

# Erityisherkkyyys vahvuudeksi

TEKSTI **KARITA PALOMÄKI JA TERHI MÄKINIEMI**

Työhyvinvointikouluttajat Terhi Mäkiemi ja Karita Palomäki selvittivät erityisherkkyyttä tutkimusten, kirjallisuuden ja henkilökohtaisten kokemustensa kautta. Erityisen herkän henkilön aistimukset säätelevät hyvinvointia koko yhteisön eduksi. Siksi erityisherkkää kannattaa kuunnella.

**E**rityisherkkä voi kuulla olohuoneen seinäkellon tikityksen makuuhuoneeseen asti. Hän saattaa kesken kokouksen tuntea, miten sukkahousun sauma alkaa painaa vyötäröä. Erityisherkkä haistaa nenänsään ja tuntee keuhkoissaan heikkolaatuisen ja tunkkaisen työskentelyilman, mistä seuraa ahdistava tai epä mukava olo.

Erityisherkkyyttä tutkinut amerikkalainen psykoterapeutti Elaine N. Aron kehitti 1990-luvun lopulla termin HSP (Highly Sensitive Person, erityisherkkä) kuvaamaan tavallista herkemmin ulkoiisiin ärsykkeisiin reagoivia ihmisiä. Tällaisia ihmisiä on Aronin mukaan viidennes



KUVA: TIINA KYLMÄNEN

väestöstä, lasten osalta enemmän. Ilmiötä ja sen osa-alueita on tieteenalasta riippuen kuvattu lukuisin käsittein: aisti- ja tunneherkkä, aistiyliherkkä, kuuloherkkä, erityisen sensitiivinen tai erityisen herkkä ihminen. Yhtä kaikki, käsitteet kuuluvat saman erityisherkkyyden piiriin.

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

Erytyisherkkyyksyys tuntuu myös sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Positiivinen, hyväksyntää viestittävä katse, hymyilevä suu ja myönteisiä viestejä välittävät tunteensiirrot keventävät nopeasti erityisherkin mieltä. Sen sijaan kielteisten tunnetilojen siirrossa tapahtuu mielenkiintoinen ilmiö: ne potensioituvat. Erytyisherkkä saattaa aistia ja kokea kehossaan toisten sekä negatiiviset että positiiviset tunnetilat moninkertaisesti, samalla kun toiset ihmiset eivät niitä edes huomaa. Kielteiset tunteet alkavat tuntua kehossa pian myös fyysisesti. Siksi sitä, missä tilanteissa tukalia tunteita kokee, kannattaa tutkia.

## HERKKYYS ON TUTKITTU ILMIÖ

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

Kirjassaan *Outolintu, erilainen* Manninen kertoo kehittämästään psykologisesta testistä, jonka pohjalta ihmiset jaetaan muoto- ja väri-ihmisiin. Jaottelun perusteluna on se, reagoiko ihminen testissä enemmän muotoihin vai väreihin. Esimerkiksi evoluution näkökulmasta on havaittu, että vasta kehittyneemmät eläin-

lajit kykenevät tajuamaan värejä. Tämän perusteella muodon hahmottaminen on värin havaitsemiseen nähden primitiivisempi ilmiö.

Elaine N. Aronin mukaan erityisherkin 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. Erytyisherkkyyksy ei ole sisäänpäin suuntautuneisuutta tai neuroottisuutta. Aron löysi tutkimuksissaan vahvan yhteyden vaikean lapsuuden kokeneiden erityisherkkien ja masennuksen välillä.

Monilla erityisherkillä on Aronin mukaan ollut vaikea lapsuus sen vuoksi, ettei kukaan ole ymmärtänyt heidän ainulaatuisen herkkää luonnettaan. Tämä on kuitenkin vain yleistys tutkimuksesta, eivätkä lapsuuden haasteet suoraan ennusta masennusta aikuisena. Erytyisherkillä ihmisillä on aivoissaan geneettinen

”Varhaisten vaiheiden tuki ja empatia auttavat parhaiten tuomaan herkkien kyvyt ja taidot esiin.”

muunnos, joka aiheuttaa yleistä serotoniinin alhaisuutta, mitä taas stressi alentaa entisestään. Sama ominaisuus on löydetty erityisherkkien ihmisten lisäksi vain reesusapinoilta. Geneettisestä muunnoksesta on hyötyä esimerkiksi ympäristöissä, joissa on myrkkyykäärmeitä, sillä erityisherkin myötäsäntyninen käärme pelko voi pelastaa hänen henkensä.

