætningspunkt, og jeg afholdte derfor ikke yderligere interviews.

5.2. Rekruttering af interviewpersoner

Jeg valgte at søge informanter igennem HSP-foreningen, da et af mine krav til mine informanter var, at de netop var medlem af denne. Jeg kontaktede foreningen, og lavede et opslag⁶, som de lagde ud på deres Facebook-side, som har 5.546 likes.

Jeg valgte at holde opslaget neutralt, i den forstand at jeg kun meget kort og i overordnede træk fortalte om formålet med mit studie. I dialogen med Inge, som er ansvarlig for siden, forholdte jeg mig tilsvarende neutral, og jeg understregede desuden, at interviewene udelukkende skulle bruges

⁶ Vedlagt som bilag 1.

som en del af mit speciale på sociologistudiet. Da det opslag, jeg havde skrevet, blev lagt ud på siden, var det dog desværre med følgende overskrift:

”MÅSKE HAR DU LYST TIL AT HJÆLPE METTE, OG DERMED VI MENNESKER MED DET SENSITIVE TRÆK? KH INGE”.

På trods af mine intentioner om at holde opslaget neutralt, gav Inges overskrift til opslaget alligevel et misvisende billede af, hvad formålet med min undersøgelse er. Formålet er ikke at hjælpe mennesker med det sensitive træk. Det var desværre ikke muligt for mig at styre, selvom jeg havde forsøgt. Det betød dog, at jeg forholdte mig særlig kritisk i min udvælgelse af informanter. Jeg fravalgte bevidst de mennesker, som allerede i deres mails skrev, at de ønskede at udbrede budskabet om fænomenet, gerne ville drøfte muligheder for at ændre vilkår i børnehaver for særligt sensitive børn eller lignende. Jeg ønskede ikke mennesker med en særlig agenda eller et tydeligt politisk motiv i forhold til at lade sig interviewe, om end jeg var bevist om, at jeg måske netop derved ville frasortere de mest ekstreme tilfælde. Dette var dog alligevel en prioritet for at bibeholde fokus på min undersøgelse. Jeg havde heldigvis god mulighed for at fravælge nogen, da jeg indenfor blot tre dage fik 34 henvendelser fra mennesker, som havde set opslaget, og som gerne ville stille sig til rådighed til et interview. De informanter, jeg valgte, kunne jeg dog heller ikke være sikker på ikke havde et skjult motiv for at deltage, ligesom jeg er bevidst om, at man måske ofte har et eller andet incitament for at ville afsætte tid til at deltage i et interview frivilligt. Jeg valgte derfor at opridse formålet med mit studie til de informanter, som jeg interviewede - både i den første mail, jeg sendte dem, og igen i forbindelse med interviewsituationen for ikke at mislede dem i forhold til specialets anvendelse.

5.3. Interviewform: det semi-strukturerede interview

Formålet med empiriindsamlingen i form af semi-strukturerede interviews, er at ”indfange, hvordan mennesker beskriver, opfatter, konstruerer mening og udtrykker deres forståelse af dem selv, deres erfaringer og deres omgivelser” (Launsø 2005: 129). I denne undersøgelse giver interviewformen mulighed for at tegne et dybdegående og nuanceret billede af selverklærede særligt sensitive forståelse og italesættelse af begrebet særlig sensitivitet.

Interviewguiden er, som tidligere beskrevet, udarbejdet på baggrund af udvalgte temaer, som kan bidrage til at undersøgelsen af fænomenet særlig sensitive. Som udgangspunkt vil jeg anvende

interviewguiden for at sikre en ensartethed i dataindsamlingen og hermed have mulighed for at sammenligne og belyse ligheder og forskelle på tværs af interviewene. Fordi jeg netop har valgt en adaptiv tilgang, vil jeg dog også forbeholde mig muligheden for at ændre og evt. tilføje spørgsmål og emner undervejs, hvis der i empirien viser sig et behov for at udforske andre perspektiver. Det har også betydet, at jeg har taget ét interview ad gangen og hver gang reflekteret over det i forhold dels de overordnede temaer og dels de følgende interviews og en eventuel justering af interviewguide. Konkret har interviewguiden fungeret som interviewguide for *første* interview. Det betyder, at jeg efter hvert interview har gennemlyttet min lydfil, og reflekteret over afviklingen af interviewet og med afsæt i det har jeg justeret interviewguiden for det efterfølgende interview. Jeg har både vedlagt den første udgave af interviewguiden og den sidste udgave af interviewguiden som bilag, for at synliggøre udviklingen. Nogle temaer er desuden blevet udforsket mere end andre i nogen tilfælde, mens andre temaer er behandlet mere indgående i andre alt efter, hvor der har været 'mest kød på' i forhold til den enkelte informant. Jeg har på den måde undgået at fiske efter noget og også ladet samtalen forløbe på begges vilkår. Der har således været en vekselvirkning mellem, at jeg har haft nogle temaer, jeg gerne ville omkring, samtidig med at jeg også har tilladt mig til tider at blive ført med af informanterne. Jeg spurgte desuden samtlige informanter om, hvorvidt der var noget, de mente var relevant at få fortalt, som jeg ikke havde spurgt til, for også at åbne op for andre aspekter, som jeg ikke selv har tænkt på – og det var der flere af dem, der havde.

Interviewguiden er rent strukturelt opbygget efter model af psykologiprofessorer, Tanggaard og Elmholdt (Tanggaard & Brinkmann 2015: 38) med en adskillelse af interview- og forskningsspørgsmål, for at tydeliggøre, hvad formålet med interviewspørgsmålene er i forhold til besvarelse af opgavens problemstilling.

5.4. Afholdelse af interviews

I en interviewsituation er det vigtigt, at både interviewer og ikke mindst informant føler sig godt tilpas. Jeg valgte derfor som udgangspunkt at lade informanten bestemme, hvor vi skulle afholde interviewet. Samtlige informanter ønskede at interviewet skulle holdes hjemme hos dem selv. Dette gav mulighed for at snakke uforstyrret og alle informanterne virkede til at befinde sig godt i deres egne vante rammer.

Fordi det netop var hjemme hos informanterne selv, brugte vi de første 5 min på lidt small talk inden interviewet, dels for at jeg selv kunne 'lande', og dels for at de kunne føle sig godt tilpas og trygge i mit selskab. Jeg indledte interviewene med en briefing, hvor jeg præsenterede mig selv og formålet med interviewet. Jeg lagde her vægt på, at jeg var interesseret i *deres* oplevelse og forståelse af fænomenet, og at der derfor hverken var rigtige eller forkerte svar på mine spørgsmål. Under interviewet forsøgte jeg så vidt muligt at holde mig lidt i baggrunden som interviewer, og lade informanten være i fokus. Jeg signalerede med mit kropssprog og ansigtsmimik, at jeg lyttede interesseret til det, de fortalte ved f.eks. at nikke anerkende. Jeg spurgte ind til de ting, de fortalte og fulgte de spor, de lagde ud, samtidig med at jeg også anvendte interviewguiden til at sikre, at vi kom omkring temaerne. For at interviewet gled mere flydende, havde jeg noteret stikord og overordnede temaer for interviewguiden, som jeg primært brugte, fremfor at holde mig stringent til selve spørgsmålene i interviewguiden. Jeg tillod desuden mindre pauser, efter at informanterne umiddelbart stoppede med at tale, for at give dem selv plads til at fortsætte. Interviewene blev afsluttet af en debriefing og lidt small talk, inden jeg gik derfra.

Jeg oplevede i forbindelse med det første interview indledningsvist at blive spurgt til, hvorvidt jeg selv er særligt sensitiv. Hertil svarede jeg "Nej, det er jeg ikke". Jeg oplevede i løbet af det interview, at informanten flere gange sagde ting som "mens andre mennesker ikke.. altså ikke at alle som ikke er særligt sensitive er sådan.." og på den måde virkede det som om, at min informant nærmest følte, at hun skulle undskylde for sin holdning til ikke-særligt sensitive, som jo faktisk var mig. Dette var lidt uheldigt, fordi jeg ikke ønskede, at mine informanter følte, at de skulle tage særlige forbehold i forhold til at fortælle ærligt om, hvordan de oplever det at være særligt sensitiv til mig, fordi jeg ikke selv er særligt sensitiv. Samtidig var det vigtigt for mig at være ærlig overfor mine informanter og agere etisk forsvarligt. Men selv hvis jeg var særligt sensitiv, kunne det at sige det risikere at skabe en forkert indforståethed, og om ikke andet ville det muligvis skabe en noget anden dynamik imellem interviewer og informant. Selvom der kunne være tale om et enkeltstående tilfælde, ville jeg alligevel gerne forberede mig på at undgå samme situation igen. Jeg forberedte derfor, at hvis jeg blev spurgt igen, ville jeg i stedet svare 'Der er nogle træk som jeg godt kan genkende hos mig selv, men ikke i en sådan grad at jeg vil betegne mig selv som særligt sensitiv'. På den måde var jeg stadig ærlig, samtidig med at jeg som interviewer viste en vis forståelse for informanten og skabte dermed et andet rum for interviewet. Dette svar fik jeg også brug for, da jeg af samtlige informanter blev spurgt, om jeg selv er særligt sensitiv!

5.5. Transskription af interviews

Jeg valgte, efter tilladelse fra mine informanter, at anvende en diktafon til at optage samtlige interviews. Dette gav mig mulighed for at være nærværende i interviewsituationen, og eftersom interviewene var semistrukturerede, krævede det også, at jeg kunne forfølge de spor, informanterne lagde ud, og spørge ind til det, de sagde. Samtidig brugte jeg interviewguiden som rettesnor for interviewet for at sikre, at vi kom omkring alle de aspekter, jeg ønskede.

Efterfølgende brugte jeg lydfilerne til at transskribere interviewene⁷. Transskription er en skriftlig tolkning af et socialt samspil mellem informant og interviewer, og transskriptioner kan derfor beskrives som ”forarmede, dekontekstualiserede gengivelser af direkte interviewsamtaler” (Kvale & Brinkmann 2009: 200). Det er en kunst og på det nærmeste umuligt at indfange alle de ting, som er på spil i forbindelse med et mundtligt interview. For mig har det dog ikke været et mål for transskriptionerne. Formålet med transskriptionerne har været at have en sproglig gengivelse af, hvad informanterne har ytret, og at bruge disse som genstand for analysen. Med et socialkonstruktivistisk afsæt tillægger jeg sproget en central rolle, og mit ærinde har da også været at undersøge hvordan særlig sensitivitet italesættes hos den enkelte særligt sensitive, men dog ikke for at lave en detaljeret sproglig analyse som sådan, men en sociologisk analyse. I transskriptionerne har jeg haft fokus på at gengive interviewet ordret, dog uden at markere følelsesudtryk, kropssprog, tryk og lignende. I min læsning af transskriptionerne har jeg dog haft disse elementer in mente, ligesom jeg flere gange har gennemlyttet mine filer for at sikre en korrekt tolkning af udsagnene.

5.6. Ethiske overvejelser

At bedrive sociologi og særligt ud fra et socialkonstruktivistisk udgangspunkt kan være en udfordring i forbindelse med indsamling af empiri. Der er nemlig pludselig virkelige, levende mennesker at tage hensyn til og sociologien bliver på den måde sensitiv (apropos emnet!). Det er derfor af afgørende betydning at overveje etiske og moralske aspekter i denne forbindelse. Sociologiprofessor, Michael Hviid Jacobsen beskriver sociologiens dobbelttydighed i forbindelse med empiriindsamling; at man skal balancere det at være nysgerrig og til tider snagende, samtidig med at man også skal være imødekommende, følsom og opmærksom overfor den sociale verden, man undersøger. Sociologiens *raison d'être* er dens egenskab til at undersøge aspekter af den

⁷ Transskriptionerne af samtlige interviews er at finde på den vedlagte CD

sociale verden, som man ellers ikke har indsigt i, men dette skal også gøres med en ordentlighed og respekt overfor de mennesker, man interviewer (Jacobsen et al. 2002: 235-236). Og hvordan mon man så gør det? Michael Hviid Jacobsen foreslår, at man bruger sin sunde fornuft, sin *fingerspitzgefühl* for, hvor hvad det er etisk forsvarligt og hvad der ikke er.

I min indsamling af empiri i form af de konkrete interviewsituationer betyder det konkret, at jeg har udarbejdet en interviewguide med en række overordnede temaer, som jeg har støttet mig til. Jeg har spurgt interesseret til det, mine informanter har fortalt og forsøgt at få dem til at reflektere over egne ytringer med spørgsmål som 'Hvordan tror du, det kan være?' eller 'Ja, hvad tænker du om det?'. I de tilfælde har jeg med min stemmeføring og mimik signaleret, at mine spørgsmål udspringer af en nysgerrighed for at forstå det bedre og mere dybdegående fremfor en uforståenhed overfor det fortalte. Jeg har været meget opmærksom på, hvordan de har reageret på mine spørgsmål, for hele tiden at fornemme, hvad de har følt sig trykke ved at fortælle om. Jeg har desuden ikke spurgt ind til sårbare emner med mindre informanterne selv har berørt det. Jeg har f.eks. ikke spurgt dem, der har haft en depression ind til dette, med mindre de selv har taget initiativ til det, da sådan et emne som udgangspunkt ikke er direkte relateret til særlig sensitivitet, og det derfor ville være at snage unødvendigt.

I forbindelse med dette studie er det ikke kun interviewsituationen, men også i den efterfølgende analyse, hvor jeg balancerer på en knivsæg mellem at være tro mod mine informanter og samtidig forholde mig kritisk til det, de siger. Jeg synes at udtrykket om hvorvidt man 'går efter bolden eller manden' i denne sammenhæng illustrerer min tilgang til at balance dette. Jeg har respekt for den enkeltes oplevelse af særlig sensitivitet og jeg har en oprigtig interesse i at forstå, hvordan den enkelte italesætter og forstår fænomenet. Jeg sætter ikke spørgsmålstejn ved eller er uforstående overfor deres oplevelse af særlig sensitivitet. Det er således ikke *manden*, mine informanter, som jeg 'går efter' i min analyse, men i stedet *bolden*, fænomenet i sig selv og det samfund, det er et produkt af, og som har en forklaringskraft i forhold til mine informanters oplevelser.

Jeg har indledningsvist i specialet understreget, at min analyse og mine konklusion er udtryk for min egen fortolkning af min empiri, og at mine informanter ikke har haft indflydelse eller kan stå til ansvar herfor. Jeg har ligeledes forklaret mine informanter, at formålet med mit speciale ikke er at agere talerør for særligt sensitive, men at mit metie som sociolog er at analysere begrebet ud fra et sociologisk perspektiv.

Flere af mine informanter spurgte, om der var mulighed for at se opgaven, når den er færdig. Jeg har gjort mig flere overvejelser herom; på den ene side vil jeg gerne være så åben omkring mit projekt som muligt og derfor give mine informanter muligheden for at se resultatet af projektet, samtidig med at jeg gerne vil have mulighed for at forholde mig kritisk til det, de siger og ikke skulle tage hensyn til at mine informanter er mine læsere. Igen er det også vigtigt for mig, at det, jeg skriver, også er genkendeligt for mine informanter, for at kunne tale om økologisk validitet. Jeg har derfor stillet mig selv spørgsmålet: 'Hvad ville mine informanter sige, hvis de læste opgaven?' og haft det i baghovedet i min fremstilling af analysen – ikke fordi jeg har gået på kompromis eller ladet det begrænse mig, men for i højere grad også at indtænke ordentlighed og respekt overfor mine informanter, ikke blot i interviewsituationen men også i den skriftlige bearbejdning heraf. Til mine informanter har jeg desuden sagt, at projektet typisk vil blive lagt ud i AAUs Projektbibliotek, hvor de har mulighed for at læse det. Jeg har desuden bedt dem have øje for, hvert interview indgår sammen med en række andre med fokus på de elementer, som er interessante ud fra et sociologisk perspektiv.

6. Kort præsentation af informanterne

Jeg vil i dette afsnit kort præsentere mine syv informanter⁸, som jeg har interviewet om deres personlige opfattelse og tolkning af fænomenet særlig sensitive. Interviewene var af 45 min – 1½ times varighed og informanterne er i alderen 23-36 år og alle bosat i Danmark. Fælles for dem alle er, at de selv mener, at de er særligt sensitive, og de er alle medlemmer af HSP-foreningen i Danmark. Det var de to udvælgelseskrav, jeg havde for mine informanter. De har alle tidligere været medlemmer af diverse Facebookgrupper for særligt sensitive, men fælles for dem er, at de nu kun følger HSP-foreningens egen side. En anden fællesnævner er desuden, at de alle tidligere har været ramt af enten depression, angst eller stress.

Marie

Marie er 28 år og studerende. Hun blev første gang introduceret til begrebet af en terapeut, som hun var i et angstforløb hos for fem år siden. Baggrunden for angstforløbet var, at hun efter et afsluttet forhold have haft en række angstanfald. Marie har primært fået viden om særlig sensitivitet gennem sin terapeut og via diverse hjemmesider. Hun deltager ofte i en lokal madklub for særligt sensitive. Marie beskriver sig selv som en 'speciel' særligt sensitiv, i det hun, med egne ord, er 'ekstrovert, nyhedssøgende højsensitiv'.

Ninna

Ninna er 36 år og har en professionsbachelor, og er i øjeblikket ved at videreudanne sig. Ninna er mor til to, hvoraf hun mener, at den ene er særligt sensitiv som hende selv. Ninna har tidligere været sygemeldt i flere perioder pga. stress, og hun har i mere end 12 år gået til forskellige former for terapi. Ninna stiftede første gang bekendtskab med begrebet for halvandet år siden, da hun læste om det i avisen, og herefter selv undersøgte det nærmere. Hendes umiddelbare reaktion, da hun læste om begrebet, var, 'Jamen det er jo mig'. Hun begyndte herefter at læse forskellig litteratur om særlig sensitivitet og har været til både foredrag om at være særligt sensitiv samt en workshop om, hvordan man som forældre håndterer særligt sensitive børn. Ninna beskriver sig selv som ekstrovert og nyhedssøgende.

⁸ Af hensyn til informanternes anonymitet er navnene opdigtede.

Thomas

Thomas er 34 år og arbejder indenfor håndværkerfaget. Han er desuden aktiv i forskellige foreninger samt lokalpolitik. Thomas har flere gange oplevet at have en svær depression. Han stiftede første gang bekendtskab med begrebet særlig sensitivitet, da hans psykolog præsenterede ham for det i forbindelse med en sygemelding pga. depression – som hun ikke mente, var en depression, men hans særlige sensitivitet. Det er halvandet år siden. Thomas købte Elaine N. Arons bog, og oplevede det som en åbenbaring at læse, at der var andre der havde det som ham selv - og at der var et ord for det.

Anna

Anna er 23 år og studerende. Anna stiftede første gang bekendtskab med begrebet for ca. et halvt år siden, hvor en veninde over en længere periode insisterende fortalte hende om begrebet, fordi hun selv var særligt sensitiv og også mente, at Anna var det. Anna genkendte med det samme sig selv i begrebet, da hun endelig tog selvtesten på nettet. Anna har undgået at læse for meget om begrebet, men i stedet fokuseret på hvad det betyder for hende. Anna har tidligere haft en depression.

