

SANSESTÆRK

Den nye tids mand

Per Nørbo



Kapitel 4

Overstimulering

Overstimulering er et vilkår, som mange sansestærke mænd og drenge må leve med. Alle kan blive overstimuleret, men sansestærke bliver det før andre. Vi bruger hjernen meget til at bearbejde de mange sanseindtryk med, og det kræver rigtig meget energi. Overstimulering er den allerstørste udfordring ved karaktertrækket, da det virkelig kan være afgørende for dit liv, om du er i balance eller ej. Alle de mange fordele, der er ved at være sansestærk, kan være helt fraværende, hvis du er overstimuleret. Omvendt kan du frigive et stort potentiale, hvis du sørger for at være i balance.

Hvad vil det sige at være overstimuleret?

Overstimulering er en besked fra din krop om, at noget er galt i dit system. Hvis du var en bilmotor, ville dit instrumentbræt fortælle dig, at du er ved at løbe tør for brændstof. Måske kører du på reservetanken. Eller på dampene. Og nu er det vigtigt, at du enten holder op med at bruge brændstof eller får tanket op. Allermest helst begge dele.

Mens bilens instrumentbræt fortæller ret entydigt, hvad der er galt, kan det være noget sværere at tolke signalerne fra et menneske. Dels er signalerne meget individuelle, og dels kan de betyde så meget andet også. Det var ellers smart, hvis vi havde et helt tydeligt og objektivt signal – for eksempel hvis ørerne blev grøn-

ne. Vi har ikke denne indikator, men du kan godt komme et stykke ad vejen ved at lære dine helt egne signaler at kende.

For hvis du bare kører videre på reservetanken, vil du på et tidspunkt opleve, at motoren begynder at hakke og senere går helt i stå.

Jeg kender til overstimulering i en akut og en langvarig udgave. Akut overstimulering er, når du på en enkelt dag har fået for mange indtryk. Den langvarige er, når det sker over flere dage eller uger, hvor du måske har trodset signalerne og givet den for meget gas.

Jeg har flere gange oplevet at bruge for meget energi over en periode og så pludselig ramme muren. Så har jeg været nødt til at melde mig syg og sove, indtil jeg var klar igen. Jeg har en tendens til at bruge al min energi, blandt andet fordi jeg er passioneret, engageret, loyal, pligtopfyldende og perfektionist. Det er egenskaber, som mange sansetærke har, hvilket er med til at disponere os for stresssygdomme. Trods min efterhånden store indsigt, er det stadigvæk min største udfordring at prioritere min energi.

Signaler på overstimulering

Når du er overstimuleret, er du ude af dig selv eller ved siden af dig selv. Som nævnt er signalerne meget individuelle.

Her er de vigtigste af mine:

- *Jeg får det varmt*
- *Jeg får tunnelsyn*
- *Der breder sig en form for mørke over bevidstheden, som om blodtrykket er lavt*

- *Der er ting, jeg får svært ved – for eksempel hovedregning (som jeg ellers er god til)*
- *Jeg bliver utålmodig, irriteret, træt og anspændt*

Hvis jeg skal præstere, mens jeg er overstimuleret, kræver det helt vildt meget nærvær og helt vildt mange kræfter. Hvis jeg for eksempel skal lave hovedregning, skal jeg have et ekstraordinært tag i mig selv og tvinge mig selv til at løse opgaven – ellers vil mit system bare afvise den som noget perifert i min bevidsthed. Efter sådan en kraftanstrengelse er jeg meget træt.

Andre kan have symptomer som rødmen, skælven, hjertebanken, rystende hænder, tåget tænkning, uro i maven, muskelspænding og sved i hænderne eller på andre dele af kroppen.

At være overstimuleret påvirker selvfølgelig også, hvordan du optræder udadtil, og hvordan du virker på andre mennesker.

Her beskriver jeg, hvordan jeg kan skifte karakter, når jeg bliver overstimuleret:

- *Fra stærk til svag*
- *Fra ekstrovert til introvert*
- *Fra nærværende til fraværende*
- *Fra positiv til negativ*
- *Fra lun til sarkastisk*
- *Fra charmerende til ubehagelig*
- *Fra tjekket til akavet*
- *Fra diplomatisk til meget kontant*
- *Fra energisk til træt*

Her er det sat lidt på spidsen, for selvfølgelig er der gråzoner. Men det er tydeligt, at jeg kan være to meget forskellige personligheder. Det kan være svært for omgivelserne og for én selv at forstå.

