

Erityisherkkyys ja yhteisöt



*Kouluttajat **Terhi Mäkiniemi** ja **Karita Palomäki** selvittivät erityisherkkyttä tutkimusten, kirjallisuuden ja henkilökohtaisten kokemustensa kautta. Artikkelisi sopii myös itsensä ei-erityisheräksi tuntevalle, sillä erityisen herkän aistimukset säätelevät hyvinvointia koko yhteisön eduksi. Siksi erityisherkkää kannattaa kuunnella.*

Erityisherkkyyttä tutkinut amerikkalainen psykoterapeutti **Elaine N. Aron** kehitti 1990-luvun lopulla termin **HSP** (Highly Sensitive Person, erityisherkkä) kuvaamaan tavallista herkemmin ulkoisiin ärsykeisiin reagoivia ihmisiä. Tällaisia ihmisiä on Aronin mukaan viidennes väestöstä, lasten osalta enemmän. Ilmiötä ja sen osa-alueita on tieteenalasta riippuen kuvattu lukuisin käsittein: aisti- ja tunneherkkä, aistiyliherkkä, kuuloherkkä, erityisen sensitiivinen, tai erityisen herkkät ihmiset. Yhtä kaikki.

Erityisherkan tuntosarvet aistivat alle sekunnissa samassa tilassa olevien ihmisten olotiloja, tunteita, jaksamista ja hyvinvoinnin tilaa. Ne skannautuvat herkan hermoston ansiosta kehoon nopeammin kuin niin sanotun tavallisen hermoston omaavilla. Erityisherkan hermosto käsittelee tietoa huomattavasti aiemmin kuin tavallinen hermosto, se myös ylivirittyy liiallisesta informaation määrästä nopeammin. Siksi erityisherkkää kannattaa kuunnella ja säätää yhteisiä tiloja kaikille sopivammaksi.

Erityisherkkä voi kuulla helposti olohuoneen seinäkellon tikityksen makuuhuoneeseen asti. Hän saattaa kesken kokouksen tuntea, miten sukkahousun sauma alkaa painaa vyötäröä. Erityisherkkä haistaa nenässään ja tuntee keuhkoissaan heikkolaatuisen, ja tunkkaisen työskentelyilmapiirin. Ne ahdistavat herkkää nenää ja keuhkoja.

NAUTI-ohjeistus Mäkinieniemi&Palomäki

- nuku riittävästi
- anna olla
- ulkoile ja liiku
- tauota tasaisesti
- iloitse elämästä



Vastaavasti hyväksyntää viestittävä katse, hymyilevä suu ja myönteisiä tunteita välittävät tunteensierrot keventävät nopeasti erityisherkan mieltä. Kielteisten tunnetilojen siirrossa tapahtuu mielenkiintoinen ilmiö: ne potensioituvat. Ja alkavat tuntua kehossa pian fyysisesti. Siksi sitä, missä tilanteissa tukalia tunteita kokee, kannattaa tutkia.

Mitä kaikkea erityisherkkyyden on?

Edesmennyt psykologi ja filosofian tohtori **Sylvi-Sanni Manninen** löysi Lontoon yliopistossa tutkimustyötä tehdessään uuden ihmis- ja persoonallisuustyyppin, yliherkan väri-ihmisen. Vastakohtana jäykemmälle, enemmän järjen kautta prosessoivalle muotoihmiselle väriyksilö reagoi herkästi sellaiseenkin, mitä muut ihmiset tavallisesti eivät huomaa, kuten aikaisemmat esimerkit kuvaavat hyvin.

Manninen kertoo kirjassaan **Outolintu, erilainen : tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa (Atena 1999)** kehittämästään psykologisesta testistä, jonka pohjalta ihmiset jaetaan muoto- ja väri-ihmisiin. Jaottelun perusteluna on se, reagoiko ihminen testissä enemmän muotoihin vai väreihin. Esimerkiksi evolutiivisesta näkökulmasta on havaittu, että vasta kehittyneemmät eläinlajit kykenevät tajuamaan värejä. Tämän pohjalta muoto näyttää selkiytyvän ensin, sitten väri.