Katrine

Katrine er 24 år og studerende. Katrine har flere gange været ramt af både stress og depression, og det var for ca. et år siden i forbindelse med en sygemelding med stress, at Katrine blev introduceret for begrebet særlig sensitivitet af sin psykolog. Herefter har hun læst flere bøger om særlig sensitivitet og orienteret sig i forskellige artikler på internettet. Katrine har i flere år gået hos forskellige psykologer, og er i øjeblikket i et forløb hos en adfærdsterapeut som specialiserer sig i særlig sensitivitet og selv er særligt sensitiv.

Trine

Trine er 34 år og uddannet indenfor sundhedsvæsenet. Trine er mor til to og er i øjeblikket på barsel. Hun er nyligt fraskilt. Trine har tidligere været sygemeldt med stress. Trine blev af en terapeut introduceret for begrebet særlig sensitivitet i forbindelse med en fødselsdepression for tre år siden. Herefter har hun i et forløb med samme terapeut arbejdet med sig selv. Trine har desuden

læst flere bøger om særlig sensitivitet og været til foredrag om, hvordan man håndterer det at være særligt sensitiv.

Sidsel

Sidsel er 32 år og studerende. Hun er mor til et barn på 2 år, som hun mener, er særligt sensitiv ligesom hende selv. Sidsel har tidligere kæmpet med både angst, stress og depression og har i en årrække gået til både hypno- og psykoterapi. Hun opdagede begrebet særlig sensitiv for 5 år siden, da hun faldt over en artikel om særlig sensitivitet i en lokalavis. Herefter deltog hun i et foredrag af Elaine Aron og oplevede at begrebet 'vagte genklang og fik de sidste brikker til at falde på plads'. Sidsel har efterfølgende læst Elaine Arons bog om særligt sensitive mennesker og læser løbende artikler om emnet.

7. Analysestrategi

I dette afsnit vil jeg redegøre for, hvordan jeg vil tilgå mit analysemateriale - både i forhold til inddragelse af teori og analytiske værktøjer samt den strukturelle opbygning af analysen.

I den følgende analyse analyserer jeg det empiriske datamateriale, som består af de syv semistrukturerede interviews med mennesker, som betegner sig selv som særligt sensitive.

De syv mennesker, jeg har interviewet, fortæller syv meget lignende fortællinger om fænomenet særligt sensitive, og hvad det har betydet for dem og deres selvopfattelse at stifte bekendtskab med fænomenet. De deler ligeledes tanker om generelle samfundstendenser og om udbredelse af fænomenet. De syv informanter har intet personligt kendskab til hinanden, og alligevel deler de ikke bare mange af de samme oplevelser og holdninger, men de bruger sågar også en del af de samme ord og vendinger i deres fortællinger. Ud fra et socialkonstruktivistisk udgangspunkt er dette interessant, fordi det skærper nysgerrigheden for det, der er konstituerende for deres forståelse og fortolkning af virkeligheden. Jeg mener, at sprog både gengiver og genererer virkelighed, og at den sproglige fremstilling i litteraturen er med til at skabe vores forståelse af virkeligheden, og derfor har indflydelse på og udmønter sig i det enkelte individs fortolkning af verden. Det er således også interessant at inddrage den litteratur, som danner grundlag for fænomenet, i analysen, og som dermed også danner grundlag for og afspejles i de syv fortællinger om begrebet og den værdi, informanterne tillægger det. Selvhjælpslitteratur om og henvendt til særligt sensitive vil derfor indgå som genstand for min analyse.

Jeg har i bearbejdningen af empirien taget udgangspunkt i de følgende, orienterende temaer, som jeg tidligere præsenterede:

- Identitet og selvrealisering
- Kategorisering, tilhørsforhold og fællesskab
- Afstandstagen/afvigelse fra herskende normer og idealer for individet i det neoliberale samfund
- Biokemisk forståelse af mennesket

Det er vigtigt at understrege, at disse dog ikke har været bestemmende for analysen, da jeg med min adaptive tilgang har været åben for andre mulige aspekter af fænomenet, som kunne vise sig i empirien. Min indbyggende åbenhed i mødet med empirien har dermed betydet, at jeg har set tendenser, som går på tværs af de orienterende temaer, og hvor sproget som både skabende og gengivende for virkeligheden har en central betydning. Analysen er derfor heller ikke inddelt efter disse orienterende temaer, da det, der i den efterfølgende bearbejdning af empirien, stod tydeligst

var, hvordan fænomenet har betydning, ikke blot på individniveau, men også gruppe- og samfundsniveau. Samspillet og vekselvirkningen mellem disse niveauer viser den kompleksitet og ambivalens som, i min optik, karakteriserer fænomenet. Analysen er derfor struktureret i tre dele, som hver bevæger sig på forskellige niveauer: mikro-, meso- og makroniveau, hvilket jeg vil redegøre for i det følgende afsnit. Denne inddeling tager også højde for min todelte problemstilling, hvorved besvarelsen af den sidste del, som anlægger et makroperspektiv, primært vil blive besvaret på det sidste niveau. Det betyder også, at de teoretiske begreber, jeg anvender, stadig har forklaringskraft og vil blive inddraget på tværs af de tre niveauer. Jeg vil desuden også inddrage teori, som ligger udover de orienterende temaer, men som stadig har berøringsflader med dem og som har vist sig at have yderligere forklaringskraft i forhold til empirien. Jeg har således også ladet empirien tale.

I min analyse vil jeg primært anvende teori af Rasmus Willig og Ernesto Laclau og Chantal Mouffe, som er redegjort for i min teoretiske ramme. Jeg vil herudover i et mindre omfang inddrage teori af Nicolas Rose og Svend Brinkmann, som tidligere er præsenteret i mit problemfelt. Min adaptive tilgang og åbenhed i undersøgelsen har som sagt ikke kun haft betydning i mit møde med empirien, men også i den efterfølgende bearbejdning og analysen af empirien. I forbindelse med analysen af fællesskabet omkring særligt sensitive blev det klart for mig, at det i høj grad handlede om at opnå anerkendelse og være en del af og sammen om et anerkendelsesfællesskab. I denne forbindelse rakte min teoretiske ramme ikke. Min adaptive tilgang forudsætter en vekselvirkning mellem teori og empiri, og jeg har derfor valgt at inddrage Axel Honneth og hans anerkendelsesteori. Dette tilvalg vil jeg uddybe og redegøre for i analysen, hvor også teorien vil blive præsenteret. Inddragelse af anden teori herudover vil være minimal, og i de enkeltstående tilfælde vil jeg redegøre for teorien i selve analysen.

Formålet med at anvende disse teoretikere, er at udforske og analysere de forskellige aspekter af fænomenet særligt sensitive. Teoriernes forskellige bidrag kan tilsammen synliggøre fænomenets mangartethed, som, jeg mener, er det, der gør begrebet særlig interessant og berettiger en sociologisk analyse. Mit ønske og formål med inddragelse af teorierne er at anlægge både et mikro- og makrosociologisk perspektiv i forhold til analysen af fænomenet særligt sensitive og herved besvare specialets problemstilling.

Sprogets betydning for den enkeltes forståelse og fortolkning af virkeligheden er et omdrejningspunkt for min analyse af fænomenet særligt sensitive. Diskursanalyse beskæftiger sig med sprog og den magt, der ligger deri, og den indeholder derfor redskaber som tager højde for

sprogets betydning og muliggør en dybdegående og tekstnær analyse. Omvendt er diskursanalyse og ”det makro-sociale perspektiv blevet beskyldt for at føre til ”death of the subject”, dvs. at individet fratages sin individuelle dømm- og handlekraft” (Burr 2008 i Pedersen 2012: 213), og derfor synes det ikke hensigtsmæssigt at benytte sig af diskursanalyse som enkeltstående metode i denne sammenhæng. Jeg vil i stedet som et analytisk greb og væsentligt inspirationsværktøj inddrage et diskursanalytisk blik, som er relevante i min analyse, da de giver mulighed for at undersøge og understrege sprogets betydning for social praksis.

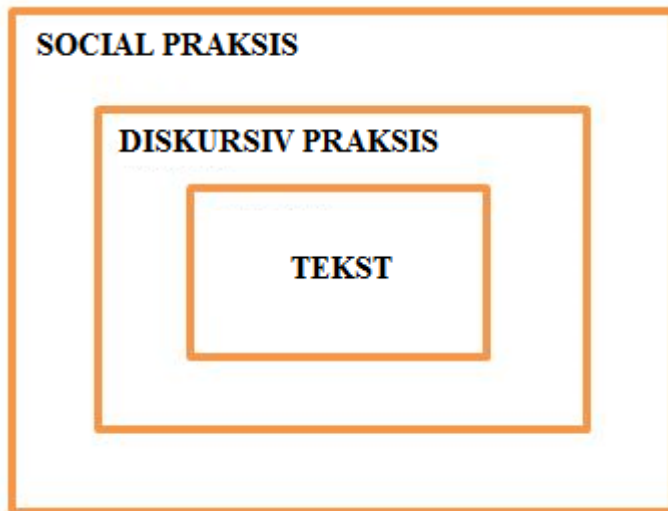
7.1. Analysestruktur

Jeg anvender Norman Faircloughs tredimensionelle model som en rammesætning af min analyse, men i en anderledes og modificeret udgave. Faircloughs tredimensionelle model, som har både et tekstnært fokus, et diskursivt, kontekstuel niveau samt fokus på overordnet, social praksis har jeg brugt som inspiration til min egen model. Formålet med min egen analysemodel, er, at analysere fænomenet særligt sensitive ud fra forskellige perspektiver, fra individ til samfund, og vise den dynamik der er imellem de forskellige niveauer. I den forbindelse vil jeg med inspiration fra Fairclough have fokus på den sproglige fremstilling og dennes indvirkning på social praksis. Eftersom jeg ikke vil lave en klassisk, Faircloughsk diskursanalyse, vil jeg ikke lave en udtømmende redegørelse for modellen, ligesom jeg heller ikke vil redegøre for eller forholde mig yderligere til hans teoretiske grundlag. Jeg vil derimod kort redegøre for hans tredimensionelle model, og herefter vil jeg redegøre for, hvorfor jeg synes at en tredeling er meningsfuld i forhold til mit analysefelt, og hvordan jeg har modificeret Faircloughs oprindelige model i denne forbindelse.

7.1.1. Faircloughs tredimensionelle model

Norman Fairclough har udviklet en tekstorienteret diskursanalyse, som består af en tredimensionel model, som er illustreret i figur 2.

Figur 2: Faircloughs tredimensionelle model (Fairclough 1992: 73)



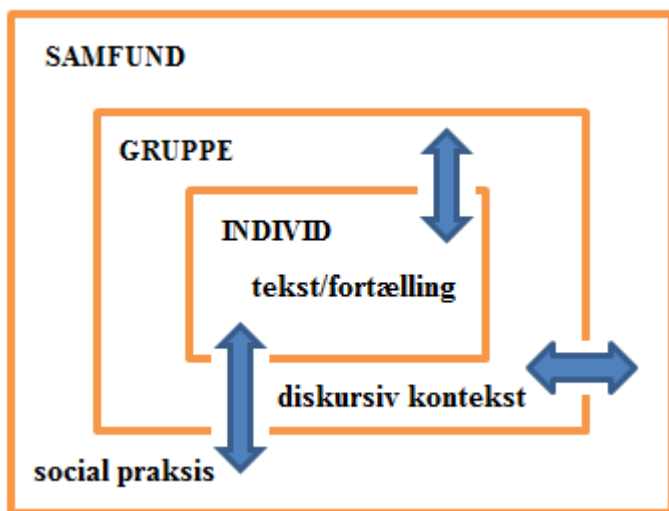
Den kritiske diskursanalyse er en analyse af sprogbrug, og modellen danner en samlet ramme om de elementer, som ifølge Fairclough netop indgår i forbindelse med al sprogbrug (Jørgensen & Philips 1999: 80). Første dimension er **tekst**, en analyse af de ord og sætningskonstruktioner, som teksten består af. Formålet med denne del er at analysere, hvordan den givne diskurs bliver fremstillet rent sprogligt. Der er altså her tale om en lingvistisk analyse. Den følgende dimension er den **diskursive praksis**, hvor det ikke længere er teksten, der er i fokus, men hvordan teksten er produceret og distribueret; hvilken genrekategori teksten kan indplaceret i og hvilke andre, allerede eksisterende diskurser, den trækker på, tekstens *intertekstualitet* (Jørgensen & Philips 1999: 81; Nissen & Vardinghus-Nielsen 2007: 177). Den sidste dimension er den **socialle praksis**. Her er formålet, at analysere den bredere sociale praksis, som den pågældende diskurs er en del af. Til denne del anvendes sociologisk teori (Fairclough 1992: 73).

7.1.2. Hvad kan en tredimensionel model i denne sammenhæng?

Fairclough er selv uddannet lingvist, og dette afspejles i hans tredimensionelle model. Særligt de to første dimensioner udspringer af en lingvistisk tradition og en tilsvarende lingvistisk tilgang til tekstanalyse. Som sociolog ligger disse i deres udfoldede form udenfor mit felt og faglige formåen. Jeg synes dog alligevel, at tanken om at lave en tredeling af analysen er god, fordi den strukturelle ramme sikrer en adskillelse og dybdegående analyse af de enkelte niveauer, samtidig med at modellen også tydeliggør dynamikken og den måde de forskellige niveauer influerer hinanden. Jeg

mener derfor, at den tredimensionelle model også fungerer som en god ramme for min analyse af begrebet *særligt sensitive*, om end i en modificeret og anderledes version end Faircloughs. Jeg har således lavet en tredeling af min analyse, som i højere grad tilgodeser sociologiens interessefelt og analytiske tilgang. Min model er illustreret i figur 3.

Figur 3: Tredimensionel model for min analyse



Med mit afsæt i Faircloughs tredimensionelle model fungerer denne modificerede model dermed som *en rammesætning* af min analyse. Som det fremgår af figur 3, har jeg valgt, at inddele min analyse i tre niveauer; individ, gruppe og samfund. Selvom dette adskiller sig fra Faircloughs egen model, er der alligevel ligheder i mellem de to modeller. Det første niveau i min model er et individfokus, men med udgangspunkt i de syv interviews med mine informanter, ligesom Faircloughs model, som tager udgangspunkt i en tekst. Faircloughs andet niveau handler om at forstå den diskursive praksis, mens jeg i min model forstår kontekst som det fællesskab, som karakteriserer særligt sensitive. Det sidste niveau, som jeg her kalder *samfund* ligner det niveau, som Fairclough kalder *social praksis*, hvor han også advokerer for, at det er relevant at inddrage sociologisk teori til at analysere social praksis. Fælles er desuden fokus på sprogbrug og sprogets afspejlende og medskabende karakter i forhold til social praksis. Min analysestruktur muliggør dermed, at jeg kan bevæge mig på både mikro-, meso- og makroniveau i min analyse af fænomenet *særligt sensitive* og illustrere sammenhængen og samspillet mellem de forskellige niveauer. Her er det vigtigt at understrege, at de enkelte niveauer forgrener sig i hinanden og influerer hinanden, og at der derfor helt naturligt vil indgå elementer af både individ, gruppe og samfund på et og samme niveau, om end hovedfokus vil være det, der enkelte niveau har til formål at analysere.

8. Analyse

I dette kapitel vil jeg analysere mit empiriske materiale, mine interviews med de syv informanter. Jeg vil desuden inddrage selvhjælpslitteraturen om og til særligt sensitive. På baggrund af min adaptive tilgang, er min analyse blevet til i et samspil mellem teori og empiri. Jeg har valgt at strukturere min analyse efter den model, som er skitseret i foregående afsnit, som netop er opstået efter mødet med empirien og i sammenhæng med teorien. Jeg har derfor inddelt min analyse i følgende tre, overordnede afsnit: 'En tillagt identitet', 'At tilhøre et fællesskab' og 'At stå af samfund(sræs)et – og så alligevel ikke'. De orienterende begreber, som jeg tidligere har redegjort for, indgår således på tværs af de tre afsnit. Mens det første afsnit 'En tillagt identitet' bevæger sig på et mikrosociologisk niveau, bidrager det følgende afsnit 'At tilhøre et fællesskab' med et mesoperspektiv på det empiriske materiale. Analysens sidste afsnit, 'At stå af samfund(sræs)et – og så alligevel ikke' bevæger sig på et makrosociologisk niveau.

8.1. En tillagt identitet: om at 'finde sig selv'

Formålet med dette afsnit er at anlægge et mikrosociologisk perspektiv, og analysere de syv interviews med mennesker som betegner sig selv som særligt sensitive med udgangspunkt i, hvordan og hvorfor de medierer og kategoriserer sig selv igennem begrebet særligt sensitive.

Jeg vil indledningsvis starte med at analysere hvordan fænomenet særligt sensitiv bidrager til, at informanterne oplever selvaccept og er i stand til at skabe sammenhæng i deres biografiske fortælling. Til denne del vil jeg inddrage teori af Kenneth Gergen og Rasmus Willig. Jeg vil herefter analysere det aspekt, at fænomenet er biologisk betinget og hvorfor dette er en vigtig pointe for informanterne. I denne sammenhæng vil jeg inddrage Nicolas Rose som teoretisk bidrag. Efterfølgende vil jeg belyse det, at fænomenet fortsat stiller krav til individet om at arbejde med selvet. I forbindelse med dette, vil jeg igen anvende Rasmus Willig. Dette afsnit afsluttes med en refleksion over den store lighed mellem informanternes fortællinger, og hvordan dette illustrerer fortællingens reproduktive karakter.

8.1.1. Selvaccept og sammenhæng i identitetsrejsen

Én ting går igen i samtlige syv beretninger, og bliver dermed en fællesnævner for informanterne: i fænomenet særligt sensitive har de fundet en forklaring. En forklaring på, hvorfor de er, som de er.

Og ikke mindst en forklaring, som, i modsætning til depression, angst og stress, er med positivt fortegn – særligt sensitivitet er nemlig et karaktertræk, som de kan være stolte af. Særlig sensitivitet bliver derfor en forklaring, som de kan identificere sig med, og dette fremgår i deres brug af metaforer som 'at finde hjem' og 'at finde sig selv', som de anvender til at forklare mødet med fænomenet. Informanterne fortæller blandt andet, at:

”Så tog jeg den test der ligger på deres hjemmeside med de 23 spørgsmål og jeg begyndte nærmest at græde fordi det var nærmest som at åbne en bog, at det lige så godt kunne have handlet om mig (..) Og så tror jeg bare at der var en masse brikker der faldt på plads i det øjeblik (..) Det er nærmest ligesom at læse en biografi om en selv (..) Fordi man identificerer sig så meget med det” (Anna: 36; 40)

”Og det var bare sådan en slags, det lyder åndssvagt, men det var en eller anden slags åbenbaring og der faldt de sidste brikker ligesom på plads for mig i forhold til den proces jeg havde været igennem tidligere med depression, stress og social angst og været igennem noget hypnoterapi og noget kognitiv terapi (..) hvor der stadig var noget der manglede (..) så man kan godt sige det har været ret skelsættende for mit liv” (Sidsel: 68)

”Jeg kunne nikke genkendende til så mange ting. Det var nærmest en åbenbaring, at 'nå så er jeg ikke helt unormal alligevel', for der er andre der har det på samme måde, der er andre som har samme tanker og følelser (..) Så jeg tænkte, okay så er det sku det jeg har, og det giver meget bedre mening end en masse andre ting (..) Så det var en helt nu verden der åbnede op for mig” (Thomas: 27, 28)

I ovenstående citater er det interessant, hvordan positivt ladede ord som 'åbenbaring', 'skelsættende' og vendingen 'brikkerne faldt på plads', som går igen på tværs af fortællingerne, og som bliver brugt til at beskrive, hvad informanternes møde med begrebet har betydet for dem. Men hvorfor er det mon, at begrebet afføder så stærk en følelse hos den enkelte?