Jeg havde i årevis undret mig over disse kontraster, indtil jeg fandt ud af, at jeg er sansestærk. Nu hvor jeg er bevidst om det, kan jeg godt undgå noget af det, som i dette eksempel:

Jeg kan godt lide at lave mad og overraske min kone med nye retter. Kort tid efter, jeg fik min nye viden om karaktertrækket, skulle jeg lave aftensmad. Det var en helt ny opskrift, og vi havde desuden anskaffet en ny stavblender om formiddagen, som jeg skulle bruge til retten. At købe en ny gadget er for mig i sig selv overstimulerende, fordi jeg ikke bare lige kan købe den første den bedste, men helst skal sammenligne forskellige modeller på forskellige parametre. Så allerede inden madlavningen var jeg i underskud. Efter et stykke tid begynder jeg at blive træt og irriteret. Før i tiden ville det have accelereret, og jeg ville have smækket med låger og været i dårligt humør med en dårlig stemning som resultat. Og jeg ville helt sikkert have afvist tilbud om hjælp. Men nu kunne jeg erkende, at jeg var overstimuleret og bede min kone om hjælp. Vi fik sammen lavet det færdigt i god ro og orden og kunne hygge os med maden.

Det er tydeligt, at viden om ens egne signaler og reaktioner er en kæmpe hjælp. Vi er inde ved noget meget centralt for sansestærke mænds og drenges muligheder for at leve et godt liv: Hvis man er ude af balance, er det én form for tilværelse med frustrationer, ubevidste følelser og måske misbrug af diverse stimulanser. Det er også overstimulering, der kan gøre, at sansestærke drenge bliver misforstået i skolen eller andre steder, når de kravler på væggene eller hænger i gardinerne og desværre bliver en del af diagnosehysteriet. Det kan være en dårlig start på livet og kan give varige skader.

Hvis man har styr på sig selv, er der til gengæld mange sansestærke, som har et godt liv – også bedre end flertallet.

Hvad kan overstimulere?

Også det er individuelt. Jeg har selv observeret disse eksempler fra mit eget liv:

Jeg har kørt meget i bil i mange år. Både som pendler og i forbindelse med udførelsen af diverse jobs. Fordi jeg ser en masse detaljer undervejs – langt mere end det er nødvendigt for at komme sikkert frem og tilbage – er kørsel for mig klart overstimulerende. Så at putte en længere køretur før og efter en krævende arbejdsdag tæller negativt på energiregnskabet.

Imens jeg læste til coach, var der mange træningsmøder mellem modulerne på skolen. En aften tog jeg lige et stop i Odense på vej hjem fra en i forvejen lang arbejdsdag i København, så jeg kunne deltage i træningen. Det endte med, at jeg opførte mig unfair over for en medstuderende og gav noget ikke særligt konstruktiv feedback. Vi fik redt trådene ud i løbet af de efterfølgende dage, men jeg var selvfølgelig ked af min opførsel, og mine medstuderende fik set mig fra en side, som de slet ikke var vant til.

Jeg skulle en gang købe et badeværelsesspejl i Bauhaus. De har et fint nummersystem, så jeg burde kunne betjene mig selv, men der var noget, jeg ikke kunne finde, så jeg havde brug for hjælp. Ham, der skulle hjælpe, var ved at finde noget på en høj reol lidt derfra. Han brugte en gaffeltruck til det og kørte frem og tilbage og op og ned. Og hver gang den bevæger sig, siger den en masse høje biplyde. Det gik lige i mit system, og jeg fik nogle af de sædvanlige symptomer. Jeg havde mest lyst til at forlade butikken, men valgte at holde ud på trods af en stigende indre uro. Da handelen var overstået, og jeg kørte hjem, faldt jeg langsomt til ro igen.

Kolding Storcenter i december måned er helt sikkert ikke noget for mig. Det var én af de første ting, jeg kom i tanker om, da jeg blev opmærksom på, at jeg var sansestærk. Der kunne jeg tænke tilbage på

talrige ture med familien, hvor jeg var klar til at køre hjem efter kort tid. En af mange ahaoplevelser.

Andre kilder til overstimulering:

- Samtaler med mennesker, som taler rigtig meget
- Høje lyde over længere tid. Som for eksempel på visse restauranter, hvor bordene måske står for tæt, og akustikken er dårlig
- I mange kantiner kan der være meget larm. Ikke det ideelle sted til en afslappende pause
- Flere lyde på samme tid – for eksempel at tale i telefon, mens der kører musik eller tv i baggrunden

Noget af det, som er sværest at acceptere, er, at de positive oplevelser også kan overstimulere. Store følelser som lykke, glæde, begejstring, dyb kærlighed og så videre kan også virke overvældende.