Aronin mukaan erityisherkan perimmäisiin ominaisuuksiin kuuluu se, että hän tarkkailee ja pohtii, ennen kuin toimii, käsittelee kaikkea enemmän kuin toiset – tiedosti sitä tai ei – ja hän on geneettisesti alttiimpi masennukselle. Erityisherkkyyden ei ole sisäänpäin suuntautuneisuutta tai neurootisuutta. Aron löysi tutkimuksissaan vahvan yhteyden vaikean lapsuuden kokeneiden erityisherkkien ja masennuksen välillä.

Monilla erityisherkillä Aron kuvaa olleen vaikean lapsuuden sen vuoksi, ettei

kukaan ole ymmärtänyt heidän ainutlaatuisen herkkää luonnettaan. Tämä on kuitenkin yleistys tutkimuksesta, eikä ennusta masennuksen kehittymistä haasteellisen lapsuuden vuoksi. Erityisherkillä ihmisillä on aivoissaan geneettinen muunnos, joka aiheuttaa yleistä serotoniinin alhaisuutta, jota stressi laskee entisestään. Sama ominaisuus on löydetty vain kahdelta kädellisajilta: erityisherkillä ja reesusapinoilta. Geneettisestä muunnoksesta on hyötyä esimerkiksi ympäristöissä, joissa on myrkykkäärmeitä, jolloin erityisherkan myötäsytynyt käärme pelko voi pelastaa ihmishenkiä. Jos taas haluaa biologian opettajaksi, siitä voi olla haittaa.

Aron pohjaa ajatuksiaan myös tanskalaisen **Cecile Lichtin** tutkimukseen erityisherkkistä, joita edellä mainittu geneettisen muuntelun aiheuttama serotoniinitasojen alhaisuus auttaa muistamaan paremmin opitun, tekee tehokkaammin päätöksiä ja toimii yleisesti psyykkisesti paremmin. Aron avaa lisäksi **Stephen Suomin** tutkimustuloksia erityisherkkyydestä reesusapinatutkimuksen kautta. Tuloksista selvisi, että taitavien emojen kasvattamat herkkät reesusapinat osoittivat kehityksellistä varhaiskypsyyttä, stressinsietokykyä ja niistä tuli sosiaalisten ryhmien johtajia.

Me kirjoittajat, Mäkinieniemi ja Palomäki, olemme

itsekin erityisherkkiä. Tosin eri tavalla. Palomäki tunnisti herkkyytensä joitakin vuosia sitten, ja kertoo kokemuksestaan, että vaikkei mitään ”näkyvää” tapahtunut, toisen ihmisen kehonkieli – kasvojen ilmeetömyys tai vain se, että toinen jostain syystä vältti katsekontaktia, aiheutti voimakkaita tunnereaktioita kehossa. Samoin Mäkinieniemi. Erityisherkillä keholliset reaktiot jäävät helposti päälle, pitkäksikin aikaa ja voivat rajoittaa toimintaa yhteisössä.

Mäkinieniemi muistaa vuosien takaa vieläkin tilanteen, missä esimies huusi naama punaisena. Henki lähes salpautui ja hetken

Erilaisissa yhteisöissä – esim. oman suvun sisällä, koulu- tai työyhteisössä – erityisherkkä henkilö saattaa helposti saada heikon yksilön leiman siitäkin huolimatta, että erityisherkan kokemusmaailman ymmärtäminen auttaisi säätämään kaikille parempia olosuhteita. Erityisherkkien vahvuutena on voimakas kyky empatiaan, luovuus ja intuition käyttö, uusien ratkaisujen keksiminen ongelmiin. Vastaavasti, erityisherkkien selkärepussa painavat helposti koko yhteisön taakat, maailman tuska sekä murheet raastavat kehoa.

oli hengitettävä paperipussiin. Toimintakyky meni tunneiksi.

Palomäki kertoo hermojärjestelmän erityisen herkkyyden olevan herkkyyttä ensisijaisesti erilaisille aistiärsykkeille (hajut, maut, äänet, valot, tuntemukset). Se voi olla myös tunne-elämän herkkyyttä, herkkyyttä huomata vivahteita tai kykyä prosessoida tietoa syvällisesti. Kaikilla erityisherkillä ihmisillä ei ole kaikkia ominaisuuksia, vaan jokainen on oma yksilönsä, omine herkkine piirteineen.