Rasmus Willig beskriver, at ”hvor der er et markant neoliberalt normativt forventningspres om at være optionsfunktionsdygtig, er der en stor fare for, at der opstår et nyt sårbart individ, som lider under ikke at kunne fortælle sin biografi som en sammenhængende, lineær historie” (Willig 2007:

163-164). Samfundets iboende krav og forventning om realiseringen af sit eget selv kan således resultere i individer, som ikke er i stand til at få indholdet af deres liv til at give mening i sammenhæng, og derfor heller ikke er i stand til at skabe kontinuitet i deres biografiske fortælling. Denne pointe er interessant i denne sammenhæng, fordi samtlige informanter har oplevet at være ramt af enten stress, angst eller depression. Og disse tre patologiske tilstande er for informanterne forbundet med en utilstrækkelighed i forhold til at leve op til de forventninger og krav, som de oplever, er gældende i samfundet, og som de derfor har pålagt sig selv. Men stress, angst og depression kan alle blive ramt af, så hvorfor er det lige netop dem, der er blevet ramt? Denne uforklarlighed gør det svært for informanterne at acceptere at tilhøre kategorien af depression-, angst- og stressramte, og at skulle identificere sig med at være syg og afvigende fra normen. Det stemmer ikke overens med deres selvbillede, ligesom det heller ikke er den fortælling, de ønsker at berette om sig selv.

Professor i psykologi og socialkonstruktionist, Kenneth Gergen (2005) beskriver, hvordan individet igennem fortællinger konstruerer sin identitet og i det sammenhængende narrativ skaber meningsfuldhed og forståelse af eget liv. Gergen beskriver det som ”en *drøftelse* af selv’et” (2005: 217).

Af informanterne fortællinger fremgår det, at begrebet særligt sensitiv bliver, i deres egen metaforiske forklaring, den sidste brik som mangler for at fuldende puslespillet, ’the missing link’ i at kunne konstruere deres biografiske fortællinger og skabe kontinuitet heri. En af informanterne fortæller, at ”Det hjælper også at vide at det er HSP’en der spiller ind og påvirker mig (..) Det har også hjulpet med at sætte ting på plads fra fortiden – hvorfor var det jeg reagerede sådan? (..) ’Nå det er HSP’en der spiller ind’” (Anna: 40), mens en anden ligeledes beskriver, at ”Det har givet mig en masse viden om hvorfor jeg reagerer som jeg reagerer” (Thomas: 33).

Deres særlige sensitivitet bliver således et brugbart redskab til at forklare, hvem de er og hvorfor de agerer og tænker, som de gør. Karaktertrækket bliver det, som skaber sammenhæng i deres biografiske fortælling, som forbinder start- og slutpunktet, og som eliminerer den uforklarlige utilstrækkelighed. Men det handler ikke kun om at skabe sammenhæng i sin biografiske fortælling. Anna fortæller uddybende, at

”Det første stykke tid var der rigtig mange brikker der faldt på plads, hvor jeg tænkte ’okay det er derfor at jeg er sådan’, fordi at jeg altid har følt mig lidt mærkelig og lidt udenfor i forhold til min relation til andre mennesker (..) Så jeg har altid tænkt at der var et eller andet galt (..) Efter at have fundet

ud af det tror jeg, at jeg i langt højere grad kan acceptere mig selv” (Anna: 36)

Ovenstående citat illustrerer, hvilken hovedudfordring informanterne oplever at have kæmpet med hele deres liv, og som begrebet *særligt sensitive* endeligt har løst: at acceptere sig selv og anerkende hvem man er i forhold til andre mennesker. Ligesom Anna og samtlige andre informanter, fortæller Trine, at

”Der faldt bare en stor byrde fra mine skuldre, altså virkelig en forløsning. Lige nøjagtig dér lærte jeg at acceptere mig selv, at jeg er som jeg er og der er rent faktisk en årsag til det, at jeg ikke er syg og jeg ikke fejler noget, det er bare den jeg er. Og mere er der ikke i det og jeg kan ikke ændre det, men jeg kan kun lære at leve med det og få det bedste ud af det” (Trine: 59).

Det fremgår af de to citater, at informanterne ikke bare har søgt efter en forklaring på, hvor netop de er blevet ramt disse patologiske tilstande, men i endnu højere grad har søgt en accept af, at de måske er mere sårbare end andre mennesker, og at det også er i orden. Man kunne fristes til at citere Oehlschlägers indledning til ’Guldhornene’: ”De higer og søger” – men søgningen er altså ikke efter oldtidsfund, men i stedet *accept*. Accept og anerkendelse fra andre mennesker og fra samfundet som muliggør selvaccepten. Og i fænomenet særligt sensitive finder informanterne en gyldig forklaring, som tillader dem at acceptere sig selv, som de er.

Elaine N. Aron forklarer selv, at begrebet særligt sensitive kan have afgørende betydning for de individer, som kan genkende sig selv i det, netop fordi ”fordelen er, at du kan føle dig normal” (Aron 2008: 22). Og informanterne har alle oplevet følelsen af ikke at være normal:

”Hvor tit man har følt sig forkert og hvor man tit har fået at vide at man var for sart eller for genert” (Sidsel: 68)

”Det har været så frustrerende indimellem fordi man har troet at der var et eller andet i vejen og man har bare ikke kunnet finde ud af hvad det er og folk har ikke kunnet se det” (Trine: 59).

Som det fremgår af ovenstående citater, har følelsen af at være forkert og anderledes været dominerende blandt informanterne. Særligt i citatet af Trine er det tydeligt, hvordan hun tidligere var tynget af en manglende forklaring på og forståelse af, hvad der, i hendes egen optik, gjorde

hende anderledes i forhold til andre mennesker, og hvordan dette gjorde hende ude af stand til at acceptere sig selv. Men informanterne oplever, at fænomenet har afhjulpet dette, og 'fjernet forkertheden'. Dette fremgår i tilkendegivelser som: "Det er blevet nemmere at acceptere hvordan jeg selv har det. Det har betydet rigtig meget" (Anna: 37) og "Jeg føler mig en lille bitte smule hjemme (...) Accepterer mig selv meget mere" (Katrine: 50, 56). Begrebet er for informanterne således ikke blot en forklaring på, hvorfor de er, som de er. Fænomenet besidder også en iboende *accept* af karaktertrækket - af hvem de er eller i hvert fald identificerer sig med at være, og heri også en tilladelse til at føle sig normal. Det på trods af, at de oplever, at det afviger fra de normative krav og forventninger, og at de må opgive "at prøve at passe ind i den der illusion" (Ninna: 18).

8.1.2. Biologisk betinget: umuligt at ændre

I selvhjælpslitteraturen henvendt til særligt sensitive er en central pointe, at karaktertrækket, særligt sensitivitet, er en del af den biologiske arvmasse og dermed noget man er født med. Det understreges løbende i litteraturen, f.eks. skriver Elaine N. Aron, at særligt sensitive er 'genetiske anderledes' (Aron 2008: 57), ligesom hun skriver at kroppens budskab er 'Jeg kan ikke ændre mig'. Tilsvarende forklarer danske Susanne Møberg også, at "Du kan ikke bare tage dig sammen og fungere som alle andre" (Møberg 2010: 21).

Denne forklaring går også igen i de syv informanternes fortællinger, hvor den biologiske karakter i særligt sensitivitet ligeledes er et dominerede element i italesættelsen af begrebet. Blandt andet fortæller Trine, at "Det er jo nedarvet som hovedregel" (Trine: 60), og Thomas fortæller ligeledes, at "Det skulle så være en form for arveligt har jeg hørt. Så jeg tænkte, okay så er det sgu det jeg har og det giver bedre mening end en masse andre ting" (Thomas: 27). Både i litteraturen og i informanternes fortællinger er det af afgørende betydning, at det er et biologisk fænomen, fordi i og med at det er medfødt, er det også noget, de ikke kan ændre og gøre noget ved. Begrebet bliver dermed også en legitim årsag til, at informanterne ikke kan leve op til de krav og forventninger, som de oplever samfundet har til individer; Deres biologiske arvmasse gør dem ude af stand til det. En af informanterne, Thomas, råder andre, som finder ud af, at de er særligt sensitive, til: "Læs bogen, læs bogen og find ud af at du ikke er alene. Find ud af hvad trækket er, og så accepter det. For det er ikke noget vi kan lave om" (Thomas: 31). I tråd med Thomas, fortæller Marie, at "Jeg synes at der var hårdt at finde ud af det (...) fordi det her ligesom var en fast tilstand, fordi det er noget man er født med" (Marie: 3) og hun siger videre, at "man er bare nødt til at lære at leve med

det” (Marie: 14). I Maries fortælling fremgår det desuden, at dette både opleves som noget positivt og samtidig også noget udfordrende for selvet. På den ene side er det at selvdiagnosticere sig som særligt sensitiv en forløsende forklaring på det, informanterne altid har oplevet at søge svar på – hvorfor de ikke kan det samme, som alle andre kan. Samtidig er det dog også forbundet med en erkendelse af, at deres arvemasse sætter begrænsninger for, hvad de kan. Det betyder, at informanterne oplever, at de er nødt til at indstille sig på, at der er ting, de ikke kan, og at årsagen til det er deres sensitivitet. De er derfor ikke selv i stand til at gøre noget ved det – de er jo født med det karaktertræk. For et individ, som er opflasket med en trang til at realisere sig selv, italesættes det som en udfordring, som i sig selv kræver overbevisning og accept.

For informanterne er det dog netop det, at det beskrives som et biologisk fænomen ud fra videnskabelige, neurologiske termer, som øger begrebets troværdighed, ligesom det gør det attraktivt, da det ’fratager’ individet ansvaret for sin egen sensitivitet. En af informanterne beskriver, at ”Der er 15 % af resten af verden der også har det, og det er meningen på en eller anden måde, det er meningen fra naturens side, sådan opfatter jeg det lidt” (Sidsel: 75). Således understregner hun overbevisningen om biologiens betydning for menneskets identitet og udvikling heraf, som også gør sig gældende hos de andre informanter. Dette synes at understrege Nicolas Roses pointe om, har vi udviklet os til at opfatte os selv som ’biological creatures’ (Rose 2006: 480), som definerer, taler og agerer ud fra biologiske termer. Forklaringskraften skal findes i vores biologiske arvemasse.

Særligt forholdet mellem at være *normal* og *syg* optager informanterne, måske netop fordi de har alle været ramt af enten stress, depression eller angst. Sidsel fortæller, at:

”Det har været rigtig positivt for mig, for så har jeg ikke følt mig så sygeliggjort som jeg gjorde, da jeg fik diagnosen depression eller social angst. At okay, det er et karaktertræk, og fordi jeg ikke har fået hjælp til at håndtere det, har det ført til at jeg har fået en depression. Men jeg er ikke et menneske der *bare* får en depression” (Sidsel: 81-81, min kursivering)

Af Sidsels udtalelse fremgår det, at det er svært at acceptere *bare* at få en depression. Det er ikke acceptabelt for den enkelte at få en depression - med mindre der er en årsag til det. Og i informanternes fortællinger er det tydeligt, at særlig sensitivitet bliver årsagen til og forklaringen på udviklingen af de patologiske tilstande, som de dermed selv fratages ’skylden’ for.

I tråd med Sidsel, fortæller Anders, at ”Jeg ser mig selv mere rask og mere normal (..) Nu ser jeg det som om at jeg ikke er syg men jeg har et træk, et træk som der åbenbart er en hel del mennesker der har” (Thomas: 29). Vigtigt for alle informanterne er understregelsen, af at særligt sensitivitet er ”En personlighed man fødes med, det er ikke en sygdom” (Trine: 61). Således får informanterne vendt det, at de har været syge til at give mening i forhold til deres narrative fortælling, hvilket er medvirkende til, at karaktertrækket særlig sensitivitet bliver en central brik i at skabe kontinuitet i individets narrativ (Gergen: 2005).

Den videnskabelige forklaring er dog ikke noget, som informanterne selv gør ret meget ud af at forklare yderligere, udover at de alle betoner, at det er biologisk betinget. Det er hovedbudskabet, som de ønsker at understrege: at særlig sensitivitet er noget, man er født med og hverken kan gøre for eller er i stand til at ændre. Enkelte fortæller uddybende, at ”Særlige sensitive har et nervesystem der bearbejder de ting de oplever dybere” (Ninna: 17) og ””Det er fordi du udskiller oxytocin, når du gør det her, og det gør andre ikke’. Så giver det super meget mere mening og det gør det mere håndgribeligt at forstå hvorfor man kan gøre noget ved noget og der er andre ting man ikke kan gøre noget ved” (Marie: 13).

8.1.3. Arbejd, arbejd – det stopper alligevel ikke helt

”Det giver en enorm ro. Men samtidig blev jeg også enormt ked af det, jeg tror at jeg græd i et par dage fordi at jeg tænkte ’åh så er der lige pludselig mange ting jeg skal forholde mig til’ (..) Jeg synes, at det var uoverskueligt. En ting er at man har levet hele sit liv og måske følt sig rigtig underlig, men en anden ting var også at møde den der mur med at vide, at det her er noget jeg bliver nødt til at arbejde med resten af mine dage. Og det er virkelig en kamp” (Katrine: 48)

Selvom mærkatet ’særligt sensitiv’ på den ene side ’fritager’ individet fra kravet om at leve op til samfundets tårnhøje forventninger, stiller det på den anden side krav om en form for fortsættelse af selvrealiseringsprojektet. Dette sker i den forstand, at individet skal arbejde på at finde sig selv og blive i stand til at forme både sin fortid, nutid og fremtid ved at blive klogere på sin sensitivitet og håndteringen af dette i hverdagen. Dette illustrerer den ambivalens, som fænomenet indeholder, da den på en måde tager afstand fra de normative krav for individet, samtidig med at den også opererer

med en række lignende krav og forventninger – og måske endda mere krævende - til den enkelte, som betones som afgørende for at finde ind til ”*det autentiske selv*” (Aron 2008: 210).

Flere af informanterne beskriver selv, hvordan deres bekendtskab med fænomenet, særligt sensitiv har haft betydning for deres egen, personlige udvikling:

”Så faldt femøren. Så det er tre år siden, hvor jeg har arbejdet intensivt med at blive bedre til at acceptere hvem jeg er og hvad jeg står for og hvordan jeg får min hverdag til at fungere bedst muligt” (Trine: 58, min understregning)

Som det fremgår af ovenstående citat, så oplever Trine ligesom Katrine, ikke bare at ’finde hjem’ i den tillagte identitet, men også at de fortsat skal arbejde med sig selv for at kunne finde ind til deres sande, autentiske selv. Projekt selvrealisering er langt fra slut.

I kraft af, at litteraturen henvendt til særligt sensitive om særlig sensitivitet er *selvhjælpslitteratur*, har den naturligvis også karakter af selvhjælp – at der er en form for problem, som den enkelte, ved at læse den pågældende litteratur og arbejde intensivt med emnet, selv kan blive i stand til at håndtere og løse. I litteraturen kan man derfor finde budskaber som: ”sunde grænser er den største kilde til fornemmelsen af selvrespekt og grundlaget for, at du kan være det menneske, du gerne vil være” (Møberg 2010: 69), og samtlige selvhjælpsbøger indeholder små øvelser som hos Elaine N. Aron (2008) har overskrifterne ”Arbejd med det, du har lært”. Det betones således, at man ikke kan gøre noget ved sensitiviteten, da den er medfødt, men at man selv – som den eneste – kan bestemme, hvordan man vil håndtere det. Det understreges derfor, at man som særligt sensitiv er nødt til at kende sig selv særdeles godt for at kunne indrette tilværelsen i forhold til karaktertrækket. Denne livsanskuelse afspejles også i informanternes fortællinger, hvor blandt andet Katrine formulerer det på følgende måde:

”Det gav mig en indre ro i forhold til at tænke på at det her det skal nok gå, så er det noget jeg må lære at leve med og finde ud af hvordan jeg bedst muligt kan leve med (..) Men det er nok qua at jeg har været deprimeret flere gange og stresset flere gange og jeg ved, at der er kun mig selv til at lave om på det” (Katrine: 53, min understregning)

Denne ytring, at der kun er ’mig selv til at lave om på det’, indfanger og udtrykker, det menneskesyn, som er dominerende i det neoliberale samfund: individet har, eller måske nærmere er

underlagt, en total frihed, hvilket betyder, at hvis noget går galt, har individet kun sig selv at bebrejde. I Katrines udtalelse kan man næsten se den evige og udmattende dans om totempælen for sig. Dansen om totempælen er det billede, som Rasmus Willig (2013: 129) låner af den franske sociolog Alain Ehrenberg til at beskrive, hvordan individet i det neoliberale samfund er tvunget ud i en konstant tilbedelse og dyrkelse af selvet, som desværre også kan resultere i udmattelse, for dem, som ikke evner at realisere sig selv.

8.1.4. Fortællingens reproduktive karakter

De syv fortællinger om at 'finde sig selv' i fænomenet ligner hinanden påfaldende meget, både i ordvalg og anvendelse af diverse vendinger, herunder 'brikkerne faldt på plads' og 'at finde hjem', 'at fjerne forkertheden'. Der er ligeledes ligheder i fortællingens opbygning, hvordan mødet med fænomenet hjalp dem i en svær tid, og i fortællingernes budskab, at fænomenet har haft afgørende betydning for deres selvforståelse og -accept. På den måde 'opfylder' de også den forventede respons, som forfattere til selvhjælpsbøger om særlig sensitivitet, beskriver. Elaine N. Aron, ophavskvinden til begrebet, forklarer indledningsvist i bogen "Særligt sensitive mennesker", at

"Det drejer sig ikke om mig som forfatter, men om hundrede tusinde mennesker, som endelig finder sig selv i denne bog. Men hvad er dette med at særligt sensitive "finder sig selv"? Ud fra hvad man fortæller mig og ud fra min egen erfaring som særligt sensitiv, består den virkelige åbenbarelse i, at det gamle uudtalte (og somme tider ikke uudtalte) spørgsmål: "Hvad er der i vejen med dig?" endelig kan besvares på en måde, som giver mening og får det til at holde op med at gøre ondt" (Aron 2008: 9)

Og tilsvarende beskriver danske, Susanne Møberg, at

"Jeg husker tydeligt den dag, jeg første gang læste om karaktertrækket særligt sensitive mennesker. Jeg fik en vidunderlig fornemmelse af at genkende mig selv og falde til ro indeni. Det var, som om jeg havde savnet mig selv i mange år og nu endelig genkendte, hvem jeg var, når jeg bare var mig selv" (Møberg 2010: 7)

Dette personificerede forhold mellem afsender og modtager er interessant, fordi den læser, som bogen er henvendt til, en "nyfunden" særligt sensitiv, på det nærmeste bliver fortalt, hvordan

vedkommende skal reagere og forholde sig til det nytillagte mærkat, særligt sensitiv. Og de syv informanternes fortællinger er hver i sær nærmest en tro kopi af de fortællinger, som allerede bliver præsenteret i litteraturen og som findes på diverse fora og hjemmesider om emnet. Informanternes fortællinger kan dermed anskues som en form for reproduktion af den fortælling, som allerede er konstrueret i litteraturen. Når man læser de syv fortællinger får man nærmest kuldegysninger af den déjà-vu-følelse, som det fremkalder at læse informanternes fortællinger i sammenhæng med hinanden, fordi ligheden er så slående.