Mange sansestærke mænd og drenge kan godt lide at være sammen med andre ved for eksempel sociale sammenkomster af forskellig art – men kun til et vist punkt. Antallet af mennesker og adfærden hos de mennesker, man er sammen med, kan være afgørende. Det kan være svært at forstå, at man ikke bare kan holde ud ligesom de fleste andre.

Marianne og jeg blev for et par år siden velsignet med vores første barnebarn. Hvor Marianne heldigvis er meget udholdende, har jeg brug for pauser fra energibomben, selvom jeg selvfølgelig elsker at være sammen med barnet. Jeg ville ønske, at jeg bare kunne holde ud, men er nødt til at erkende mine begrænsninger og lytte til de tidlige signaler om overstimulering. Alternativet er en irritabel og sur bedstefar, hvilket selvfølgelig er værre.

Tips og tricks

Hvis man ikke ved, at man er sansestærk, er man lidt på den ved overstimulering, for så ved man ikke, hvad der sker, men er måske bare forvirret og frustreret. Men viden om karaktertrækket og viden om dig selv er vejen til bedre trivsel, sammen med nogle konkrete hjælpeværktøjer. Her kommer mine tips og tricks opdelt på forebyggelse og førstehjælp. Nogle af dem kan bruges til begge dele:

Forebyggelse

Det er rent faktisk muligt at ruste sig til krævende hverdage, hvis man tager vare på sig selv:

Hvor meget er du overstimuleret?

Jeg har gennem årene forsøgt at fange anfald af overstimulation i opløbet. Det kræver, at man kender sine symptomer ret godt, og jeg er nok ikke helt i mål. Her er mit bedste bud lige nu:

Mild: *Små prik i huden, lidt koncentrationsbesvær. Da det fanges i opløbet, kan det afbødes med kort hvile.*

Moderat: *Begyndende varme i kroppen, småirritabel, overfladisk åndedræt, begyndende tunnelsyn og indadvendthed. Kræver pause som for eksempel en gåtur.*

Alvorlig: *Har det varmt, tunnelsyn, kan ikke tænke klart, ingen energi, vil bare være for mig selv. Irritabel og sur. Kræver at jeg fjerner mig fra det, jeg er i gang med og kan være alene.*

Jeg håber, at du kan blive inspireret af modellen og måske vil lave din egen.

Ro, Renlighed og Regelmæssighed

I 1930'erne satte Sundhedsstyrelsen fokus på børns sundhed og anbefalede tre hovedregler: Ro, Renlighed og Regelmæssighed. De tre r'er blev populære, og jeg mener, de stadig er gode råd, ikke bare til spædbørn, men også til sansestærke voksne:

- Ro er helt vildt vigtigt for en sansestærk som tidligere nævnt
- Renlighed er for mig, at der helt bogstaveligt er rent, hvor jeg er, fordi det har jeg det bedst med. At der er ryddet op, er for mig også en form for renlighed. Mange sansestærke har det svært med rod og snavs
- Regelmæssighed og faste rutiner kan være med til at skabe overskuelighed i en ellers turbulent verden, fordi der er mindre, man skal forholde sig til i hverdagen

Planlæg

Planlæg på forhånd at være udstyret med solbriller eller høretelefoner, hvis du får brug for det. At have hovedtelefoner på for eksempel i tog eller fly er en kæmpe hjælp, især hvis man er heldig at have nogen med aktiv støjreduktion. Det er genialt til lange flyture, hvor alene kabinestøjen er udmattende over lang tid.

Planlæg at hvile på forhånd inden en udmattende begivenhed, så du er nulstillet, inden det går løs.

Du kan også planlægge at hvile dig ekstra dagen efter. For eksempel ved at møde senere på arbejde, hvis du har mulighed for det.

Kend dine grænser, og tag dig selv alvorligt

Kend dine grænser, og vær tro mod dem – respekter dem og tag dig selv alvorligt, så du ikke den ene gang efter den anden tærer på depoterne. Lær også at sige nej, selvom det kan være svært. Men når du siger nej til andre, siger du ja til dig selv.