Palomäki kuvaa itsellään olevan herkkyyden tiettyihin hajuihin ja voimakkaaseen valoon. Ei voimakkaisiin ääniin. Tosin neljän lapsen äitinä hän on saattanut karaistua erilaisten äänimaailmojen yhteisinfoniaan.

”Lapsena olin ujo ja viihdyin paljon yksin. Iän myötä ujous on helpottunut.



Koen ujuden olleen yhden elämäni isoista haasteista siinä mielessä, että sen kanssa olen oppinut elämään vähitellen. Nykyään jopa koulutan ja pidän erilaisia luentoja isoillekin ihmisryhmille. Tätä en olisi lapsena uskaltanut edes kuvitella”, Palomäki kertoo.

Mäkinieniemi väänsi jo teinibileissä volyyminappulaa pienemmälle, voi herkästi huonosti mutkaisilla teillä ja ahdistui aikanaan työyhteisöissä, joissa asioista keskusteltiin pääasiassa huutamalla.

Erilaisissa yhteisöissä – esim. oman suvun sisällä, koulu- tai työyhteisössä – erityisherkkä henkilö saattaa helposti saada heikon yksilön leiman siitäkin huolimatta, että erityisherkkä kokemusmaailman ymmärtäminen auttaisi säätämään kaikille parempia olosuhteita. Erityisherkkien vahvuutena on voimakas kyky empatiaan, luovuus ja intuition käyttö, uusien ratkaisujen keksiminen ongelmiin. Vastaavasti, erityisherkkien selkäreppussa painavat helposti koko yhteisön taakat, maailman tuska sekä murheet raastavat kehoa.

Erityisherkkyyden ei ole sairaus. Erityisherkkä hermesto vain kuormittuu tavanomaista voimakkaammin vuorovai- kutustilanteista, kohtaamisistaan ihmisistä, keskusteluista, väkijoukoista, voimakkaista tuoksuista, vilkkuvista valoista, hälinästä, tunnelmaltaan nopeasti vaihtuvista tilanteista, ja kaikesta aistien kautta välittyvästä informaatiosta. Siksi erityisherkkä on huolehdittava erityisesti hyvinvoinnistaan. NLP:n tarjoamista välineistä erityisherkkä voi hyötyä erilaisten suojien rakentamisesta.

Kannattaa kokeilla esimerkiksi rajojen vetämis- ja tunteen pyöritysharjoituksia, kierteen katkaisuharjoituksia tai miellepiirre- editointia. Tiukoissa kielteisiä tunteita nostattavissa tilanteissa huomion suuntaaminen hengityksen kulkuun helpottaa nopeasti oloa.

Herkkyyks suhteena

NLP-kursseilla tutkimme usein erilaisten ilmiöiden, tilanteiden ja kokemusten välisiä

Erityisherkkyyden ei ole sairaus. Erityisherkkä hermesto vain kuormittuu tavanomaista voimakkaammin vuorovai- kutustilanteista, kohtaamisistaan ihmisistä, keskusteluista, väkijoukoista, voimakkaista tuoksuista, vilkkuvista valoista, hälinästä, tunnelmaltaan nopeasti vaihtuvista tilanteista, ja kaikesta aistien kautta välittyvästä informaatiosta. Siksi erityisherkkä on huolehdittava erityisesti hyvinvoinnistaan.

suhteita. Erityisherkkyyden näkökulmasta tämä voi tarkoittaa vaikka sitä, minkälaiseen suhteeseen erityisherkkä on asettanut itsensä ja ominaisuutensa. Se, miten hän suhtautuu herkkyyteensä, peilautuu väistämättä siihen, miten ympäristö hänet koee erityisherkkänä. Suurin osa ehkä allekirjoittaa jo toteamuksen siitä, että jos itse hyväksyy itsensä sellaisena kuin on, sen todennäköisemmin toiset ihmiset hyväksyvät itsen kaikkine puolineen.