Blandt informanterne er Ninna, som i tråd med de andre informanter, tillægger begrebet stor betydning for hendes identitet, og hvis fortælling ligeledes kan anskues som en reproduktion af den, der på forhånd bliver givet i litteraturen. Hun beskriver, hvordan hun oplever, at

”Det er måske også noget med at lære sig selv at kende som hele pakken, men noget af det at lære sig selv at kende, for mig har det været at finde ud af at jeg er særligt sensitiv. Så de sidste tre år har gjort at jeg har fået mere selvindsigt og selvaccept, både fordi jeg ved at der er andre der har det, og fordi jeg har gået en forståelse af at det er okay, at jeg har det sådan”
(Ninna: 18)

Samtidig fortæller hun dog, hvilket adskiller hende fra de andre informanter, at hvis ikke hun havde stødt på begrebet ”så havde jeg fundet noget andet der havde givet mig selvaccept, det er jeg helt sikker på. Men jeg synes at det er fint at det er det, der har gjort det, fordi det forklarer det meget præcist” (Ninna: 26). Ninnas kommentar er særlig interessant, fordi hun fortæller, at begrebet særligt sensitive for hende er en meningsfuld forklaring, som hun kan identificere sig med og som skaber sammenhæng i forhold til hendes fortælling om sig selv. Identitetsmarkøren *særligt sensitiv* gør det dermed også muligt for hende at acceptere sig selv, på trods af, at hun tidligere har følt sig forkert, fordi hun ikke har kunnet leve op til de normative forventninger til individet i samfundet. Men samtidig erkender hun også, at det handler mere om at finde en gyldig og anerkendt forklaring, og dermed anerkendelse af hvem hun er, i højere grad end det reelt handler om begrebet. Ninna har søgt efter en forklaring, og begrebet om særligt sensitivitet har givet hende det, hun har ledt efter. Men hun betoner alligevel, at havde hun ikke stødt på begrebet, så havde hendes søgen affødt et andet resultat, som i så fald ligeledes havde givet hende en følelse af anerkendelse og nøglen til selvaccept, som fænomenet netop tilbyder.

8.1.5. Opsummering

Overstående delanalyse peger på, at der er flere aspekter som er interessante og som har en central forklaringskraft i analysen af, hvordan og hvorfor informanterne medierer og kategoriserer sig selv igennem begrebet særligt sensitive.

Med dette mikrosociologiske perspektiv har jeg analyseret, hvordan elementer som selvaccept og sammenhæng i den narrative fortælling har betydning for både hvordan og hvorfor, informanterne fortæller om sig selv som særligt sensitive. Særlig sensitivitet opleves som den brik, der manglede for at skabe sammenhæng i den biografiske fortælling og for at informanterne kan acceptere sig selv som den, de er. Fænomenets biologiske forklaring bidrager ligeledes til, at særlig sensitivitet opleves som en lettelse for informanterne, i det de således 'fratages' skylden for den utilstrækkelighed, som de oplever. Samtidig er det også interessant, hvordan den tillagte identitet som særligt sensitiv ikke blot er svaret på den forklaring, som informanterne har søgt, men kræver en fortsættelse af arbejdet med selvet for den enkelte. Af analysen fremgår det desuden, at der er store ligheder i informanternes fortællinger i forhold til både ordvalg, brug af metaforer og fortællingens opbygning. Dette vidner om, at fortællingen er en form for reproduktion af en allerede eksisterende fortælling, og det understreger sprogets magt i forhold til at afspejle og skabe social praksis.

8.2. At tilhøre et fællesskab

I dette afsnit vil jeg anlægge et sociologisk mesoperspektiv, og analysere fællesskabets tilblivelse og betydning i forhold til informanternes opfattelse og anvendelse af fænomenet. Hertil vil jeg anvende de syv interviews med mennesker som betegner sig selv som særligt sensitive samt selvhjælpslitteraturen henvendt til særligt sensitive.

Dette afsnit er inddelt i to mindre afsnit. I den første del, vil jeg analysere, hvilken værdi informanterne tillægger det at møde andre ligesindede, og hvilken betydning det har for, at de medierer sig selv igennem begrebet særligt sensitive.

Min adaptive tilgang fordrer, at teori og empiri er i et konstant vekselvirkningsforhold og jeg har derfor en indbygget åbenhed i min undersøgelse. Når man møder virkeligheden i indsamlingen af empirien kan der vise sig nye nuancer, hvilket er tilfældet i denne sammenhæng, hvor informanternes fortællinger har tydeliggjort, hvordan fænomenet og særligt fællesskabet er et led i

informanternes søgen på anerkendelse. Det er ikke muligt at forklare dette med mit teoretiske udgangspunkt, hvorfor jeg har valgt at inddrage Axel Honneths anerkendelsesbegreb som understøttende teori til at forklare og analysere empirien, for ”hvis samfundsvidenskaben undlader at søge efter ”meningen” med adfærd, går den overhovedet glip af sin genstand, den sociale virkelighed” (Collin 1998: 57). I denne forbindelse er anerkendelse et centralt element i forhold til at forstå ’meningen’ med informanternes adfærd, som også er vigtigt at fremhæve for at forstå fænomenet og dets udbredelse. Jeg er bevidst om Honneths videnskabsteoretiske udgangspunkt som kritisk teoretiker, hvilket adskiller sig fra mit, men jeg har vurderet, at hans teori har så stor forklaringskraft i forhold til betydningen af fællesskabet for individets oplevelse af anerkendelse, hvorfor jeg alligevel vil drage brug af ham i denne sammenhæng. Inden analysen vil jeg derfor kort redegøre for Honneths teori om anerkendelse.

I den anden del af denne delanalyse vil jeg, med inddragelse af både selvhjælpslitteratur om særligt sensitive og informanternes fortællinger, analysere, hvordan denne gruppedannelse sker rent sprogligt. I forbindelse med dette, vil jeg anvende Laclau og Mouffes diskursteori med fokus på gruppedannelse.

I det tidligere afsnit tog jeg et mikrosociologisk udgangspunkt, hvor jeg i dette afsnit bevæger jeg mig på et mesoniveau med fokus på en forståelse af fællesskabet, som udgør konteksten omkring særligt sensitive. Dette niveau bidrager således med en anden dimension af fænomenet særligt sensitive.

8.2.1. Axel Honneth: Anerkendelse

Axel Honneth er tysk filosof og beskæftiger sig med socialfilosofi og kritisk teori. Han betegnes som tredje generation af Frankfurterskolen, som Jürgen Habermas’ efterfølger, og er særlig kendt for sin kritiske teori om kampen for anerkendelse. Honneth advokerer for, at individets identitet afhænger af anerkendelse. Det kan formuleres på følgende måde:

”Individet kan ikke udvikle en personlig identitet uden anerkendelse. Det kan ikke blive fuldt ud individueret, dvs. bevidst komme overens med sit eget indre. (...) Uden et minimum af anerkendelse har spørgsmålet ”hvem er jeg?” (...) nemlig intet svar” (Willig 2007: 94)

Honneth (2003) betragter altså anerkendelse som et grundlæggende behov for individets udvikling. I sin anerkendelsesteori skelner Honneth mellem tre forskellige anerkendelsessfærer; den private, den retslige og den solidariske sfære, som alle hænger sammen med ideen om det gode liv. Hver anerkendelsessfære er en forudsætning for de andre, og alle anerkendelsesformer skal være realiseret, for at individet er anerkendt og kan opnå en personlig identitet.

Honneth (2006: 174) opstiller følgende skema, hvor han opsamler og illustrerer de centrale pointer i sin anerkendelsesteori:

Figur 4: De sociale anerkendelsesforholds struktur

Anerkendelsesmåde	Følelsesmæssig opmærksomhed	Kognitiv respekt	Social værdsættelse
Personlighedsdimension	Behovs- og affektnatur	Moralsk tilregnelighed	Egenskaber og muligheder
Anerkendelsesformer	Primærrelationer (kærlighed, venskab)	Retsforhold (rettigheder)	Værdifællesskab (solidaritet)
Udviklingspotentiale		Generalisering, materialisering	Individualisering, egalisering
Praktisk selvforhold	Selvtillid	Selvrespekt	Selvværdsættelse
Ringeagtsformer	Mishandling og voldtægt	Fratagelse af rettigheder og udelukkelse	Nedværdigelse og fornærmelse
Truede personligheds-komponenter	Fysisk integritet	Social integritet	'Ære', værdighed

Den private sfære består af kærlighed i nære relationer – venner og familie, og er en forudsætning for individets selvtillid. Denne sfære er den, der gør individet i stand til overhovedet at indgå i sociale relationer. Den retslige sfære handler om selvrespekt og opnås igennem lovmæssige relationer, mens den solidariske sfære sker i relationen til grupper, fællesskaber og samfundet og denne muliggør individets selvværdsættelse. Individets positive bidrag til fællesskabet, udløser en anerkendelse af dets autonomi – individets særlige evner og kvaliteter som menneske. Selvtillid, selvrespekt og selvværdsættelse udgør tilsammen ideen om det gode liv, og er alle afgørende for individets udvikling og personlige identitet.

De tre sfærer har rod i det emotionelle og i det fornuftbaserede. Mens den private sfære, som handler om kærlighed, er baseret på det emotionelle, er den retslige fornuftbaseret. Den solidariske sfære er derimod både funderet i fornuft og emotionelt. Dette skyldes, at den både regulerer forholdet imellem individer der indgår i fællesskaber og i samfundet, og fordi den samtidig skaber et følelsesmæssigt bånd af identifikation og samhørighed (Honneth 2003: 17, Willig 2007: 103).

Skemaet illustrerer desuden, hvad der kan true realiseringen af de forskellige anerkendelsesformer og dermed krænke individet (Honneth 2003: 85). Kampen om anerkendelse har to mulige udfald, og lykkes kampen ikke, kan den ”resultere i en række sociale patologier eller modstandskulturer, der etablerer alternative anerkendelsesrelationer” (Willig 2007: 107). Honneths kritiske teori er således tosidet i den forstand, at den ikke blot handler om individets anerkendelse, men også samfundets integrationsevne.

8.2.2. Genkendelighedens glæde: ”Det er andre ligesom mig!”

”Det er spejlingen – og nå, der sidder en der ser helt normal ud og hun har også børn og hun synes også at det er svært at finde ud af job, arbejde, familie, børn og parforhold, hun synes også at det er presset. Når hun kan sidde der og se helt normal ud eller ikke normal men den der spejling i at der er andre velfungerende som også kan kæmpe med det her. Det har været rart at der er et slags fællesskab på en eller anden måde, og det er jo nok det mange sensitive oplever, fordi man har gået med den der forkerthedsfølelse med at ’Hvorfor kan man ikke finde ud af at gøre lige så meget som de andre? Hvorfor er man altid den der får det anderledes og skal trække sig? Hvorfor kan jeg ikke?’. Den følelse er jo stødt op i hovedet på mig 1000 gange i mit liv, hvorfor kan de andre, når jeg ikke kan? Og lige pludselig sidder man i et rum med 40 andre kvinder som siger lige præcis det samme og det tager bare forkertheden ud af det” (Ninna: 20)

Ovenstående uddrag af interviewet med Ninna indfanger et centralt aspekt af fænomenet særligt sensitive og dets betydning for den enkelte. Et aspekt som rækker udover det individfokus, som det foregående afsnit ’En tillagt identitet’ anlagde. Det interessante i citatet af Ninna er en oplevelse af og bevidsthed om, at særligt sensitivitet ikke kun handler om at finde sig selv. Det handler i høj

grad også om at finde sig selv i andre, at finde ud af, at der er andre, som tænker, føler og oplever det samme som en selv.

Ninnas oplevelse og fortælling om mødet med andre særligt sensitive er karakteristisk for alle informanterne, og går igen i samtlige syv fortællinger. Det er dog ikke et fysisk møde for alle informanterne. Mens nogen har deltaget i foredrag og arrangementer, hvor de har mødt og talt med andre særligt sensitive, har andre udelukkende læst litteratur og artikler om emnet, hvor de er stødt på andre fortællinger, men altså ikke i fysisk forstand *mødt* andre særligt sensitive. Fælles for dem alle er dog, at de alle har været medlemmer af Facebookgrupper for særligt sensitive, hvor mennesker har delt deres egen erfaringer og fortællinger, og at de nu er medlemmer af HSP-foreningen. I tråd med Ninna, forklarer de andre informanter, at:

”Det har givet en indre ro, at man måske bare ved at der er andre der har det på samme måde og så føler man sig bare ikke alene i verden, for det er nok muligvis det jeg altid har gjort (..) Når man har brugt så mange år på at forstå sig selv, så er det bare ren og skær glæde at vide at der er andre der har det på samme måde” (Katrine: 47, 53)

”Jeg har tit kunnet genkendt helt vildt meget i andres fortællinger og så får man bare en følelse af at høre til på en eller anden måde, hvor jeg tidligere har hat en outsiderfølelse (..) du hører faktisk til et sted og der er andre der har haft den samme oplevelse så det betyder ikke at du er underlig eller afvigende, selvom at det adskiller sig fra størstedelen af samfundet” (Sidsel: 68).

Det fremgår således tydeligt, at mødet med andre særligt sensitive er centralt i forhold til informanternes følelse af at ’komme hjem’ og ’finde indre ro’, og informanterne fortæller alle, at de bevidst har opsøgt andres personlige oplevelser igennem forskellige Facebookgrupper. Men hvad er det, mødet med ligesindede kan?

Allerede iboende i fænomenet særlig sensitive er en anderkendelse af de karakteristika, som knytter sig til fænomenet. Ninna, en af informanterne, formulerer selv dette på følgende måde: ”Det er Elaine Aron der har forsket i det og fået det anerkendt som begreb. Nå jamen hvis der er noget af det i mig, så er det jo også anerkendt, hvis du forstår (..) Og der er belæg og bevis og alt det her for det, nå så har jeg jo aldrig været forkert, så kan man tage forkertheden ud af det. Og det er jo

fantastisk og sådan tror jeg at der er rigtig mange der har det, der føler sig set” (Ninna: 17). Citatet rammer i høj grad essensen af begrebets formåen; i kraft af, at der er en person, som har udbredt budskabet om begrebet og fået det anerkendt i den brede befolkning, har det affødt, at informanterne i begrebet dermed også finder en anerkendelse af, hvem de er. En anerkendelse, som de længe har søgt efter.

Ydermere betyder mødet med – eller bare forståelsen af, at der er – andre særligt sensitive, at informanterne føler sig set, hørt og forstået af andre mennesker, som tilsammen danner en form for fællesskab. Axel Honneths betragtning om anerkendelse som et grundlæggende behov for individets personlige udvikling er i denne sammenhæng interessant, fordi det netop fremgår af informanternes fortællinger, at de har behov for og søger anerkendelse fra andre mennesker som et grundvilkår for at kunne værdsætte sig selv. Informanterne har ikke været i stand til at opnå den anerkendelse tidligere, fordi de har oplevet at være ude af stand til at leve op til de normative forventninger til individet i det neoliberale samfund, fordi de har været ramt af stress, depression og angst. De er mislykkedes i selvrealiseringsprojektet. De har derfor søgt efter anerkendelse andetsteds – og fundet den i fællesskabet af særligt sensitive mennesker. Tilhørsforholdet til andre særligt sensitive har dermed også en forklaringskraft i forhold til deres selvaccept og selvverdsfølelse, som jeg analyserede i det foregående afsnit ’En tillagt identitet’. Man kan argumentere for, at informanternes værdighed var den personlighedskomponent, som var truet, og at de i forståelsen af sig selv som særligt sensitive og i invitationen til et værdifællesskab har opnået anerkendelse fra andre mennesker, hvilket er en forudsætning for, og netop det individet søger i forhold til, at opleve selvverd. Der er således tale om anerkendelse i den *solidariske sfære*, som, ifølge Honneth, er én af de tre sfærer, som tilsammen skal være til stede for at opnå anerkendelse.

Når informanterne betoner, at ”Det er en lettelse at finde ud af, at det også er andre der har det sådan” (Marie: 3), og ”Så ved man da at man ikke er den eneste” (Trine: 63) og endelig at ”Det har været rart at vide at man ikke er fuldstændig skudt oveni låget tror jeg” (Anna: 45), så fortæller de ikke bare en historie om sig selv, men også en historie om at finde et fællesskab, som de føler sig knyttet til, og hvor de identificerer sig med en række fælles karaktertræk. Dette går igen i samtlige syv informanternes historier, hvor de taler om et fællesskab, et ’vi’ og et ’os, der er særligt sensitive’. Men hvad udspringer denne stærke fællesskabsfølelse af? Hvis man kigger nærmere på Elaine N. Arons bog ”Særligt sensitive mennesker”, støder man på følgende:

”Glæd dig mest over at vide, at der findes mange ligesindede. Vi har ikke været i kontakt før. Men det er vi nu, og både vi og vores samfund vil få

gavn af det (..) Det er et spændende øjeblik for mig nu, hvor jeg forestiller mig, at du vender siden og træder ind i min, din, vores verden. Efter i så lang tid at have ment, at du måske var den eneste, er det rart at få selskab, ikke?” (Aron 2008: 16, 22)

Og i de danske forfatteres værker henvendt til særligt sensitive, forklares det, at:

”Elaine Aron har beskrevet det særligt sensitive menneske (..) Heri kan vi finde en ny fortælling om os selv, som ikke længere udelukkende handler om, at der er noget i vejen, men som også er en fortælling om at høre til en gruppe, som har nogle særlige talenter” (Sand 2010: 125)

”Når både du og jeg og de mange andre danskere, der er særligt sensitive, har defineret os ud fra hendes (Elaine Arons) test, så ved vi, hvad vi taler om. Vi står på samme grund” (Thomsen 2015: 34)

Det er altså allerede i litteraturen, at der bliver etableret og inviteret til et fællesskab for særligt sensitive. Indlejret i fællesskabet er et fokus på og en forherligelse af en række værdier, som understreges at stå i et modsætningsforhold til de herskende normer i samfundet. I fællesskabet er der dermed både en invitation til et anderledes værdifællesskab og samtidig også en afstandstagen til det eksisterende samfund og dets krav og forventninger til individet. Det vil jeg analysere nærmere i det følgende afsnit med fokus på, hvordan dette sker i den diskursive praksis. Mit fokus i denne sammenhæng er fællesskabets anerkendende karakter.

Axel Honneth har i denne sammenhæng en interessant pointe, i det han, med Rasmus Willigs ord, mener, at ”dannelsen af modstandskulturer bliver de udstødtes måde at protestere på. Gennem ofte perverse former for anerkendelsesfællesskaber skabes der surrogatoplevelser af samhørighed, der giver de forskellige subjekter selvtillid og selvværdsættelse” (Willig 2007: 110). Når der her bruges betegnelsen ’modstandskulturer’, er der tale om f.eks. skinheadgrupper og lignende ekstremistiske grupper (Willig 2007: 110). Det er der naturligvis ikke tale om i denne forbindelse, og selvom sammenligningen måske kan virke provokerende, vil jeg alligevel argumentere for, at det er muligt at drage paralleller i forhold til det, jeg allerede har argumenteret for: individets søgen på anerkendelse i fællesskabet omkring særligt sensitive. Sidsel, en af informanterne, fortæller, at ”Man deler lidt en skæbne af at have haft det svært (..) hvor det her med, at finde ud af at man har det karaktertræk, bliver en løsning” (Sidsel: 80). Hun italesætter her netop det, at den manglende

anerkendelse fra samfundet, som disse mennesker oplever, den søger og finder de i stedet i fællesskabet for særligt sensitive. Det er ligeledes det, Honneth advokerer for, sker, når mennesker tilslutter sig 'modstandskulturer', og derfor jeg mener, at sammenligningen er berettiget.