Aron pohjaa ajatuksiaan myös tanskalaisen Cecile Lichtin tutkimukseen

erityisherkestä, joissa edellä mainittu geneettisen muuntelun aiheuttama serotoniinitasojen alhaisuus auttaa muistamaan paremmin opitun, tekemään tehokkaammin päätöksiä ja toimimaan yleisesti psyykkisesti paremmin. Aron avaa lisäksi Stephen Suomin tutkimustuloksia erityisherkkyydestä reesusapinatutkimuksen kautta. Tuloksista selvisi, että taitavien emojen kasvattamat herkkät reesusapinat osoittivat kehityksellistä varhaiskypsyyttä sekä stressinsietokykyä, ja niistä tuli sosiaalisten ryhmien johtajia. Tutkimuksen perusteella voisi päätellä, että varhaisten vaiheiden riittävä tuki ja empatia auttavat parhaiten tuomaan herkkien yksilöiden kyvyt ja taidot esiin.

## KIRJOITAJILLA KOKEMUKSIA OMASTA ERITYISHERKKYYDESTÄ

Tämän artikkelin kirjoittajat kiinnostuivat erityisherkkyydestä, kun tunnistivat sen piirteitä itsessään. Karita Palomäki alkoi kiinnittää huomiota kohtaamiinsa vuorovaikutustilanteisiin. Vaikka mitään ”näkyvää” ei tapahtunut, toisen ihmisen kehonkieli – kasvojen ilmeettömyys tai vain se, että toinen jostain syystä vältti katsekontaktia – aiheutti voimakkaita tunnereaktioita hänen kehossaan. Erytyisherkillä keholliset reaktiot jäivät helposti päälle pitkäksikin aikaa ja voivat jopa rajoittaa toimintaa yhteisössä.

Terhi Mäkinen muistaa vuosien takaa vieläkin tilanteen, jossa esimies huusi naama punaisena. Henki lähes salpautui, ja hänen oli hetken ajan hengitettävä paperipussiin. Hän menetti toimintakykynsä tunneiksi. Nuorena Mäkinen väänsi teinibileissä volyyminappulaa pienemmälle, voi herkästi huonosti mutkaisilla teillä ja ahdistui työyhteisöissä, joissa asioista keskusteltiin pääasiassa huutamalla.

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

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 päällekkäviä, heidän rohkeutensa ei ole pöyhkeilyä vaan sietokykyä.

– E.M. Fosterin teoksesta *Two Cheers for Democracy* (1951)

herkkyyttä voimakkaisiin ääniin, vaikkakin neljän lapsen äitinä hän on saattanut karaistua erilaisten äänimaailmojen yhteissinfoniaan.

”Lapsena olin ujo ja viihdyin paljon yksin. Iän myötä ujous on helpottunut. Koen ujouden olleen yksi 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.

## HERKKYYS ON SYNNYNÄISTÄ

Hermojärjestelmän herkkyys on synnynäistä, eikä herkkyyden astetta voi itse valita. Erityisherkkään hermoston reagoinnin määrä ei ole vakio. Onneksi. Ja voi se vaihdella tilanteen mukaan.

Erityisherkkyys on lahja, jos sen kanssa opettelee elämään erityisellä tavalla, itsensä hyväksyen. Erityisherkkyyttä ei tarvitse piilottaa, rakentaa muuria herkän ytimen ympärille, väheksyä itseä, saati yrittää muuttua ”kelvollisemmaksi” yhteisön toiveesta. Erityisherkkään ei tarvitse muuttaa itseään ajatellen, että näin kelpaisiin paremmin lähellän oleville ihmisille. Pyrkimys muuttaa itseään toisten toiveiden mukaiseksi vie enemmän voimavaroja kuin helpottaisi elämää.

Nuorempana Palomäki tunnisti ajattelelonsa, 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 lapsuudes-

sa. Sen vuoksi häntä ei tuettu luottamaan omiin tuntemuksiinsa, jolloin myös kaikenlainen itsenäinen päätöksenteko ja itseensä uskominen alkoi vaikeutua. Ulkopuolelta tuleva kokemusten vähättely tai huomiotta jättäminen onkin erityisherkkään itsetuntoa nakertavaa.

## MITÄ ETUA ERITYISHERKKYYDESTÄ VOI OLLA?

Erilaisissa yhteisöissä – oman suvun sisällä, koulu- tai työyhteisössä – erityisherkkä henkilö saattaa helposti saada heikon yksilön leiman. Kuitenkin heikkouden sijaan erityisherkkä voisi saada eräänlaisen ”ärsykemittaajan” roolin. Erityisherkkään kokemusmaailman ymmärtäminen ja kuunteleminen auttaisi säätelemään olosuhteita kaikkien kannalta paremmiksi ja viihtyisämmiksi. Erityisherkkien vahvuutena on voimakas kyky empatiaan, luovuus ja intuition käyttö sekä uusien ratkaisujen keksiminen ongelmiin. Vastaavasti erityisherkkien selkäreppussa painavat helposti koko yhteisön taakat. Maailman tuska sekä murheet raastavat kehoa. Ne eivät saisi peittää alleen vahvuuksia.