Nuorempana Palomäki tunnisti ajattelevansa, ettei voinut itse vaikuttaa ympärillään tapahtuviin asioihin ja tapahtumiin. Nyt hän ymmärtää sen olleen vain uskomus, joka todennäköisesti kehittyi, ainakin osittain, siitä syystä, ettei hänen herkkyyttään tunnustettu lapsuudessa, eikä häntä tuettu luottamaan omiin tuntemuksiin, jolloin myös kaikenlainen itsenäinen

Erityisherkkä on kaikenlaisten yhteisöjen ilmapii- ripuntari. Ja hän on juuri se yhteisön henkilö, joka tuntee ilman ääneen sanottuja sanoja toisen ihmisen tuskan sisällään, ja havaitsee kun toinen tarvitsee tukea, lohdutusta tai kannustusta.

päätöksenteko ja itseensä uskominen alkoi vaikeutua.

”NLP-kursseilla opitut lukuisat uskomusten työstämistavat auttoivat alkuun, ilman niitä en olisi kyennyt itse tunnustamaan uskomuksia, saati muuttamaan niitä. Kun tarkastelen asiaa ”jälkiviisaana”, huomaan että monissa tilanteissa rajoittavat uskomukseni toimivat myös toissijaisesti hyötynäkökulmasta. Tämä tarkoittaa sitä, että syvimmiltäni itse rajoitin itseäni, vaikka usein herkästi syytin muita ihmisiä

tai olosuhteita, miksi en itse voinut vaikuttaa omaan elämääni ja hyvinvointiini. Ja kaiken pohjalla oli se, etten aluksi ymmärtänyt herkkyyttäni enkä myöskään osannut ajatella, että se on luonnollinen osa minua, ja minulla on lupa olla sellainen kuin olen”, huokaa Palomäki helpottuneena.

Synnyynnäinen herkkyyks

Hermojärjestelmän herkkyyks on synnyynnäistä eikä herkkyyden astetta voi itse valita. Erityisherkkyyks on lahja, jos sen kanssa opettelee elämään erityisellä tavalla, itsensä hyväksyen. Erityisherkkyyttä ei tarvitse piilottaa, rakentaa muuria herkkä ytimen ympärille, väheksyä itseä, saati yrittää muuttua ”kelvollisemmaksi” yhteisön toiveesta, tai ajatuksesta, että näin kelpaisin paremmin lähelläni oleville ihmisille. Toisenlaisena

eläminen, kuin itse koee olevansa, vie vain omia henkisiä voimavaroja.


Erityisherkkään hermoston reagoinnin määrä ei ole vakio. Onneksi. Ja voi vaihdella tilanteen mukaan.

Palaudu perusteellisesti

Erityisherkkä avain työssä jaksamiseen on kuormituksen säätely, koska hermoston hyvinvoinnin näkökulmasta voimakkaat, meluisat yhteisöt ja kiireinen ympäristö voivat lamaannuttaa henkilön toimintakyvyyttömäksi. Stressi ja kuormitus lisäävät reagointia ympäristön ärsykkeisiin. Stressaantuneena pienet ja mitättömät asiat voivat tuntua valtavilta. Ne vyöryvät kuin ihon päälle, ja herkistävät aistit sekä tunteet.

Tähän Mäkinieniemi ja Palomäki kehittivät

NAUTI-ohjeistuksen. Se menee näin: nuku riittävästi, anna olla – opi päästämään irti tukalista tunteista – ulkoile ja liiku, tauota tasaisesti ja iloitse elämästä.

Erityisherkkä on kaikenlaisten yhteisöjen ilmapiiripuntari. Ja hän on juuri se yhteisön henkilö, joka tuntee ilman ääneen sanottuja sanoja toisen ihmisen tuskan sisällään, ja havaitsee kun toinen tarvitsee tukea, lohdutusta tai kannustusta. 