Karaktertrækket, særligt sensitivitet, og det fællesskab, som følger med, er således en afgørende komponent i at opleve anerkendelse i den solidariske sfære, som er medvirkende til at danne grobund for individets personlige udvikling. En af informanterne forklarer selv, at "Fællesskabet er vigtigt når man står med den nye selverkendelse af at man er sensitiv. Jeg tror faktisk ikke rigtig at man kan få det bedre uden den i virkeligheden" (Ninna: 23). Det er således stadig med individet i centrum og behovet for at blive bekræftet i, at "så er jeg ikke helt unormalt alligevel, for der er andre der har det på samme måde, der er andre som har samme tanker og følelser" (Thomas: 27), som er dominerende i informanternes fortællinger – også i forhold til følelsen af at tilhøre et fællesskab.

8.2.3. Os – og dem: den sproglige distancering

I det foregående afsnit var formålet at analysere, hvilken betydning fællesskabet omkring særligt sensitive har for den enkelte og dennes oplevelse af at være anerkendt. I dette afsnit vil jeg rette fokus mod og analysere, hvordan dannelsen af fællesskabet sker rent sprogligt i kraft af italesættelsen af et 'os', som dermed også skaber en distance til noget andet i det "en diskurs konstituerer sig altid i forhold til det, den udelukker" (Jørgensen & Philips 1999: 37). Dette understøtter således også argumentet om, at fællesskabet kan betegnes som en form for modstandskultur.

De to diskursteoretikere, Ernesto Laclau og Chantal Mouffe mener, at en gruppe først dannes i det øjeblik, at nogen sprogligt formulerer sig på vegne af en gruppe. Deres teori er interessant i denne sammenhæng, fordi fællesskabet omkring særligt sensitive netop er blevet etableret i kraft af én person; ophavskvinden til begrebet særligt sensitive og dets udbredelse, Elaine N. Aron. Laclau og Mouffe advokerer for, at italesættelsen er af afgørende betydning for gruppedannelsen, hvorfor det er interessant, at man hos Elaine N. Aron finder følgende betragtninger:

"Vores kultur fodrer os alle med så mange oplysninger om, hvad der er ideelt og hvad der er unormalt. Men det stammer fra de 80 % som ikke er

særligt sensitive. Hvad er ideelt og normalt for os?” (Aron 2008: 221, min understregning)

”Vi, særligt sensitive, er..” (Aron 2008: 279, min understregning)

”Vi behøver respekt!” (Aron 2008: 270, min understregning)

”Du tilhører en minoritet, hvis ret til at blive udsat for mindre stimulering i almindelighed bliver ignoreret” (Aron 2008: 33, min understregning)

”Særligt sensitive bliver underkuede i denne kultur” (Aron 2008: 270, min understregning)

Det er her interessant, hvordan modaliteten i Arons udsagn, den måde hun ’mærker’ sit budskab, er præget af en skråsikkerhed, som dermed bidrager til, at hendes udsagn fremstår som fakta. Dette er således med til at fremme hendes autoritet. Af ovenstående citater fremgår det desuden, at Aron bruger betegnelsen særligt sensitive som en fællesnævner for én type af mennesker, som altså adskiller sig fra alle andre, som ikke er særligt sensitive. Aron betegner sig selv som særligt sensitiv, hvorfor hun anvender ’vi’ og ’os’, og derfor også opfatter sig selv som talsperson for alle særligt sensitive. Når Aron for eksempel skriver ”gør dit liv lidt nemmere ved at opføre dig lidt mere som alle andre” (Aron 2008: 139), betoner hun, at man som særligt sensitiv ikke er som ’alle andre’, men i stedet adskiller sig betydeligt fra størstedelen af befolkningen. Derfor argumenterer hun også for, at særligt sensitive er en minoritet, som bør holde sammen, og søge hinanden i et fællesskab. Det betoner hun eksempelvis, når hun skriver at ”du er ikke alene, men en del af en græsrodsbevægelse, som lader til kun lige at være begyndt, og som uden tvivl vil få vigtige sociale konsekvenser. Og fejr det” (Aron 2008: 12).

Tilsvarende betragtninger dominerer ligeledes den danske selvhjælpslitteratur om og til særligt sensitive, hvor det blandt andet er muligt at finde følgende citater:

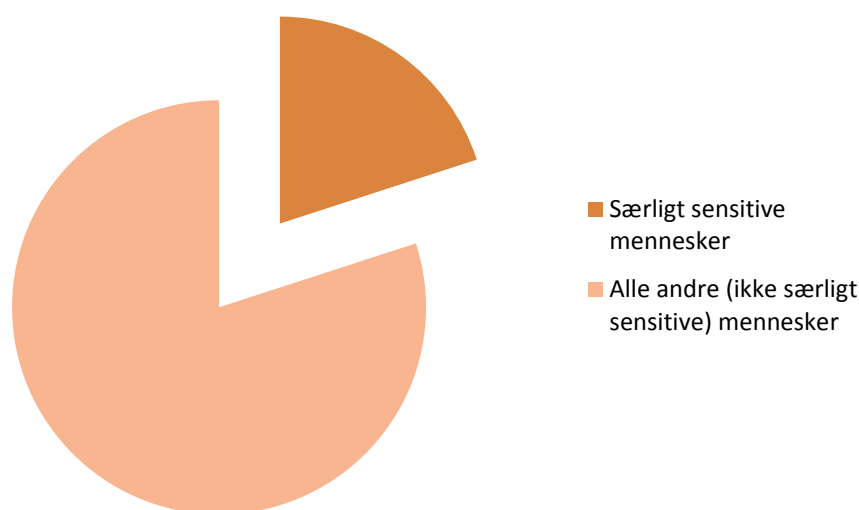
”Vi spejler os bare i hinanden og hinandens oplevelser, og det har vi brug for, eftersom så mange andre mennesker oplever verden helt anderledes end os” (Thomsen 2015: 123, min understregning)

”Hvad der er en smal sag for en mere robust type, kan være et problem for os” (Sand 2010: 46, min understregning).

”Du kan ikke bare tage dig sammen og fungere som alle andre” (Møberg 2010: 21, min understregning)

Det verdenssyn, der bliver præsenteret i selvhjælpslitteraturen, deler mennesker op i to, overordnede kategorier: særligt sensitive – og alle andre, som ikke er særligt sensitive. Dette har jeg illustreret i figur 5.

Figur 5: Verdensbillede præsenteret i selvhjælpslitteraturen om og til særligt sensitive



Af figur 5 fremgår den skildring af verden, som sprogligt konstrueres i selvhjælpslitteraturen, først af Elaine N. Aron, og efterfølgende også af de danske forfattere, heriblandt Susanne Møberg, Ilse Sand og Ulla Hinge Thomsen. Særligt sensitive mennesker, som, ifølge Aron, udgør 20 % af verdens befolkning beskrives som markant anderledes end de resterende 80 % af verdens befolkning, hvis afgørende fællesnævner er, at de ikke er særligt sensitive. I forhold til diskursteorien af Laclau og Mouffe er dette interessant, fordi de netop advokerer for, at der er forbindelse med gruppedannelse tages afstand fra det, som gruppen står i opposition til, i samtidig med at forskelle imellem gruppens medlemmer udviskes. Dette synes at være gældende i denne sammenhæng, hvor mennesker, noget unuanceret, inddeles i kun to kategorier, og hvor den eneste afgørende forskel er, hvorvidt man er særligt sensitiv eller ej. Alligevel indoptages og rekonstrueres dette verdenssyn i informanternes fortællinger, som udmønter sig i følgende, lignende ytringer:

”Fordi vi ser ikke verden som alle andre gør (..) Vi er en minoritet” (Trine: 62, 64, min understregning)

”Jeg sammenligner det lidt med at folk der er HSP, det center der rapporterer alle de indtryk i hjernen, det er ligesom et HD-fjernsyn, det viser alt i en ekstrem høj opløsning, hvor andre mennesker måske bare går rundt med et almindeligt fjernsyn med en lavere opløsning så deres hjerne ikke bliver lige så påvirket som folk med HSP.” (Anna: 37, min understregning)

”Det er lige som om at man er født til at have brug for et grundstof, som bare ikke er der, altså ligesom vi har brug for luft og vand og mad, så har man brug for et eller andet som bare ikke findes her” (Marie: 9, min understregning).

Det er her interessant, hvordan den sproglige konstruktion af gruppen af særligt sensitive, som første gang italesættes af Elaine N. Aron, influerer individet og afspejles i informanternes fortællinger. Det fremgår således, hvilken magt der ligger i sproget i forhold til at påvirke og skabe social praksis, hvor forfatterene anvender sproget og konstruerer fortællinger og forklaringer, som indeholder en sikkerhed og autoritet, som dermed bliver opfattet som fakta.

8.2.4. Opsummering

Formålet med denne del af analysen har været, at anlægge et mesoperspektiv i forhold til fænomenet særligt sensitive. Denne delanalyse illustrerer, hvordan fænomenet særligt sensitive ikke blot handler om det enkelte individ, men også om at være en del af et fællesskab. Gruppedannelsen sker rent sprogligt i selvhjælpslitteraturen og bekræftes hos informanterne – på trods af, at de fleste af dem ikke rigtig har mødt andre særligt sensitive som en kollektiv forsamling, men i stedet oplever fællesskabet ved blot at læse om det. Den sproglige konstruktion af særligt sensitive som et fællesskab fungerer som et anerkendelsesfællesskab, hvor informanterne oplever en anerkendelse af deres karaktertræk, en anerkendelse som de ikke har været i stand til at opnå andre steder.

Analysen har desuden vist, hvordan gruppedannelsen ikke blot er et tilhørsforhold for den enkelte, men også bliver en afstandstagen til noget andet – i dette tilfælde alle, som ikke er særligt sensitive. Mennesker bliver på den måde delt ind i to kategorier, hvor særlig sensitivitet er den afgørende faktor for, hvor man hører til. Særlig sensitivitet bliver derfor også betonet som et distinkt og afgørende karaktertræk.

8.3. At stå af samfund(sræs)et - og så alligevel ikke

De to tidligere analyseafsnit har bidraget til en analytisk forståelse af fænomenet særlig sensitive ud fra både et mikro- og et mesoperspektiv. Formålet med dette afsnit er at anlægge et makrosociologisk perspektiv for at analysere og diskutere de samfundsmæssige tendenser, som er relevante at inddrage i denne sociologiske analyse af fænomenet. Jeg vil i dette afsnit stadig inddrage informanternes fortællinger samt selvhjælpslitteraturen om og til særligt sensitive, men i et mindre omfang og som et afsæt og element til at tegne de overordnede, strukturelle og samfundsmæssige linjer, som gør sig gældende også i fænomenet. Afsnittet har dermed til formål at illustrere, hvordan fænomenet siger noget om den tid, det indskrives i.

Jeg vil i dette afsnit analysere elementer, som i min optik er centrale at forstå og undersøge nærmere i både en udforskning af fænomenet og det nuværende samfund. I det første delafsnit vil jeg tage udgangspunkt i informanternes betegnelse 'alle de andre' i en analyse og diskussion af 'norm'-begrebet og hvordan vi forstår individet og dets kunnen i den forbindelse samt hvilke interesser og magtelementer, der også er på spil. Hertil vil jeg inddrage teori af Rasmus Willig. I det efterfølgende afsnit vil jeg analysere, hvordan fænomenets kritik er 'retningsforvirret' i den forstand at fænomenet, på trods af en kritik af samfundet, også har en iboende forståelse af individet som frit. Det stiller både krav og forventninger til individet og dets formåen, og dermed understøtter en indadvendt kritik. Jeg vil i afsnittet analysere, hvordan det er muligt at forstå dette i forhold til det neoliberale samfund og dets præmisser. Til dette vil jeg igen primært inddrage teori af Rasmus Willig, og i et mindre omfang Svend Brinkmann.

8.3.1. 'Alle de andre': spørgsmålet om norm

I den måde informanterne italesætter sig selv i forhold til begrebet særligt sensitiv og fællesskabet omkring særligt sensitive, udtrykker de samtidig også, hvad det er, de står i modsætning til. Jeg vil i dette afsnit, med inddragelse af selvhjælpslitteraturen og informanternes fortællinger, analysere, hvad det er for en forståelse af normalitet, af individet og individets kunnen, som informanternes forståelse beror på og som er karakteristisk for samfundet. Dette afsnit fungerer på den måde som en fortsættelse af afsnittet 'Os – og dem', men hvor blikket i det afsnit var vendt mod gruppedannelsen og italesættelsen heraf, koncentrerer dette afsnit sig om, hvad denne gruppedannelse står i opposition til, og hvilken samfundsmæssig tendens dette skal ses som en afspejling af. Dette

afsnit anlægger således et makrosociologisk perspektiv, fremfor et mesoperspektiv som det foregående afsnit.

Hvad dækker betegnelsen 'normen' over? Hvad karakteriserer det 'normale' menneske og hvordan forstår vi det og dets kunnen i det nuværende samfund?

Rasmus Willig argumenterer for, at det neoliberale samfund er karakteriseret ved total frihed og selvansvarlighed. Det betyder, at alle muligheder ligger åbne for det enkelte individ, og det derfor blot er op til den enkelte at realisere sig selv igennem mulighederne. Det er således også et samfund, hvor "der er ingen andre til at tage skraldet for fiaskoer eller fejlslagne investeringer" (Willig 2013: 52). Et accelererende samfund som det neoliberale med den herskende forståelse af individet som har alle muligheder åbne, indebærer også en forventning om, at individet er i stand til at præstere og realisere alle disse muligheder og leve op til samfundsidealet. Idealet er således ikke blot et ideal, men opfattes som normen. Dette præger den enkelte, som "tugter sig selv med kritik: "Jeg er ikke god nok." "Jeg må blive bedre." "Jeg må arbejde hårdere." (Willig 2013: 14). Det er en kultur, som hylder individets personlige præstationer og sejre, men hvor "Fiasko er nutidens største tabu" (Sennett 1999: 132). Der tegnes således et billede af et samfund, som er præget af et højt tempo, præstation, konkurrence og hvor positive, ideelle egenskaber hos den enkelte blandt andet er hurtighed, fleksibilitet, omstillingsparathed og udadvendthed.

Samfundets tilstand og efterspørgsel på disse karakteristika hos individet fremhæves som problematiske i forhold til mennesker som er særligt sensitive, da "særligt sensitive bliver underkuede i denne kultur "(Aron 2008:270), som Aron betegner som en 'konkurrencekultur' (Aron 2008: 84) og "en yderst stimulerende krævende verden" (Aron 2008:140). Dette beskrives i den danske selvhjælpslitteratur på følgende måde:

"Vi (særligt sensitive) er under pres i en kultur, hvor robusthed og grænseløs udadvendthed er i høj kurs (..) At være indadvendt er nærmest blevet et skældsord i dag" (Sand 2010: 128)

"Særligt sensitive mennesker kan føle sig utilstrækkelige og anderledes, fordi man tilsyneladende er den eneste, der ikke kan holde trit med tempoet og leve op til forventninger" (Møberg 2011: 10)

En af Elaine N. Arons hovedpointer i "Særligt sensitive mennesker" er, at det vigtigt for mennesker, som er særligt sensitive, at se sig selv i lyset af deres sensitivitet for at kunne opnå selvværd, og

informanterne udtrykker selv, hvor udfordrende det har været for dem, at skulle agere under disse omstændigheder:

”Jeg troede at jeg kunne klare det hele ligesom alle de andre (..) og det kan bare ikke lade sig gøre, det kan det ikke. Ikke hvis det er sådan at man skulle forblive levende” (Trine: 66)

”Jeg har valgt at passe på mit hjerte, frem for at få stress og depression ved at prøve at passe ind i den der illusion som jeg ikke kunne (..) Hvor jeg førhen netop havde den fuldstændig modsatte og bedømte mig selv og var hård ved mig selv ’Tag dig nu sammen, hvis de andre kan så kan du fandme også’, altså virkelig (..) Det, der er i høj kurs, er præstation, oppe i hovedet at tænke og være hurtig færdigt med ting og videre til det næste, præstere en masse og skabe resultater, tage sig sammen, alt det der, ’vi skal arbejde, vi skal tjene nogle flere penge, kineserne kommer’, hele den der energi” (Ninna: 18, 19, 24).

I min optik er det mest skræmmende i ovenstående fortællinger, at det fremgår tydeligt, at de har en følelse af, at ’alle andre’ er i stand til at leve op til det ideal, som de oplever, karakteriserer samfundet, og som de pålægger sig selv. Det er selvfølgelig også det, de bliver fortalt i selvhjælpslitteraturen og i den diskurs som præger det neoliberale samfund. Men det er netop dét, der gør det så svært for dem: at de ikke selv er i stand at holde trit med samfundet, og at de føler, at de burde, når nu ’alle andre’ kan. Og det derfor må være dem, der er noget galt med.

Rasmus Willig forholder sig stærkt kritisk overfor den udviklingstendens, som gør sig gældende i samfundet, og han argumenterer for, at det er

”Neoliberalismens ensrettede fokuseringer på individets selv-ansvar, således at individet ikke umiddelbart ser sig sammenligneligt med en generel udviklingstendens, hvor andre individers eller grupperes selvrealiseringsprojekter også er under pres” (Willig 2007: 159).

Rasmus Willig (2007) argumenterer for, at selvom ydre faktorer har indflydelse på individet og dets handlemuligheder, er individet ikke bevidst om dette og kun i stand til at placere ansvaret hos sig selv, fordi det er underlagt den neoliberale forestilling om total frihed og dermed også ansvar.

Dette kommer til udtryk i Katrines svar i forhold til spørgsmålet om, hvorvidt det er udfordrende for alle mennesker at leve op til samfundets krav: ”Jeg tror kun at det er hvis man er særligt sensitiv” (Katrine: 55). I hendes optik er det således kun, hvis man har en form for ’diagnose’ eller legal undtagelsesgrund, at man har lov til at have svært ved at leve op til samfundets krav og forventninger. Dette er et fællestræk for alle informanterne, som således også er af den overbevisning, at alle andre ikke er udfordret af samfundets krav og forventninger, eller har svært ved at følge med. De er jo ikke særligt sensitive. Denne forestilling er medvirkende til, at informanterne oplever det at vise ’svaghedstegn’ som et tabu. Dette synes at understrege sociolog, Richard Sennetts pointe med at ”Fiasko er nutidens største tabu” (Sennett 1999: 132). En af informanterne fortæller, at hun oplever, at ”Det er jo stadigvæk tabu, der er ingen der snakker om det som sådan, jeg kender ikke nogen der er kommet ind på deres arbejdsplads og har sagt ”Ved du hvad, jeg er særligt sensitiv”” (Trine: 59), mens en anden ligeledes fortæller, at ”mange ser det som et tabu faktisk, det tror jeg faktisk også at jeg selv gjorde til at starte med, at jeg bare tænkte ’åh her er jeg igen, jeg fejler et eller andet’. Jeg tror bare ikke at det er noget vi taler om nu om dage, fordi at vi ser det som et tabu” (Katrine: 57).