Beskyt dig mod omverdenen

Jeg kender én, der har en ugentlig dag i "flytilstand". Ingen elektronisk kommunikation, men en stilledag. Det er aldrig noget, jeg selv har praktiseret. Men prøv lige at tænke tanken: Ingen op-ringninger, ingen sms, ingen Facebook og lignende, ingen tv eller Netflix. Men bare stilhed. Hun praktiserer "retten til at være offline".

Sørg for at have tid alene. Det er guld værd for sansestærke, så batterierne kan blive ladet op i fred og ro. Indret et rum til dig selv, hvis du har mulighed for det.

Er du støjsensitiv, så tag konsekvensen og få dit eget soveværelse, hvis din partner snorker. En god nattesøvn er helt nødvendig for at være i balance.

Put små åndehuller ind i det daglige. Powernaps, meditation, en gåtur i naturen, vejrtrækningsøvelser og så videre.

Jeg tog dagligt en ti minutters powernap under skrivebordet med hovedet på rygsækken, da jeg arbejdede som projektleder i en større dansk IT-virksomhed. Det var et firemandskontor, og kollegaerne skulle lige vænne sig til, at jeg lå der, når de kom tilbage fra frokost. Ikke alle kan bare lige falde i søvn, men så heldig er jeg, og ti minutter er nok til at nulstille.

Put store åndehuller ind, hvis du har mulighed for det. Det kan være en weekend i sommerhus alene eller en dag med fiskestangen.

Jeg har selv i flere år rejst alene en uge eller to i januar måned. Det giver rigtig meget på energikontoen, og det er ægte selvforkælelse og egenomsorg. Jeg havde i mange år både et krævende job som chef for en stor afdeling og et krævende privatliv som pårørende til min syge

kone. At have en dag, en weekend, eller en uge eller to, hvor man kan tage 100 procent hensyn til sig selv, er ren luksus.

Førstehjælp

Hvis ulykken er sket, og du er overstimuleret, er der også hjælp at hente:

Stand ulykken

Stand ulykken eller stop med at bruge brændstof. Bevæg dig væk fra det, der overstimulerer dig. Allerhelst fysisk, hvis det er muligt, og ellers kan du måske flygte ind i dig selv med vejrtrækningsøvelser eller lignende. Måske lige der hvor du er eller på toilettet.

Sig det højt

Sig til dig selv: Jeg er overstimuleret. Og endnu bedre: Sig det til din partner, eller hvem du nu er sammen med i nuet. Det har en virkelig god effekt at hive din tilstand helt op i bevidstheden og kan faktisk fjerne noget af dramatikken, som rumsterer inde i dit hoved. Hvis du har opdaget, at du er irriteret, så ved du nu, at det er fordi, du er overstimuleret. Måske har du også brug for hjælp eller i det mindste forståelse for din situation. Og det får du jo ikke, hvis du holder det for dig selv, vel?

Berolig dine nerver

Du har brug for at berolige dit nervesystem. Bevidst vejrtrækning med dybe åndedrag er én måde. En anden metode, som jeg selv bruger næsten hver dag, er akupressur. Du stimulerer kroppens meridianpunkter forskellige steder på kroppen for at falde til ro og få ny energi. Du kan få hjælp af en kinesolog eller en zoneterapeut til at finde stederne, som du kan trykke på eller nulre. Det virker lige med det samme og stimulerer kroppen til at genfinde sin naturlige balance.

Find ligesindede

Find sammen med ligesindede, hvis det er muligt.

Jeg har ofte været overstimuleret allerede ved frokosttid efter møder eller ved konferencer. Og så skal man i den larmende kantine eller restaurant. Jeg benyttede mig ofte af at sidde sammen med andre, som godt kunne spise og holde pause helt uden at sige noget. For eksempel har jeg nydt at sidde sammen med en kollega med Aspergers syndrom.

Hvil dig

Tag en powernap, lyt til afslappende musik eller gå en tur i naturen.

Fokusér på færre ting

I stedet for at gå med de andre i familien på strøgtur i Amsterdam gik jeg på Rijksmuseum. Det er virkelig overvældende og dræbende for en sansetærk, hvis man tror, man skal se det hele med den intensitet, man sædvanligvis ser med. Jeg surfede lidt mellem de forskellige afdelinger, inden jeg satte mig ved Nattevagten af Rembrandt. Der var selvfølgelig også mange andre mennesker, men jeg kunne sidde og fordybe mig i det store maleri og læse vejledningerne til det. En god afslapning og en metode til at slappe af midt i kaos. At fordybe sig i en eller få ting og bevidst fravælge den store masse gjorde, at jeg undgik de værste symptomer og stadigvæk følte, at jeg fik noget med hjem, selvom jeg ikke fik set alle de imponerende udstillinger.