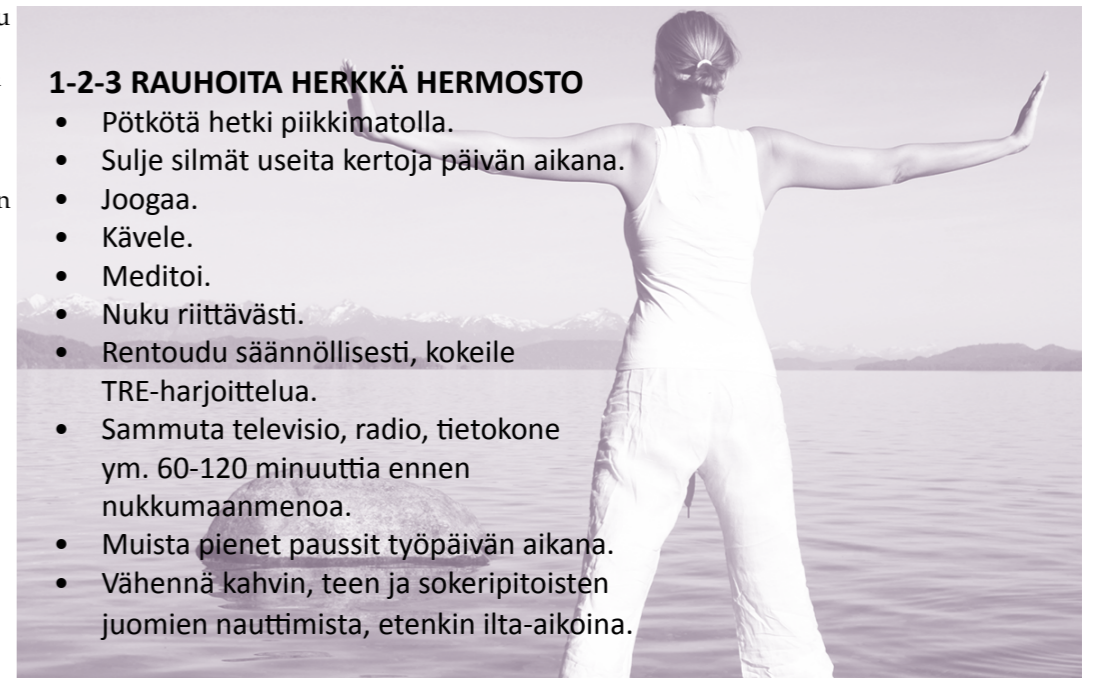
KIRJOITTAJAT



Karita Palomäki
psykofyysinen fysioterapeutti,
META-Health Coach & Trainer,
NLP Master ja Työnohjaaja



Terhi Mäkinieniemi
Hyvinvointi- ja muutosalmentaja,
NLP Personal Coach,
NLP Master Practitioner,
Social Panorama Consultant



1-2-3 RAUHOITA HERKKÄ HERMOSTO

- Pötkötä hetki piikkimatolla.
- Sulje silmät useita kertoja päivän aikana.
- Joogaa.
- Kävele.
- Meditoi.
- Nuku riittävästi.
- Rentoudu säännöllisesti, kokeile TRE-harjoittelua.
- Sammuta televisio, radio, tietokone ym. 60-120 minuuttia ennen nukkumaanmenoa.
- Muista pienet paussit työpäivän aikana.
- Vähennä kahvin, teen ja sokeripitoisten juomien nauttimista, etenkin ilta-aikoina.



KEHITY KIRJALLISUUDEN AVULLA
Elaine N. Aron: **HSP. Erityisherkkä ihminen** (alkuperäisteos Highly Sensitive Person)
Sylvi-Sanni Manninen: **Outolintu, erilainen: tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa**. Atena 1999.
Susan Cain: **Hiljaiset - introverttien manifesti**
Laurie, Helgoe: **Introversio voima**

Mielenkiintoista erityisherkkyyden tutkimuksessa on havaita se, että sekä Sylvi-Sanni Manninen että Elaine N. Aron ovat julkaisseet kirjansa aiheesta samana vuonna 1999. Sattumaa vai jotain muuta? Mene ja tiedä.

Erityisherkkyyden vetovoimasta/mielenkiinnosta kertoo sekin, että Suomen erityisherkkät ry. perustettiin 2013 loppupuolella. Yhdistyksen tavoite on tiedottaa erityisherkkyydestä.

Tämän ajan herkkyyksimanifestistä käyneen hyvin seurava E.M. Fosterin, ”What I believe”, teoksessa Two Cheers for Democracy. ”Uskon herkkien ja hienotunteisten aristokratiaan. He edustavat ihmisyyttä aidoimmillaan, kummallisen lajimme lopullista voittoa julmuudesta ja kaaoksesta. He suhtautuvat tunteikkaasti itseensä ja muihin, he ovat hienotunteisia olematta liian päällekkäisiä, heidän rohkeutensa ei ole pöyhkeyttä vaan sietokykyä.” Eläköön erityisherkkyyks!