’Alle andre’ er den betegnelse, som informanterne anvender om den brede befolkning, om deres omgangskreds og familie, og som dækker over alle, som tilsyneladende ikke er forhindret i at leve op til det, samfundet forventer. Men hvor kommer denne idé fra, at ’alle andre’ kan? Og forholder det sig i virkeligheden sådan, at ’alle andre’ kan holde trit med samfundets acceleration, mens at verdens 20 % særligt sensitive ikke kan?

Stressforeningen vurderer, at ”ca. 200.000 mennesker på det danske arbejdsmarked har psykiske problemer eller sygdom. Nogle af dem er en direkte følge af stress” (Stressforeningen.dk), en undersøgelse har vist at ”op mod hvert femte barn i en børnehave eller skoleklasse er belastet af stress” (ibid.) mens WHO vurderer, at

”By the year 2020, if current trends for demographic and epidemiological transition continue, the burden of depression will increase to 5.7% of the total burden of disease (..) In the developed regions, depression will then be the highest ranking cause of burden disease” (WHO 2001:30 citeret i Rose 2006:467).

Der er mange forskellige og mulige forklaringer på det stigende antal af diagnosticerede depressioner og øvrige psykiske lidelser, sygemeldinger på grund af stress og salg af antidepressiv medicin. I denne sammenhæng vil jeg men blot konstatere, at udviklingen ikke kun gør sig gældende i Danmark, men også er symptomatisk for andre, vestlige lande, og længe har vagt opsig og optaget mange samtidforskere. Forklaringerne er som sagt mange, og blandt disse samtidforskere er Rasmus Willig, som argumenterer for, at stress og depression, som han mener, kan betegnes som sociale patologier, ””blot” er symptomer på en tilstand – en epidemi – der rammer bestemte individualiteter for en tid” (Willig 2007: 10) og understreger altså vigtigheden i at se udviklingen som et sygdomstegn i samfundet. Han mener, at der tegner sig et billede af et dansk samfund, hvor et stigende antal mennesker ikke længere er i stand til at følge med accelerationskraften. Han problematiserer, at den indadvendte kritik har betydet, at man nu beskæftiger sig ”med indre anliggender, der er så konkrete, at de er blevet til individuelle lidelser” (Willig 2013: 76).

I italesættelsen af fænomenet i selvhjælplitteraturen opretholdes alligevel denne forestilling om at ’alle andre kan’, mens individet, eller i hvert fald dets arvemasse, betegnes som ansvarlig for dets egen uformåen. Derfor er det interessant, når Ilse Sand, som er en af de dominerende danskere, som beskæftiger sig med særlig sensitivitet og har skrevet flere bøger om emnet, mener at ”opmærksomheden på det sensitive karaktertræk er med til at udvide vores normalitetsbegreb” (Sand 2010: 129). Er det tilfældet? Er begrebet medvirkende til en udvidelse af normalitetsbegrebet?

I samtlige selvhjælpsbøger understreges det, at begrebet hører indenfor normalområdet og selvtesten synes at kunne favne mange ’almindelige’ mennesker. Alligevel tegnes der et billede af et distinkt karaktertræk, som kategoriserer og adskiller mennesker i to grupper – særligt sensitive og alle andre. Det betones desuden, at særligt sensitive mennesker oftest har behov for terapeutisk støtte, psykologhjælp og af og til endda medicin. Elaine N. Aron skriver blandt andet, at

”Særligt sensitive i en stærkt stimulerende verden ikke kan undgå det, især ikke de, der har haft en meget belastende barndom eller personlig forhistorie. På sådanne tidspunkter må du endelig lade fagfolk hjælpe dig med medicinering (..) Men husk, at det ikke er dit karaktertræk, der har skylden, men den verden, du og det blev født ind i, og som du hele tiden bliver udfordret til at tilpasse dig eller forandre” (Aron 2008: 259)

På trods af, at hun kritiserer samfundet, er det stadig individet, der er i fokus, som det, der skal arbejdes intensivt med, ligesom det som både anbefales terapi og medicin. Karaktertrækket beskrives yderligere som en udløsende faktor for stress, depression og angst. Dette synes altså ikke at være medvirkende til eller overhovedet at have til formål at udvide normalitetsbegrebet, i det der tegnes et tydeligt skel mellem særligt sensitive og 'alle andre', hvor 'alle andre' bliver forstået som normen. I stedet synes begrebet snarere at bekræfte og måske endda indsnævre normalitetsforståelsen yderligere ved at tilslutte forestillingen om, at 'alle andre' kan og at samfundets udvikling kun er en udfordring for dem, som fra biologiens side på en eller anden måde er determineret til ikke at kunne. Men hvorfor mon det?

Professor i filosofi, Søren Barlebo Wenneberg forklarer i forhold til en socialkonstruktivistisk forståelses- og fortolkningsramme, at "det er forhold som magt og interesser der bestemmer, hvad der bliver viden i vores samfund" (Wenneberg 2002: 102). I denne forbindelse er det oplagt at spørge: hvem har interesse i et snævert normalitetsbegreb? Bare i Danmark er der 68 terapeuter som har specialiseret sig i og beskæftiger sig med særligt sensitive, ligesom folk som Ilse Sand, Susanne Møberg og Lise August lever af at skrive selvhjælpslitteratur og holde foredrag og workshops om og for særligt sensitive. Og ikke mindst Elaine N. Aron, som i USA ligeledes lever af at skrive bøger, holde foredrag og workshops samt forske i fænomenet. Hun er desuden i øjeblikket ved at fundraise midler til at realisere dokumentarfilm, "Sensitive – The Untold Story" om særligt sensitive. Der er således opstået en helt industri, som 'lever af' fænomenet. Det er derfor også en industri, som har interesse i en udbredelse af fænomenet og dermed også en efterspørgsel på deres egne evner i den forbindelse. Det er også det sundhedspsykolog, Peter la Cour hentyder til, når han udtaler, at "man kan være ganske sikker på, at medicinalfirmaerne sidder og følger med i for øjeblikket" (la Cour i Restrup 2014), fordi medicinalfirmaerne følger med og er opmærksomme på et muligt potentiale for økonomisk profit i fænomenet.

Uden at betvivle fortalere og terapeuters oprigtige interesse og tro på fænomenet og dets betydning for individet, er der unægteligt tale om en industri, som lever af, at folk kan genkende sig selv i fænomenet og har lyst til at udforske karaktertrækket nærmere. Men er det en industri, som selv har skabt behovet, eller har den kun været i stand til at vokse sig så stor, fordi den forstår at imødekomme et stort menneskeligt behov? Hvad er årsagen til, at fænomenet har opnået så stor popularitet og vækker genklang hos mange mennesker? Der er mange mulige forklaringer. Det er derfor også nødvendigt at forholde sig undersøgende i forhold til det samfund, som dette fænomen er en del af, og skal tolkes og forstås i relation til, ligeså vel som informanternes vidnesbyrd også er

relevante at inddrage for at forstå fænomenets tiltrækningskraft, omend de ikke er bevidste om de samfundsmæssige og strukturelle tendenser. Det foregående afsnit viste netop, hvor vigtig anerkendelse af individet er for dets personlige udvikling, og hvordan den enkelte konstant søger anerkendelse. Axel Honneths anerkendelsesteori er interessant, fordi den er tosidet i den forstand, at den ikke blot handler om individets anerkendelse, men også samfundets integrationsevne, og Honneth udtaler, at han tror, at ”stigningen i antallet af depressive er et tegn på opløsningen af stabile anerkendelsesformer, af tilfredsstillende måder at leve sit liv på” (Honneth i interview med Willig & Petersen 2001). Dette er interessant i denne forbindelse, fordi der måske netop er tale om et samfund, som i kraft af den neoliberale ånd ikke er i stand til at rumme grænsetilfælde eller afvigelser i forhold til normalitetsforståelsen, og som netop derfor resulterer ”i en række sociale patologier eller modstandskulturer, der etablerer alternative anerkendelsesrelationer” (Willig 2007: 107).

8.3.2. Retningsforvirret kritik – men allermest en indadvendt kritik

Fælles for informanterne er, at de er meget uforstående overfor, hvorfor nogen har interesse i at rejse kritik af begrebet. Deres uforståenhed handler i mindre grad om, at nogen betvivler videnskabeligheden bag, men i stedet om, hvorfor nogen vil kritisere noget, som, med deres egne ord, ’har hjulpet så mange mennesker’. Informanterne betoner alle, hvordan de selv har oplevet, at det har været afgørende for dem og deres egen selvforståelse at stifte bekendtskab med begrebet. I forhold til spørgsmålet om, hvordan de oplever den kritik, der også er af begrebet, svarer de blandt andet, at:

”Så kan jeg godt blive lidt sur, og så tror jeg at jeg tænker, at hvis det begreb bare kan få nogen til at tænke og det kan redde deres liv, og de kan få en hverdag til at fungere, så er jeg bare sådan lidt ’er det så ikke fint?’”
(Katrine: 54)

”Jeg synes da at det er ærgerligt, hvorfor gøre det? Hvorfor gøre noget der har hjulpet så mange mennesker med at få et bedre liv til noget forkert? Altså det har jeg svært ved at forstå. Folk, der måske har siddet i en depressionsboble og følt sig elendig og forkert, har fået nogle redskaber og noget selvaccept og et bedre liv” (Ninna: 19)

Med udgangspunkt i informanternes udlægninger og fortællinger kan man derfor spørge: er fænomenet egentlig så problematisk endda, hvis det har hjulpet en masse mennesker? Er der alligevel grund til at forholde sig kritisk overfor begrebet særligt sensitive?

Som jeg allerede har illustreret, er fænomenet komplekst og på flere måder ambivalent. Elaine N. Aron skriver indledningsvist i ”Særligt sensitive mennesker”. at:

”Så nyd bogen og vær klar over, at mens du læser den helt for dig selv, er du ikke alene, men en del af en græsrodsbevægelse, som lader til kun lige at være begyndt, og som uden tvivl vil få vigtige sociale konsekvenser. Og fejrdet” (Aron 2008: 12)

Aron italesætter i ovenstående citat fællesskabet omkring særligt sensitive som en græsrodsbevægelse, endda en som ’vil få vigtige sociale konsekvenser’. Men en græsrodsbevægelse for og mod hvad? Fællesskabet er centreret omkring det at være særligt sensitiv, og selvom samfundets acceleration og dets krav og forventninger til individet bliver problematiseret, er det kun ud fra det perspektiv, at det er svært at leve op til som særligt sensitiv. Denne græsrodsbevægelse danner således ikke fælles front mod et accelererende samfund, hvor depression er blevet en folkesygdom og 500.000 danskere føler sig udbrændt på jobbet (Stressforeningen.dk). Samfundet pålægges ingen skyld i forhold til individets uformåen på trods af, at samfundets omstillingsparathed og konkurrencekultur kritiseres. Det er derimod individets egen arvemasse og biologi, som er kernen i deres uformåen. Den tilsyneladende udadvendte kritik vender derfor i langt højere grad indad, da årsagen til individets ’mislykkethed’ skal findes hos individet selv.

Svend Brinkmann skriver i anti-selvhjælpsbogen ”Stå Fast”, at ”Det er ikke så sært, at mange i dag efterspørger en psykiatrisk diagnose, der kan fritage dem fra den skyld, der ellers kan martre en, hvis man oplever personlig uformåen” (Brinkmann 2014: 15). Særlig sensitivitet er ikke en psykiatrisk diagnose, men alligevel er der ligheder imellem fænomenet særligt sensitive og patologier som stress og angst. Fælles for dem er, at de fungerer som en mere eller mindre frivillig forklaring for omverdenen og for den enkelte selv af, hvorfor de ikke er i stand til at efterleve de krav og forventninger, der stilles dem i samfundet. Særlig sensitivitet opleves derfor som en form for fritagelse, en gyldig årsag til at stå af ræset. Og hvorfor er det nødvendigt? Brinkmann forklarer yderligere, at

”hvis postulatet bliver at ”ydre faktorer” har meget lille betydning for, om et menneske bliver lykkeligt eller ej (..), men at det er ”indre faktorer” der er de væsentligste, ja, så er det jo din egen skyld, hvis du er ulykkelig” (Brinkmann 2014: 47).

I et neoliberalt samfund med total frihed for den enkelte, hersker der også en forestilling om, at når alle muligheder ligger åbne, er det op til individet at realisere sig selv. Rasmus Willig (2013) advokerer for, at den udadvendte, kollektive kritik, som tidligere herskede og manifesterede sig i ’68-oprøret, nu, i kraft af det neoliberale samfund, er blevet til en indadvendt kritik. Willig illustrerer dette med en enkeltmands stangtennis-metafor, hvor bolden, kritikken, konstant skal holdes i gang og altid vender tilbage til individet. Det er det dermed også individets eget ansvar, hvis det ikke lykkes at realisere sig selv og holde bolden i spil. Dette er også tilfældet med informanterne, som bebrejder dem selv og deres særlige sensitivitet, at de ikke, hvis man skal fortsætte metaforen, er i stand til at holde bolden i spil. Det er den forestilling, som både hersker i det neoliberale samfund og som også kommer til udtryk i italesættelsen af særlig sensitivitet og som i det hele taget danner fundamentet for fænomenet.

På trods af italesættelsen af et fællesskab og sågar en græsrodsbevægelse omkring særligt sensitive, synes individet alligevel at overlades til sig selv med en række Facebookgrupper og selvhjælpsbøger med velmente råd og vejledning til, hvordan individet selv kan og bør håndtere sin egen sensitivitet i jagten på lykke og selvrealisering. Ligesom meget anden selvhjælpslitteratur, beror litteratur om særlig sensitivitet også på mantraet ’Lyt til dig selv’. Det handler om at finde, lytte og være sig selv og herved realisere sit indre potentiale. Elaine N. Aron taler om at finde ind til ”Det autentiske selv” (Aron 2008: 210) ved at forstå sig selv, også retrospektivt, igennem særlig sensitivitet. Danske Susanne Møberg skriver ligeledes, at

”Det giver glæde og mening for mange mennesker at få sat ord på karaktertrækket og erfare, at de ikke er alene og heller ikke forkerte. Det kan give anledning til, at du tør være mere dig selv, og at du bliver glad for den, du naturligt er (..) Lyt til dig selv og fornem, om du genkender dig selv” (Møberg 2011: 23, 27)

Denne forestilling går også igen i informanternes fortællinger, hvor de blandt andet udtrykker, at

”Man skal bare lytte til sig selv og gøre det som man selv synes føles rigtigt” (Katrine: 54)

”Jeg ved (...) hvorfor jeg reagerer som jeg gør. Så det gør det lidt nemmere at mærke efter hvad jeg har behov for” (Trine: 65)

Svend Brinkmann argumenterer for, at det ”at mærke efter i sig selv er blevet den centrale psykologiske drivkraft i den problemskabende accelererende kultur” (Brinkmann 2014: 32-33). For er individets identitet overhovedet en indre kerne, som man kan finde ind til, eller er det en foranderlig størrelse, som konstant påvirkes af ydre omstændigheder og som formes i den sproglige konstruktion? Og hvis der er tale om en indre kerne, er det så overhovedet der, potentialet og løsningen skal findes? Forestillingen kræver således, at individet må fortsætte sit ensomme spil stangtennis med sig selv med en stadig frygt for utilstrækkelighed. For hvad hvis det så heller ikke lykkes? Og hvornår ved man overhovedet, at det er lykkes?

Individer i det neoliberale samfund, særligt sensitiv eller ej, er således fortsat underlagt kravet om at finde ind til sit ’autentiske selv’ og udløse dets potentiale. Individets ensomme spil stangtennis fungerer fortsat som en internaliseret magt, en slags indre panoptikon, hvor frygten for utilstrækkelig bliver den centrale drivkraft i en ensom og evig kamp for at opnå anerkendelse. Det betyder, at

”Individet opsøger konstant anerkendelse, men betingelserne for anerkendelse ændrer sig hurtigere, end individet kan drage nytte af den, og det er derved fanget i en opslidende og ”nær ved og næsten”-jagt på anerkendelse” (Dejours, her i Willig 2007: 161)

”Er fænomenet egentlig så problematisk endda, hvis det har hjulpet en masse mennesker?”, spurgte jeg indledningsvist i dette afsnit. Jeg har i dette afsnit forsøgt at belyse, hvorfor det er nødvendigt at øge bevidstheden omkring og opmærksomheden på den samfundsmæssige muld, som har skabt forudsætninger for, at fænomenet har kunnet spire og vokse. Fænomenet har dybe, forgrenede rødder i denne muld, og skal derfor ses i sammenhæng med de mekanismer og tendenser, som karakteriserer tidens samfund. Et svar på, hvorvidt fænomenet er problematisk, er derfor også et svar på, om samfundets udvikling er problematisk. Det neoliberale samfunds forestilling om individets frihed og dermed også ansvar for eget liv gennemsyrrer italesættelsen af fænomenet særligt sensitive. Den udgør ligeledes hele grundstenen i selvhjælpslitteratur i forhold til

forestillingen om, at man selv, som den eneste og uden hensynstagen til ydre faktorer, er i stand til at skabe sit eget liv og egen lykke. Det bekræfter dermed blot individet i, at de ikke har andre at bebrejde end dem selv – og så lige deres særlige sensitivitet. Informanternes opdagelse af deres medfødte karaktertræk, særlig sensitivitet, bliver dermed deres redning i forhold til at kunne stå af ræset af – og så alligevel ikke - uden at føle, at det helt er deres egen skyld- og så alligevel er det. Man kunne i den forbindelse blive fristet til at citere den evige pessimistiske karakter, Æsel i fortællingen om Peter Plys: ”*Hvis du er langt nede, kan du gøre to ting: synke mere eller mindre dybt*”. Informanterne formår med den tillagte betegnelse særligt sensitiv, at synke mindre dybt. De må stadig opgive deres forestilling om at leve op til samfundsidealet, men de gør det med en gyldig forklaring og et fællesskab i baghånden. Om end de stadig og i lige så høj grad er fastlåst i og underlagt udviklingstvungen og stadig må leve med frygten for utilstrækkelighed, hvor den eneste hjælp, karaktertrækket særligt sensitivitet tilbyder, er mantraet ’Lyt til dig selv’.

8.3.3. Opsummering

Formålet med denne del af analysen har været, at analysere fænomenet særligt sensitive ud fra et makrosociologisk perspektiv. I analysen har jeg fokuseret på de to elementer, som i min optik hænger sammen og er centrale at forstå og undersøge nærmere i en udforskning af fænomenet og hvad det siger om den tid, som fænomenet indskrives i.

I første del af analysen har jeg analyseret, hvordan forestillingen om det neoliberale individ, som er i stand til at realisere sig selv og leve op til samfundets krav og forventninger, er dominerende i forhold til fænomenet. På trods af italesættelsen af karaktertrækket som værende indenfor normalområdet, bliver karaktertrækket samtidig forklaret som distinkt og afgangende fra ’alle andre’ og noget som kræver både terapi og muligvis også medicin, hvilket skaber et mudret billede af karaktertrækket som værende indenfor normalområdet. En mulig forklaring herpå kan være, at fænomenet er blevet til en industri, som har interesse i at udbrede kendskabet til fænomenet og dermed efterspørgslen på egne kompetencer.