Accepter den, du er

Noget af det vigtigste, du kan gøre for dig selv, er at acceptere dine svagheder. Erkend den sårbarhed, der ligger i, at du kan komme ud af balance og kan have brug for hjælp. Fra andre eller fra dig selv. Først når du står 100 % ved dit svage punkt og tør kalde det et svagt punkt, kan du stå solidt på begge ben og stadig bevare din selvrespekt. For det er en svaghed. Vi er ikke så robu-

ste og udholdende, som "rigtige mænd", og sådan er det bare. Accept giver sindsro.

Men accepten heraf er svær i et samfund, som er tilrettelagt efter de stærke og udholdende. Har du nogle svagheder? Eller er du usårlig? Er du en superhelt? Husk at selv Supermand har et svagt punkt. Er overstimulering din kryptonit? Måske er du i virkeligheden en form for Supermand med en svaghed ligesom ham? Og som kan brillere på så mange andre punkter? Du er et stærkt menneske, når du kan rumme alle dine sider – stærke som svage.

Der skulle gå mange år, inden jeg selv fik modet til at stå ved min sårbarhed. At skulle bede om hjælp er ikke en af de værdier, som jeg er vokset op med. Sårbarhed eller svaghed indgik slet ikke i ordforrådet. Men hvor jeg før dukkede nakken og måske helst ikke talte om mit karaktertræk, kan jeg nu helt uden bæven fortælle andre om, hvordan jeg har det og er indrettet. Jeg er faktisk ret ligeglad med, hvad andre mennesker tænker om mig.

Den kendte psykoterapeut Carl Gustav Jung har opfundet det at arbejde med sine skyggesider. Ifølge ham er skyggesider "den person, som vi helst ikke vil være". Alt det, du fornægter ved dig selv eller skammer dig over. Eller den du er, når du er helt alene. Ofte kan du også spore dine skyggesider i den måde, du dømmer andre på.

I mange år væmmedes jeg ved mænd, der græder og dømte dem som nogle svagpissere. Efter at have lært noget om skyggeteori ved jeg, at det var en væmmelse ved min egen tendens til tårer, som kom til udtryk. En side af mig selv, som jeg ikke havde accepteret. Min tolerance overfor andre mænd blev større efter min accept af mig selv.

Hvis du vil vide mere om skyggesider, kan jeg anbefale bøger af Debbie Ford og Pernille Melsted.

Opsamling

Overstimulering er mange sansestærke mænds akilleshæl. Men alene bevidstheden om, hvad det er, der sker med dig ved overstimulering, kan være en stor hjælp. Med selvindsigt har du mulighed for at tage kontrollen over dit liv, og ved at kende dine grænser kan du tage dig selv alvorligt. Husk, at når du siger nej til noget, som belaster dig, så siger du ja til dig selv.

Omfavn, at du ikke er perfekt, og elsk alle dine sider.

Refleksion

Hvad overstimulerer dig?

Hvilke symptomer har du på overstimulering?

Hvad skal du give slip på for at acceptere dig selv, som du er?

Som følsom, sensitiv, sansestærk dreng eller mand kan du nemt komme til at føle dig forkert i den vestlige verdens machokultur. Denne bog stimulerer din evne til at reflektere over tilværelsen og flytter dit fokus, så du får øje på dine styrker. Så du kan flytte dig fra at føle dig forkert til at føle dig rigtig, fra at være skamfuld til at være stolt eller fra at have et stresset liv til at have et liv i balance.

Der bliver brug for mænd som dig i fremtiden. Den nye tid efterspørger hele mennesker, som kan balancere det maskuline og det feminine. Som sansestærk mand har du med din veludviklede empati en særlig styrke, når du varetager rollen som partner, far, ven, leder eller medarbejder med din veludviklede empati. Du er den nye tids mand.

Når du læser denne bog, får du:

- Indsigt i karaktertrækket "sansestærk".
- En mands perspektiv – bogen er fyldt med personlige historier, som du kan spejle dig i.
- Viden om vigtige emner inden for mental sundhed.
- Konkrete værktøjer, som er nemme for dig at tage i brug.
- Et alternativ til at være "en rigtig mand".

Bogen er også relevant for dig, som har en generel interesse i det sansestærke personlighedstræk – måske er du forælder, bror eller søster, partner, ven, eller kollega til en sansestærk dreng eller mand.