Erityisherkkyys ei ole sairaus. Erityisherkkään hermosto vain kuormittuu tavanomaisista voimakkaammin vuorovaikutustilanteista, kohtaamisistaan ihmisistä, keskusteluista, väkijoukoista, voimakkaista tuoksuista, vilkkuvista valoista, hälinästä, tunnelmaltaan nopeasti vaihtuvista hetkistä sekä kaikesta aistien kautta välittyvästä informaatiosta. Siksi erityisherkkään on huolehdittava erityisesti hyvinvoinnistaan.

Erityisherkkä henkilö voi hyötyä erilaisista mielikuvaharjoituksista, rentoutumisesta tai mindfulnessista. Olisi tärkeää, että erityisherkkä hyväksyisi oman erityisyytensä ja löytäisi keinot, joilla herkkyyden voisi kääntää vahvuudeksi. Esimerkiksi näkökulmaa vaihtamalla voidaan tuoda esiin yliherkkyyden hyvät puolet. Erityisherkkä kiinnittää huomionsa siihen, mikä muilta jää huomiotta.

### Erityisherkkyyssanasto – näin käännät erityispiirteitäsi vahvuuksiksi

herkkä – helposti reagoiva  
arka – varovainen  
havaintoherkkyys – vahva intuitio  
aistilyliherkkyys – tarkka-aistisuus  
ylitunteellisuus – vahva eläytymiskyky  
säikkyys – nopea reaktiokyky  
valo- ja ääniherkkyys – suojautumiskyky  
uppoutuminen – syvällisyys  
takertuminen – huomiokyky  
stressiherkkyys – kyky kuunnella kehon voimavaroja

Erityisherkkää auttaa, kun hän pystyy kääntämään piirteensä positiiviseksi. Herkkyydestä on hyötyä monessa tilanteessa. Herkkä tunnistaa muun muassa työyhteisön epäkohtia. Jos hänen itseluottamuksensa on hyvä, hän uskaltaa tarttua niihin. Kollegat saattavat vähätellä erityisherkkään kokemuksia, tai olla välittämättä niistä. On kuitenkin tärkeää, että henkilö itse tiedostaa omat tuntemuksensa ja uskoo niiden aitouden. Hän voi kaikesta huolimatta puolustaa omaa erityisyyttään. Muiden myötätuntoinen ja kannustava suhtautuminen kuitenkin

kin tukee herkkää ihmistä ja auttaa häntä tuomaan vahvuutensa esiin esimerkiksi työpaikalla. Häntä ei tulisi jättää yksin haastavaan tilanteeseen.

## KURSSI AUTOI HYVÄKSYMÄÄN ITSEÄ

”NLP-kursseilla opitut lukuisat uskomusten työstämistavat auttoivat alkuun, ilman niitä en olisi kyennyt itse tunnistamaan uskomuksia, saati muuttamaan niitä. Kun tarkastelen asiaa jälkiviisaana, huomaan, että monissa tilanteissa rajoittavat uskomukseni toimivat myös toisijaisesta hyötynäkökulmasta. Tämä tarkoittaa sitä, että syvimmiltäni itse rajoitin itseäni, vaikka usein herkästi syytin muita ihmisiä tai olosuhteita siitä, miksi en itse voinut vaikuttaa omaan elämäni ja hyvinvointiini. Koin usein ajeltavani muiden sääntöjen ja mielipiteiden mukana, en luottanut omien mielipiteideni merkityksellisyyteen. Minun oli vaikea herkkänä ihmisenä tehdä omia itsenäisiä päätöksiä oman elämäni ja tulevaisuuteni suhteen. Ja kaiken pohjalla oli se, etten aluksi ymmärtänyt herkkyyttäni ja intuitiivisuuttani enkä myöskään osannut ajatella, että se on luonnollinen osa minua, ja minulla on lupa olla sellainen kuin olen”, kertoo Karita Palomäki.