I anden del af denne analyse har jeg analyseret, hvordan fænomenets kritik er ’retningsforvirret’, ved umiddelbart at forholde sig kritisk til samfundsudviklingen, men stadig understøtte forestillingen om at individet er i stand til at finde ind til sit ’autentiske (særligt sensitive) selv’ og realisere sig selv med mantraet ’Lyt til dig selv’. Individet pålægges dermed stadig ansvaret for

egen selvudvikling, og dermed er den indadvendte kritik, som karakteriserer det neoliberale samfund, også dominerende i italesættelsen og forståelsen af fænomenet særligt sensitive.

I forhold til de foregående delanalyser på hhv. mikro- og mesoniveau har dette makrosociologiske perspektiv bidraget med en øget fokus på og en forståelse af fænomenet særligt sensitive som et produkt af et samfund og de karakteristika, som knytter sig hertil og hvordan dette har indflydelse på individets forståelse og fortolkning af verden. Denne del af analysen har dog kun kradset i overfalden på det, der er på spil og lægger således op til en samfundsdiagnostisk analyse, en videre udforskning af de overordnede, strukturelle og samfundsmæssige tendenser, som også kommer til udtryk i forbindelse med forståelsen og fortolkningen af fænomenet særligt sensitiv.

9. Konklusion

Formålet med indeværende speciale har været at lave en sociologisk analyse af fænomenet særligt sensitive, at besvare følgende problemstilling:

Hvorfor og hvordan kategoriserer den enkelte sig som særligt sensitiv?

Hvad siger fænomenet særligt sensitiv om den tid, det indskriver sig i?

Mit empiriske materiale til besvarelsen af problemstillingen er interviews med syv selverklærede særligt sensitive. Jeg har herudover inddraget selvhjælpslitteratur henvendt til særligt sensitive.

Af analysen fremgår det, at der er flere elementer som er centrale i forhold til at forstå, hvorfor og hvordan det enkelte individ medierer sig igennem begrebet særligt sensitiv. Informanternes fortællinger vidner om, at karaktertrækket særligt sensitivitet spiller en væsentlig rolle i konstruktionen og sammenhængskraften i den narrative fortælling, hvor karaktertrækkets forklaringskraft skaber mening i den biografiske fortælling. Endvidere betyder kategoriseringen som særligt sensitiv, at informanterne i højere grad end tidligere er i stand til at acceptere sig selv som den, de er. En vigtig komponent i den forbindelse er fænomenets biologiske forklaring, som desuden bidrager til, at særlig sensitivitet opleves som en lettelse for informanterne, i det de således 'fratages' skylden for den utilstrækkelighed, som de oplever. I analysen fremgår det desuden, hvor bemærkelsesværdig stor lighed der er imellem de enkelte informanternes fortællinger om særligt sensitivitet. Dette vidner om, at fortællingen er en form for reproduktion af en allerede eksisterende fortælling, og det understreger sprogets magt i forhold til at afspejle og skabe social praksis.

Videre peger analysen på, at fænomenet ikke blot handler om det enkelte individ og dets arvmasse, men i høj grad også om at være en del af et fællesskab. Dette er et væsentligt element i forhold til at forstå, hvordan informanterne kategoriserer sig selv som særligt sensitive, og hvorfor de oplever det som en positiv tillagt identitet. Gruppedannelsen sker rent sprogligt i selvhjælpslitteraturen og bekræftes hos informanterne. Dette sker på trods af, at de fleste af dem ikke rigtig har mødt andre særligt sensitive i fysisk forstand, men i stedet oplever fællesskabet ved blot at læse om det. Videre synes analysen at indikere, at fællesskabet omkring særligt sensitive, som etableres i en sproglig konstruktion, fungerer som et anerkendelsesfællesskab, hvor informanterne oplever en anerkendelse af deres karaktertræk. Dette er en anerkendelse, som de ikke har været i stand til at opnå andre steder. Analysen har desuden vist, hvordan gruppedannelsen ikke blot er en måde at kategorisere sig selv som særligt sensitiv og at tilhøre et fællesskab, men også er en måde at tage afstand til noget

andet – i dette tilfælde alle, som ikke er særligt sensitive. Mennesker bliver på den måde delt ind i to kategorier, hvor særlig sensitivitet er den afgørende faktor for, hvor man hører til. Særlig sensitivitet bliver derfor også betonet som et distinkt og afgørende karaktertræk.

Endelig viser analysen, at fænomenet særligt sensitive er komplekst og interessant at anskue i forhold til den tid, som det indskriver sig i, fordi det også siger noget om det nuværende samfund. Karaktertrækket defineres som værende indenfor normalområdet, men samtidig italesættes karaktertrækket også som distinkt og afgivende fra 'alle andre', og noget som kræver både terapi og muligvis også medicin. Samtidig understøttes den herskende forestilling om det neoliberale individ, som er i stand til at realisere sig selv og leve op til samfundets krav og forventninger, hvorfor karaktertrækket synes at fremstå som afvigende i forhold til. Dette illustrerer således fænomenets iboende ambivalens. En mulig forklaring herpå kan være, at fænomenet er blevet til en industri, som har interesse i at udbrede kendskabet til fænomenet og dermed efterspørgslen på egne kompetencer. Videre synes analysen at indikere, at italesættelsen og forståelsen af fænomenet også er karakteriseret ved en indadvendt kritik som, Rasmus Willig advokerer for, er dominerende i det neoliberale samfund. Dette kommer til udtryk ved fænomenet 'retningsforvirrede' kritik i kraft af, at samfundsudviklingen kritiseres, samtidig med at forestillingen om at individet selv er i stand til at finde ind til sit 'autentiske selv' og realisere sig selv ud fra dette danner selve fundamentet for fænomenet.

Det fremgår således af analysen, at fænomenet et udtryk for det neoliberale samfund og de karakteristika, som knytter sig hertil, på trods af fænomenets kritik heraf, og at dette har indflydelse på individets forståelse og fortolkning af verden og sig selv som særligt sensitiv.

10. Perspektivering: nyt udgangspunkt - samme fænomen, samme analyseramme

Flere af mine informanter fortalte, at deres kendskab til fænomenet *særligt sensitive* er opstået i forbindelse med psykologsamtaler i behandlingen af psykiske, patologiske tilstande som stress, angst og depression. Forskellige psykologer havde alle introduceret begrebet særligt sensitive for deres klienter som en forklaring på, hvorfor de var havnet i den givne psykiske tilstand. Dette spor forfulgte jeg ikke yderligere i mine interviews, da det lå udenfor mit problemfelt og formål med denne opgave. Men min interesse blev alligevel skærpet. For hvordan forstår og fortolker psykologer fænomenet, og hvordan arbejder de med det i praksis? Og hvorfor er det et begreb, som psykologer overhovedet opererer med, og hvilken betydning oplever de, det har i deres arbejde med mennesker, som er i en sårbar situation? I en udvidelse af og som et supplement til denne sociologiske undersøgelse af fænomenet særligt sensitive kunne det derfor være interessant at undersøge fænomenet igen, men denne gang ikke med udgangspunkt i de selvdiagnosticerede særligt sensitive, men i stedet fra *psykologernes* perspektiv. I sådan et tilfælde ville det være muligt at anvende samme analytiske ramme, og igen starte indefra og bruge interviews med psykologer som kernen, for at forstå, hvordan de fortolker, forstår og anvender begrebet i deres professionelle arbejde. Første led i analysen ville således bevæge sig på et mikrosociologisk niveau ligesom denne undersøgelse, mens det følgende niveau ville være fra et mesoperspektiv. Dette niveau kunne være inddragelse af tidsskrifter og blade for psykologer, der behandler emnet for således at rammesætte interviewene, og forstå hvilken kontekst, deres udsagn skal forstås som en del af. Herefter kunne den sidste del af analysen, det makrosociologiske niveau analysere og diskutere, hvordan psykologernes fortolkning og anvendelse af begrebet kan anskues i en samfundsmæssig kontekst og hvilken betydning det har for social praksis.

En sådan undersøgelse af, hvordan fagprofessionelle bruger begrebet særligt sensitive i deres arbejde, hvor inspirationen hertil stammer fra, og hvordan dette afspejler og skaber social praksis, ville dermed kunne bidrage til en yderligere forståelse af og nuancering af fænomenet og dets rolle og betydning for, hvordan vi forstår og fortolker verden. Den analytiske, strukturelle ramme for indeværende opgave ville igen kunne bruges som et nyttigt værktøj til at illustrere dynamikken mellem de forskellige niveauer og deres påvirkning hinanden imellem.

11. Efterrationalisering: specialets bidrag

Jeg har i denne opgave anlagt en socialkonstruktivistisk tilgang til mit problemfelt, og jeg vil i dette afsnit kort reflektere over, hvilken betydning mit videnskabsteoretiske afsæt har for den viden, der er produceret i dette projekt. Karakteristisk for socialkonstruktivismen er, at den ”betragter ikke virkelighed som et spørgsmål om objekters eller subjekters eksistens i sig selv, men som et spørgsmål om den mening, objekter og subjekter opnår igennem deres relationer” (Esmark et al. 2005: 18). I socialkonstruktivismen hersker en forståelse af, at viden er ikke neutral, og der findes ikke objektive og reproducerbare sandheder. Det ville dermed stride i mod mit videnskabelige fundament at konkludere på undersøgelsen ved at afvise eller bekræfte teser. Men hvad kan min tilgang så – og hvad kan socialkonstruktivistiske analyser generelt? Lektor i statskundskab, Anders Esmark har sammen med Carsten Bagge Laustsen og Niels Åkerstrøm Andersen forfattet bogen ”Socialkonstruktivistiske analysestrategier” fra 2005, hvor de forklarer, at

”Socialkonstruktivistiske analyser afslutter derfor heller aldrig med at bekræfte eller afvise teser. Eftersom analysen er en konstruktion af virkeligheden ud fra bestemte begreber, er konklusionen på en socialkonstruktivistisk analyse altid en form for opsamling på den udførte konstruktion” (Esmark et al. 2005: 12)

Det betyder derfor, at min analyse ikke kan bidrage med noget, som kan kategoriseres som objektiv viden. De få studier, som jeg fandt i min litteratursøgning var alle studier, som godtog særligt sensitive som et videnskabeligt, neutralt begreb, som blev anvendt til kategorisering af mennesker i neurologiske eksperimenter. I stedet for at tage fænomenet særligt sensitive for givet som et videnskabeligt begreb, har jeg i stedet lavet en sociologisk analyse af fænomenet i sig selv, med mit socialkonstruktivistiske afsæt og en opfattelse af, at særligt sensitiv er ”en mærkat som ikke bare er en neutral tolkning og oversættelse af biologiske kendsgerninger (biomedicinsk diagnose)” (Mik-Meyer 2010: 258). Min analyse kan ikke kategoriseres som objektiv viden, men den kan alligevel bidrage med brikker, som er væsentlige at forholde sig til og have forståelse for i forhold til at lægge puslespillet af, hvordan mennesker forstår og fortolker verden på. Af analysen af den social konstruerede kategori særligt sensitive fremgår det, at sproget er en væsentlig faktor, som både afspejler og former social praksis. Studiet lægger således op til en videre udforskning og andre mulige perspektiver på, hvad der er konstituerende for samfundet og hvilke interesser og magtkampe, der udspiller sig i samfundet og hvordan dette influerer det enkelte individ.

Abstract

The purpose of this thesis “Between normality and pathology – a sociological analysis of the phenomenon of highly sensitive people” is to explore and gain a deeper understanding of the phenomenon of highly sensitive people by analyzing how and why people categorize themselves as highly sensitive people, and how the phenomenon from a sociological perspective can be understood as a product of our time.

The thesis is a qualitative study and the empirical data consists of seven semi-structured interviews with people who categorize themselves as highly sensitive people. The purpose of the empirical data is to gain an understanding of the phenomenon of highly sensitive people through the central concepts: self-realization, categorization, belonging and norms. My study is inspired by adaptive theory and therefor the concepts have been guiding, while still allowing new concepts to emerge as data was collected and analyzed.

The thesis consists of an analysis in three parts inspired by Faircloughs three-dimensional model for discourse while used in this context in a modified version. The analysis indicates that the phenomenon of highly sensitive people is both multifaceted and complex.

The first part of the analysis focuses on the range of elements that allows a deeper understanding as to how and why people categorize themselves as highly sensitive people. The study suggests that the personal trait of high sensitivity plays an important part in creating coherency and constructing meaning in the narrative enabling the individual to gain self-acceptance. The analysis suggests that the fact that high sensitivity is explained in biological and neurological terms is an additional component in this matter while it explains the individuals own inadequacy and frees it from just that. Additionally the analysis demonstrates the striking resemblance between the different stories.

The second part addresses how the informants feel a strong sense of belonging to a community of highly sensitive people where they find and experience recognition of their personal trait. This sense of belonging also plays a part as to how and why these people categorize themselves as highly sensitive people. The community is constituted and presented in the literature and illustrates how language constitutes reality.

Finally, the third part of the analysis revolves around the concepts of self-critique and norms of society as the study suggests that the phenomenon of highly sensitive people is to be understood in the light of the neoliberal society, as the characteristics of the society allows deeper understanding of the complex phenomenon of highly sensitive people.

Litteraturliste

- Aron, Elaine N. (2008). *Særligt sensitive mennesker*. København: Borgens Forlag.
- Bacchi, Carol (2009). *Analyzing Policy – What is the Problem Represented to Be?*. Pearson Education Australia.
- Bertilsson, Margareta (1998). ”Socialkonstruktivisme: Et erkendelsessociologisk perspektiv”. I: Järvinen, Margaretha & Margareta Bertilsson, *Socialkonstruktivisme. Bidrag til en kritisk diskussion*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Bo, Inger Glavind (2002). ”At sætte tavsheder i tale”. I Hviid Jacobsen, Michael et al, *Liv, fortælling, tekst – et strejftog i kvalitativ sociologi*: 51-75.
- Bredsdorff, Nils (2002). *Diskurs og konstruktion: En samfundsvidenskabelig kritik af diskursanalyser og socialkonstruktivismer*. København: Forlaget Sociologi.
- Brinkmann, Svend (2014). *STÅ FAST: Et opgør med tidens udviklingstvang*. København: Gyldendal.
- Brinkmann, Svend (2010). *Det diagnosticerede liv*. Aarhus: Klim.
- Brinkmann, Svend (2005). ”Selvrealiseringens etik”. I Brinkmann, S; Eriksen C., *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur*: 41-64.
- Brinkmann, S; Eriksen C. (red). (2005). *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur*. Aarhus: Klim.
- Collin, Finn (2012). ”Socialkonstruktivisme”. I: Hviid Jacobsen, Michael et al., *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning*: 335-374. Hans Reitzels Forlag.
- Collin, Finn (1998). ”Socialkonstruktivisme og den sociale virkelighed”. I: Järvinen, Margaretha & Margareta Bertilsson, *Socialkonstruktivisme. Bidrag til en kritisk diskussion*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Ehrenberg, Alain (2010). *Det udmattede selv. Depression og samfund*. København: Informations forlag.

- Esmark, Anders et al. (2005). *Socialkonstruktivistiske analysestrategier*. Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag.
- Fairclough, Norman (1992). *Discourse and Social Change*. Cambridge: Polity Press.
- Fairclough, Norman (2008). *Kritisk diskursanalyse*. København: Hans Reitzel.
- Frank, Lone (2010). *Mit smukke genom. Historier fra genetikens overdrev*. Nørhaven: Gyldendal.
- Gergen, Kenneth (2005). *Virkeligheder og relationer: tanker om sociale konstruktioner*. Psykologisk Forlag.
- Giddens, Anthony (1996). *Modernitet og selvidentitet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Goffmann, Erving (1990). *The presentation of self in everyday life*. Harmondsworth: Penguin.
- Holm-Pedersen, Peder (2012). "Ansvar for egen hjerne". I *Asterisk* marts: 12-15.
- Honneth, Axel (2003). *Behovet for anerkendelse*. Gylling: Hans Reitzels Forlag.
- Honneth, Axel (2006). *Kamp om anerkendelse – sociale konflikters moralske grammatik*. Gylling: Hans Reitzels Forlag.
- Honneth, Axel (2005). "Organiseret selvrealisering – individualiseringens paradokser". I: Willig, Rasmus & Østergaard, Marie (2005). *Sociale patologier*: 41-60. København: Hans Reitzels Forlag.
- Hviid, Sofie (2013). "Professor: Sygeliggør ikke det almindelige". I Kristeligt Dagblad d. 2. marts (<http://www.kristeligt-dagblad.dk/familieliv/professor-sygeligg%C3%B8r-ikke-det-almindelige>).
- Jacobsen, Michael Hviid et al. (2012). *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning*. Hans Reitzels Forlag.
- Jacobsen, Michael Hviid, Anja Jørgensen & Stine Svendsen-Tune (2002). "Sensitiv sociologi – undersøgelser af udsatte og udstødte mennesker". I Hviid Jacobsen, Michael et al, *Liv, fortælling, tekst – et strejftog i kvalitativ sociologi*: 235-259.
- Jenkins, Richard (2006). *Social identitet*. Aarhus: Academica.
- Johansson, Thomas (2007). *Makeovermani*. København: Akademisk forlag.
- Jørgensen, Carsten René (2008). *Identitet*. København: Hans Reitzels Forlag.

- Jørgensen, Marianne Winther & Louise Phillips (2005). *Diskursanalyse som teori og metode*. Frederiksberg: Samfundslitteratur, Roskilde Universitetsforlag.
- Kjær, Rasmus (2013). *Selvhjælp på hovedet – sociale perspektiver på personlig udvikling*. Aarhus: Klim.
- Kragh, Simon Ulrik (1997). ”Er en spade en spade? Semiotisk markedsføring og kommunikationsanalyse”. I Hjort, Katrin, *Diskurs. Analyser af tekst og kontekst*: 23-42.
- Kvale, Steinar & Svend Brinkmann (2009). *InterView: introduktion til et håndværk*. Hans Reitzels Forlag.
- Lacuhr, Majbritt (2014). ”Er du særligt sensitiv?”. I Alt for Damerne d. 15. juni (<http://www.altfordamerne.dk/sundhed/artikler1/Er-du-sarlig-sensitiv/>).
- Launsø, Laila & Olaf Rieper (2005). *Forskning om og med mennesker*. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.
- Layder, Derek (1998). *Sociological practice: linking theory and social research*. London: SAGE.
- Mik-Meyer, Nanna. ”Min helt egen sygdom – forhandling af sygdomsidentitet”. I Brinkmann, Svend, *Det diagnosticerede liv*: 254-272. Aarhus: Klim.
- Mills, C. Wright (2002). *Den sociologiske fantasi*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Møberg, Susanne (2011). *Mod til selvværd: især for særligt sensitive mennesker*. Møbergs Forlag.
- Møberg, Susanne (2010). *Er du også særligt sensitiv? Forstå din sensitivitet og slip dit potentiale løs*. Møbergs Forlag.
- Neergaard, Helle (2001). *Udvælgelse af cases i kvalitative undersøgelser*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Nielsen, Peter (2002) ”Kombinationen af kvalitative og kvantitative metoder i teori og praksis”. I: Hviid Jacobsen, Michael et al, *Liv, fortælling, tekst – et strejftog i kvalitativ sociologi*: 209-232.
- Nissen, Maria Appel & Henrik Vardinghus-Nielsen (2007). ”Diskurs eller ekskurs? – diskursanalysens sociologiske muligheder og begrænsninger”. I Antoft, Rasmus, Jacobsen, Michael Hviid & Jørgensen, Anja, *Håndværk og Horisonter*: 161-188.

Nordisk Campbell Center (2006). *På jagt efter det hele. En guide til systematisk litteratursøgning*. (http://www.sfi.dk/graphics/Campbell/Dokumenter/For_Forskere/Tryout-netversionDK.pdf).

Pedersen, Kirsten Bransholm (2012). "Socialkonstruktivisme". I: Juul, Søren & Pedersen, Kirsten Bransholm, *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori. En indføring*: 187-232. København: Hans Reitzels Forlag.

Du Plessis, Erik M. (2013). "Det utilstrækkelige subjekt – en foucauldiansk analyse af selvhjælpslitterær selvstyring". I: *Dansk Sociologi* 24 (2): 10-33.

Restrup, Anne Katrine (2014). "Særligt sensitive kan udvikle sig til en ny bølge af diagnosebørn". I Kristeligt Dagblad d. 4. oktober (<http://www.kristeligt-dagblad.dk/danmark/2014-10-04/s%C3%A6rligt-sensitive-kan-udvikle-sig-til-ny-b%C3%B8lge-af-diagnoseb%C3%B8rn>).

Riis, Ole (2005). *Samfundsvidenskab i praksis – introduktion til anvendt metode*. Hans Reitzels Forlag.

Rose, Nikolas (2006). "Disorders Without Borders? The Expanding Scope of Psychiatric Practice". I *BioSocieties*: 465-484.

Sand, Ilse (2010). *Elsk dig selv – en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjæle*. Viborg: Forlag Ammentorp.

Sennett, Richard (1999). *Det fleksible menneske*. Forlag Hovedland.

Tanggaard, Lene & Svend Brinkmann (2015). *Kvalitative metoder*. Hans Reitzels Forlag.

Thomsen, Ulla Hinge (2015). *Særligt sensitiv – guide til det gode liv*. København: Rosinante.

de Vaus, David (2006). *Research Design*. London: SAGE.

Wenneberg, Søren Barlebo (2002). *Socialkonstruktivisme – positioner, problemer og perspektiver*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.

White, Kevin (2009²). *An Introduction to the Sociology of Health and Illness*. SAGE Publications.

Willig, Rasmus (2013). *Kritikkens U-vending*. København: Hans Reitzels Forlag.

Willig, Rasmus (2007). *Til forsvar for kritikken*. København: Hans Reitzels Forlag.

Willig, Rasmus & Anders Petersen (2001). ”Et interview med Prof. Axel Honneth: Om sociologiens rolle i anerkendelsesteorien”. I: *Distinktion – et tidsskrift for samfundsteori*: 103-111.

Yin, Robert (2009⁴). *Case Study Research. Design and Methods*. SAGE Publications.

Informationer lokaliseret på internettet:

www.hsp-foreningen.dk lokaliseret d. 02-03-2015 på

<http://hsp-foreningen.dk/om-hsp-foreningen/foreningens-vedtaegter/>

<http://www.stressforeningen.dk> lokaliseret d. 05-06-2015 på

<http://www.stressforeningen.dk/om-stress/fakta-om-stress/stress-i-tal>

Forsideillustration:

Forsideillustrationen er hentet d. 21-06-2015 via: http://intra.cat.dk/mellemtrinnet/?page_id=76

Bilag 1: Litteratursøgning

Denne litteratursøgning tager udgangspunkt i Nordisk Campbell Centers (2006) udgivelse om systematisk litteratursøgning, om end dette ikke er en omfattende og fuldstændig afdækning af al viden og forskning om særligt sensitive mennesker, men et udgangspunkt for at positionere mig i forhold til den eksisterende viden indenfor feltet.

Søgestrategi

En søgestrategi fungerer som en køreplan for litteratursøgningen, og skal derfor indeholde forskningsspørgsmålet, anvendte databaser, søgeord og –kriterier.

Mit forskningsspørgsmål er min problemstilling, og formålet med mit studie er at lave en sociologisk analyse af fænomenet. Jeg er dog bevidst om, at fænomenet er relativt nyt og muligvis uudforsket, og jeg har derfor valgt at søge bredt efter forskning, som handler om særligt sensitive mennesker for således at positionere mig i forhold til det.

Databaser

Jeg har en sociologisk tilgang til emnet særligt sensitive. Ophavskvinden til begrebet er selv psykolog, og særligt forskere med psykologisk eller medicinsk baggrund kunne have interesse i og forsket i fænomenet. I min litteratursøgning har jeg derfor valgt forskellige databaser, både PsychInfo, Scopus og PubMed.

PsychInfo indeholder artikler af psykologisk karakter, mens Scopus er mere samfundsorienteret. PubMed er medtaget, fordi det er en central database i forhold til sundhedsvidenskabelig forskning.

Søgeord

Jeg har valgt at søge bredt i min litteratursøgning, og jeg har afgrænset min søgning til de ord, som er de anerkendte betegnelser for særligt sensitive mennesker. Jeg har således søgt på følgende ord:

HSP (in KEYWORDS)

OR highly sensitive person (in KEYWORDS)

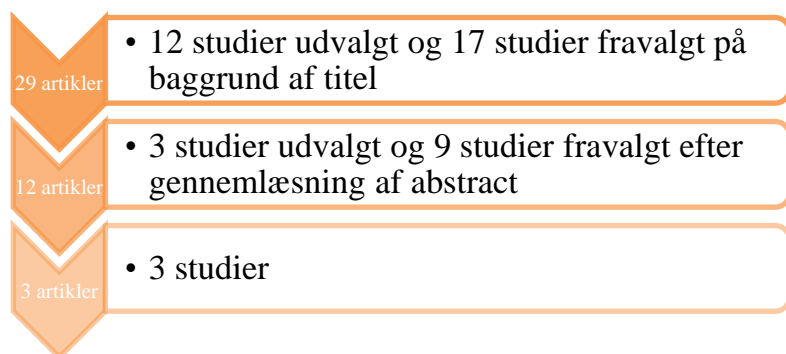
OR highly sensitive people (in KEYWORDS)

Udvælgelsesstrategi

Jeg har benyttet følgende udvælgelsesstrategi i min litteratursøgning i alle tre databaser:

1. udvælgelse: Artikler udvalgt på baggrund af titel
2. udvælgelse: Artikler udvalgt på baggrund af gennemlæsning af abstract

Min udvælgelsesproces for søgningen i PsychInfo er illustreret i nedenstående figur:



Jeg lavede samme proces for søgningen i Scopus og PubMed. I Scopus fremkom 0 resultater, mens søgningen i PubMed gav, modsat de to andre, over 10.000 resultater. Jeg lavede derfor følgende, yderligere afgrænset søgning i PubMed:

HSP (in TITLE/ABSTRACT)
AND highly sensitive (in TITLE/ABSTRACT)

Det betød, at jeg i stedet fik 26 resultater, hvoraf jeg endeligt, efter udvælgelsesprocessen, fandt frem til ét relevant studie, dvs. i alt 4 relevante studier.

Resultater

I en litteratursøgning vil man typisk opstille en tabel med de fundne, relevante studier. De studier, som jeg har fundet i min litteratursøgning handler alle om særligt sensitive og opfyldte dermed mit kriterium for søgningen. Studierne fundet i litteratursøgningen behandler dog alle fænomenet som et videnskabeligt begreb, en kategori, som bliver anvendt i psykologiske og neurologiske studier, f.eks. i en undersøgelse af, hvorvidt det er muligt at se, hvordan den særlige sensitivitet kommer til udtryk i og påvirker centre i hjernen. Det er således ikke fænomenet i sig selv, som bliver udforsket i studierne. Udgangspunktet for disse studier og mit eget er så forskelligt, at jeg derfor ikke vil redegøre yderligere for disse studier, da de ikke kan bruges aktivt til at sammenholde resultater i forhold til mit eget studie.

Bilag 2: Opslag til HSP-foreningen

Har du lyst til at dele din oplevelse af at være særligt sensitiv med mig?

Kære alle,

Jeg er kandidatstuderende i sociologi på Aalborg Universitet, og er i øjeblikket i gang med mit speciale om særlig sensitivitet. I den forbindelse er jeg interesseret i at interviewe en række af jer, særligt sensitive, for at høre om jeres personlige oplevelser med særlig sensitivitet.

Interviewene vil være enkeltinterviews af 1-1½ times varighed, gerne indenfor de næste 2-3 uger. Jeg er selv bosat i Aarhus, men tager gerne rundt i landet, så geografi er ikke en hindring. Specialet skal udelukkende bruges i studiesammenhæng, og du vil naturligvis være anonym i opgaven.

Hvis du har lyst til at dele dine meninger om og oplevelser med særlig sensitivitet, vil det være en stor hjælp og meget værdifuldt for mit speciale. Du må meget gerne kontakte mig på mail eller på telefon, og så kan vi aftale nærmere.

Jeg glæder mig til at høre fra dig!

Rigtig god dag ☺

Bedste hilsner fra
Mette Schmidt Laursen

Bilag 3: Interviewguide, 1. udgave

Forskningsspørgsmål	Interviewspørgsmål
<p>Briefing og præsentation af rammerne for interviewet</p>	<p>Introduktion: Interviewet handler om din opfattelse og forståelse af fænomenet <i>særligt sensitive</i>. Det er vigtigt at understrege, at der ikke er rigtige eller forkerte svar, jeg er bare interesseret i <i>din</i> fortælling om fænomenet.</p> <p>Anonymitet: I rapporten vil dit navn blive anonymiseret.</p> <p>Optagelse: Interviewet vil blive optaget og efterfølgende transskriberet – det er dog kun mig, der lytter til optagelserne, og de vil blive slettet efterfølgende.</p> <p>Tid: Interviewet vil tage ca. 1-1½ time</p> <p>Jeg lader desuden informanten præsentere sig selv.</p>
<p>Begrebsforståelse: Hvordan konstrueres og italesættes selve fænomenet <i>særlig sensitivitet</i> hos den enkelte? Hvilke antagelser har den enkelte om verden?</p>	<p>Vil du starte med at fortælle første gang du hørte om fænomenet <i>særligt sensitiv</i>?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvornår og hvor stødte du på fænomenet? - Hvem præsenterede dig for det? - Hvordan opfattede du umiddelbart fænomenet? <p>Vil du fortælle, hvad du forstår ved begrebet 'særligt sensitiv'?</p> <p>Hvorfor definerer du det ud fra det?</p> <p>Har du tænkt på andre forklaringer?</p>
<p>Identitet og kategorisering: Hvilken betydning har fænomenet og kategoriseringen som særligt sensitiv for den enkelte og dennes</p>	<p>Hvad betyder det for dig, at du betegner dig selv om særligt sensitiv?</p> <p>Vil du fortælle om, hvordan begrebet har påvirket din opfattelse af dig selv?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan forholdte du dig til dig selv tidligere? - Ser du anderledes på dig selv, efter du stiftede bekendtskab med fænomenet? Hvordan? Hvorfor? - Opfører du anderledes, efter at du har stiftet bekendtskab med

<p>identitet?</p>	<p>fænomenet? Hvordan? Hvorfor?</p> <p>Hvordan bruger du begrebet i din hverdag?</p> <p>Hvor meget fylder fænomenet i din hverdag?</p> <p>Vil du med dine egne ord beskrive, hvad det er fænomenet kan i dine øjne?</p> <p>Hvem har du fortalt, at du er særligt sensitiv?</p> <p>Hvilken betydning har det, at du er særligt sensitiv, i forhold til andre mennesker?</p> <p>Hvilke overvejelser har du gjort dig om, hvordan du fremtidigt vil bruge begrebet i din hverdag?</p> <p>Hvad skal der til for at kunne indrette sig optimalt som særligt sensitiv – hvad er 'løsningen'? Hvad kan du selv gøre? Hvad kan andre gøre? Hvad kan samfundet?</p>
<p>Tilhørsforhold og fællesskab: Hvilken betydning har italesættelsen af et fællesskab i litteraturen om særlig sensitivitet, opslag på diverse Facebookgrupper for særligt sensitive og dels fællesskabet i HSP-foreningen for den enkelte?</p>	<p>Hvor meget tid bruger du ugentligt på at læse og tale om særlig sensitivitet?</p> <p>Opsøger du løbende viden om særlig sensitivitet – hvor og hvordan, og hvorfor?</p> <p>Hvad betyder det for dig, at læse og høre om andre, som også definerer sig selv som særligt sensitive?</p> <p>Hvor længe har du været medlem af HSP-foreningen?</p> <p>Hvorfor har du valgt at melde dig ind i HSP-foreningen?</p> <p>Hvilken betydning har foreningen for dig?</p> <p>Hvordan bruger du foreningen?</p> <p>Er du medlem af nogen Facebookgrupper for særligt sensitive?</p> <p>Hvilke?</p> <p>Hvad bruger du dem til?</p>

	Hvilken betydning har de for dig?
Samfundsidealer og – krav: Hvilken indflydelse har eksisterende, herskende idealer og krav til individet for den enkelte?	Hvad mener du, kendetegner nutidens idealer for individet? Kan du give eksempler på det? Hvordan påvirker det dig? Hvilken rolle spiller begrebet særlig sensitivitet i forhold til det – har det haft betydning for, hvordan det påvirker dig?
Begrebsforståelse og ydre faktorer betydning: Hvilken betydning har andres skepsis over fænomenet for den enkelte?	Fænomenet <i>særlig sensitivitet</i> har også mødt kritik i nogle sammenhænge i Danmark, og senest har der i Jyllandsposten været udtrykt bekymring fra flere psykiateres side over, at begrebet kan skygge over ubehandlede lidelser som angst og ADHD hos børn. Hvordan påvirker det dig, at nogen forholder sig kritisk overfor fænomenet? Hvilken betydning har det for dig, hvad andre tænker om fænomenet?
Debriefing	Har du noget, du gerne vil spørge mig om? Er der noget, du synes, er vigtigt at få med, som jeg ikke har spurgt til? Afrunding af interviewet – tak for din tid.

Bilag 4: Interviewguide, 7. udgave

Forskningsspørgsmål	Interviewspørgsmål
<p>Briefing og præsentation af rammerne for interviewet</p>	<p>Introduktion: Interviewet handler om din opfattelse og forståelse af fænomenet <i>særligt sensitive</i>. Det er vigtigt at understrege, at der ikke er rigtige eller forkerte svar, jeg er bare interesseret i <i>din</i> fortælling om fænomenet</p> <p>Anonymitet: I rapporten vil dit navn blive anonymiseret.</p> <p>Optagelse: Jeg vil gerne optage interviewet, så jeg er sikker på at få det hele med, og så vil jeg efterfølgende transskribere interviewet – det er dog kun mig, der lytter til optagelserne, og de vil blive slettet efterfølgende.</p> <hr/> <p>Vil du starte med at præsentere sig selv?</p>
<p>Begrebsforståelse: Hvordan konstrueres og italesættes selve fænomenet <i>særlig sensitivitet</i> hos den enkelte? Hvilke antagelser har den enkelte om verden?</p>	<p>Vil du starte med at fortælle første gang, du hørte om fænomenet <i>særligt sensitiv</i>?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvornår og hvor stødte du på fænomenet? - Hvem præsenterede dig for det? - Hvordan opfattede du umiddelbart fænomenet? <p>Vil du fortælle, hvad du forstår ved begrebet 'særligt sensitiv'?</p> <p>Hvorfor definerer du det ud fra det?</p> <p>Har du tænkt på andre forklaringer?</p>
<p>Identitet og kategorisering: Hvilken betydning har fænomenet og kategoriseringen som særligt sensitiv for den</p>	<p>Vil du fortælle hvad det har betydet for dig og din selvopfattelse at opdage fænomenet?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan forholdte du dig til dig selv tidligere? - Ser du anderledes på dig selv, efter du stiftede bekendtskab med fænomenet? Hvordan? Hvorfor?

<p>enkelte og dennes identitet?</p>	<p>Hvad betyder det for dig, at du betegner dig selv om særligt sensitiv?</p> <p>Har dit kendskab til dit karaktertræk haft betydning for, hvordan du opfører dig? Hvordan? Hvorfor?</p> <p>Hvordan bruger du fænomenet i din hverdag?</p> <p>Hvor meget fylder fænomenet i din hverdag?</p> <p>Vil du med dine egne ord beskrive, hvad det er begrebet kan i dine øjne?</p> <p>Hvem har du fortalt, at du er særligt sensitiv? – Hvorfor?</p> <p>Hvilken betydning har det, at du er særligt sensitiv, i forhold til andre mennesker?</p> <p>Har dit bekendtskab med fænomenet betydning for, hvad du tænker om fremtiden? – Tænker du anderledes om noget nu?</p> <p>Hvad skal der til for at kunne indrette sig optimalt som særligt sensitiv – hvad er 'løsningen', hvis der er brug for en?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvad kan du selv gøre? - Hvad kan andre gøre? - Hvad kan samfundet gøre?
<p>Tilhørsforhold og fællesskab: Hvilken betydning har italesættelsen af et fællesskab i litteraturen om særlig sensitivitet, opslag på diverse Facebookgrupper for</p>	<p>Hvor har du din viden om særligt sensitive fra?</p> <p>Hvor meget tid bruger du på at læse, skrive og snakke om særlig sensitivitet?</p> <p>Opsøger du løbende viden om særlig sensitivitet – hvor og hvordan, og hvorfor?</p> <p>Er du medlem af nogen Facebookgrupper for særligt sensitive? Hvilke?</p> <p>Hvad bruger du dem til?</p>

<p>særligt sensitive og dels fællesskabet i HSP-foreningen for den enkelte?</p>	<p>Hvilken betydning har de for dig?</p> <p>Hvad betyder det for dig, at læse og høre om andre, som også definerer sig selv som særligt sensitive?</p> <p>Hvor længe har du været medlem af HSP-foreningen?</p> <p>Hvorfor har du valgt at melde dig ind i HSP-foreningen?</p> <p>Hvilken betydning har foreningen for dig?</p> <p>Hvordan bruger du foreningen?</p>
<p>Samfundsidealer og – krav: Hvilken indflydelse har eksisterende, herskende idealer og krav til individet for den enkelte?</p>	<p>Oplever du, at der er et bestemt ideal, som samfundet hylder?</p> <p>Kan du give eksempler på det?</p> <p>Hvordan påvirker det dig?</p> <p>Hvilken rolle spiller begrebet særlig sensitivitet i forhold til det – har det haft betydning for, hvordan det påvirker dig?</p>
<p>Begrebsforståelse og ydre faktorer betydning: Hvilken betydning har andres skepsis over fænomenet for den enkelte?</p>	<p>Der er også nogen, som er kritiske og skeptiske overfor fænomenet <i>særlig sensitive</i>.</p> <p>Hvordan påvirker det dig, at nogen forholder sig kritisk overfor begrebet?</p> <p>Hvilken betydning har det for dig, hvad andre tænker om fænomenet?</p>
<p>Debriefing</p>	<p>Er der noget, du synes, er vigtigt at få med, som vi ikke har været omkring?</p> <p>Har du noget, du gerne vil spørge mig om?</p> <p>Afrunding af interviewet – tak for din tid.</p>