NLP-kursseilla tutkitaan usein erilaisen ilmiöiden, tilanteiden ja kokemusten välisiä suhteita. Erityisherkkyyden näkökulmasta tämä voi tarkoittaa sitä, millaiseen suhteeseen erityisherkkä on asettanut itsensä ja ominaisuutensa. Se, miten hän suhtautuu herkkyyteensä, peilautuu väistämättä siihen, miten ympäristö hänet kokee erityisherkkänä. Suurin osa ehkä allekirjoittaa jo toteamuksensa siitä, että jos itse hyväksyy itsensä sellaisena kuin on, sen todennäköisemmin toiset ihmiset hyväksyvät hänet kaikkine puolineen.

## PALAUDU PERUSTEELLISESTI

Erityisherkkä avain työssä jaksamiseen on kuormituksen säätely. Hermoston hyvinvoinnin näkökulmasta voimakkaat, meluisat yhteisöt ja kiireinen ympäristö voivat lamaannuttaa henkilön toimintakyvyttömäksi. Se onkin riski erityisherkkä työssä jaksamisen kannalta. Avokonttorit tuskin ovat herkkien henkilöiden optimaalisia työympäristöjä. Sen sijaan työpiste tulisi

rauhoitaa ylimääräisistä äänistä ja heikkydestä. Työtä tulisi voida rytmittää omien voimavarojen mukaan.

Stressi ja kuormitus lisäävät reagointia ympäristön ärsykkeisiin. Stressaantuneena tavallisesti pienet ja mitättömät asiat voivat tuntua valtavilta, vyöryä kuin ihon alle ja herkistää aistit sekä tunteet. Oma suhtautumistaan asioihin voi kehittää. Voi opetella taitoa tunnistaa aistit valtaavia tunteita ja päästä niistä eteenpäin. Riittävät lepotauot arjessa turvaavat sen, että stressi ei valtaa ihmistä kokonaan.

Mäkinieniemi ja Palomäki kehittivät erityisherkkien arkeen ohjelman, jolle antoivat nimen ”NAUTI-ohjeet”. Se muodostuu ytimekkäistä vinkeistä:

1. **Nuku riittävästi!**
2. **Anna olla – opi päästämään irti tukalista tunteista!**
3. **Ulkoile – liiku!**
4. **Tauota tasaisesti!**
5. **Iloitse elämästä!**

Erityisherkkä on kaikenlaisten yhteisöjen ilmapiiripuntari. Hän on juuri se yhteisön henkilö, joka tuntee ilman ääneen sanottuja sanoja toisen ihmisen tuskan sisälään sekä havaitsee kun toinen tarvitsee tukea, lohdutusta tai kannustusta. Siten erityisherkkä pystyy ilmaisemaan sellaisiakin asioita, tunnetiloja tai tarpeita, joita muut ihmiset eivät tiedosta tai havaitse.

### Rauhoita herkkä hermosto.

- Pötkötä hetki piikkimatolla.
- Sulje silmät useita kertoja päivän aikana.
- Joogaa.
- Kävele.
- Meditoi.
- Nuku riittävästi.
- Rentoudu säännöllisesti.
- Sammuta televisio, radio, tietokone ym. 1–2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Muista pienet paussit työpäivän aikana.
- Vähennä kahvin, teen ja sokeripitoisten juomien nauttimista, etenkin ilta-aikoina.
- Myös TRE-stressinpurkumenetelmästä voi olla hyötyä.

## KIRJALLISUUTTA:

Aron, Elaine N. (2013) *Erityisherkkä ihminen*. Suomentanut Sini Linteri. Helsinki: Nemo. (Alkuperäisteoksen nimi Highly Sensitive Person.)

Cain, Susan (2012). *Hiljaiset: introverttien manifesti*. Suomentanut Lea Peuronpuro. Helsinki: Avain.

Helgoe, Laurie (2012): *Introversion voima: miksi sisäinen maailmasi on suurin rikkautesi*. Suomentanut Mira Karppelin. Nokia: Ajatushattu.

Manninen, Sylvi-Sanni (1999). *Outolintu, erilainen: tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa*. Jyväskylä: Atena.

Suomen erityisherkkät ry:n sivusto, josta löytyy myös testi erityisherkkyydestä: <http://erityisherkat.wix.com/erityisherkat>.

Tutkimustietoa erityisherkkyydestä: [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com).



KUVA: JUUKA MUSTASILTA

**Karita Palomäki**  
psykofyysinen fysioterapeutti, META-Health Coach & Trainer, NLP Master ja Työnohjaaja, *Hidasta elämää -sivuston kirjoittaja*  
[karita.palomaki@elisanet.fi](mailto:karita.palomaki@elisanet.fi)



**Terhi Mäkinieniemi**  
hyvinvointi- ja muutosvalmentaja, NLP Personal Coach, NLP Master Practitioner, Social Panorama Consultant  
[terhi@terhimakiniemi.fi](mailto:terhi@terhimakiniemi.fi)