



WSOY

**KÄSIKIRJA
ERITYIS-
HERKILLE**

ÅSA VIKMAN

Åsa Vikman

KÄSIKIRJA ERITYISHERKILLE

**Tunne voimasi, haavoittuvuutesi ja
sisäinen orkidealapsesi**

Suomentanut Henriikki Timgren



WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
HELSINKI



Ruotsinkielinen alkuteos
Handbok för högbänsliga
© Åsa Vikman 2023

Ensimmäinen painos
Suomenkielinen laitos © Henrikki Timgren ja WSOY 2025
Werner Söderström Osakeyhtiö
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki
ISBN 978-951-0-51612-6
Painettu EU:ssa
Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: tuotevastuu@wsoy.fi

SISÄLLYS

Esipuhe	9
Johdanto	11
1. Oletko erityisherkkä?	17
2. Perimä ja ympäristö	33
3. Erityisherkkä ihminen	41
4. Persoonallisuus	50
5. Tunteet	130
6. Vanhemmuus	199
7. Rakkauselämä	229
8. Työpaikalla	245
9. Ystävyyssuhteet	258
Kiitos	263
Loppuviitteet	264
Kirjallisuusluettelo	267

*I used to dislike being sensitive
but take away that single trait,
and you take away the very essence
of who I am. You take away my conscience,
my ability to empathize, my intuition, my creativity,
my deep appreciation for the little things,
my vivid inner life,
my deep awareness of others' pain,
and my passion for it all.*

Caitlin Japa

ESIPUHE

»Sitten en olekaan yksin.»

»Viimeinkin kaikki palat lokahtavat paikoilleen.»

»Sittenhän se en olekaan minä, joka on tyhmä.»

Nämä olivat yleisimpiä reaktioita, kun julkaisimme yhdessä Doris Dahlinin kanssa erityisherkkyyttä käsittelevän kirjan *Drunkna inte i dina känslor* yli kymmenen vuotta sitten.

Eräs nainen kertoi minulle, että hän oli ommellut kirjalle pella-vakankaisen suojuksen kukkabrodeerauksin. »Sillä tämä on kirja, jonka kanssa tulen viettämään koko elämäni.»

Nyt meillä on Åsa Vikmanin kirja *Käsikirja erityisherkillle*. On hyvin todennäköistä, että myös tästä tulee kirja, jolle haluat ommella kukkakirjaillun suojuksen. Tai ainakin kirja, jonka haluat pitää matkassasi koko elämäsi ajan.

Tuntuu siltä, että tämä kirja on kirjoitettu tosissaan, haavoittuvasta sielusta käsin. Se on lahja kaikille niille, joilla on erityisherkkä persoonallisuus. Persoonallisuus, joka sekä on upea että aiheuttaa ajoin hankaluuksia. Pidän kovasti käytännön ohjeiden ja Åsan sydäntä riipaisevien henkilökohtaisten tarinoiden yhdistelmästä sekä hänen sosiaalisen median seuraajiensa monipuolisista kokemuksista.

Otetaan vaikka vastaukset kysymykseen, mikä asia on vaikuttanut kaikkien positiivisimmin itseen:

»Lempeys itseäni kohtaan.»

»Luonnossa liikkuminen.»

»Rohkeus sanoa ei.»

Tämä pikku kirja on aarrearkku pullollaan jalokiviä. Poimi niitä käsiisi, kääntele niitä, pohdi ja valitse. Jotkut niistä laitat takaisin, sillä ne eivät sovi sinulle tai sinun elämäsi juuri nyt. Toisia tulet käyttämään päivittäin ja niistä tulee rakastettuja, käytännöllisiä työkaluja, jotka tekevät erityisherkan elämästäsi yksinkertaisempaa.

Mutta ennen kaikkea uskon, että tämä kirja avaa sinulle ovia ja rohkaisee sinua kokeilemaan uusia uria.

Tunnen itseni ylpeäksi isoäidiksi ja koen valtavaa iloa siitä, että tämä kirja vie tietämystä erityisherkkyydestä eteenpäin. Niin kuin eräänlainen »Drunkna inte i dina känslor 2.0».

Muista, ettet ole yksin. Meitä on monta. Sinun erityisherkkyytesi on lahja, jota tulee vaalia, ja se voi tuottaa sinulle ja ympäristöllesi paljon iloa, kunhan opit löytämään tasapainon kaiken tunnekuohunnan keskeltä.

Toivon, että saat Åsan kirjasta paljon ahaa-elämyksiä ja monia käytännön neuvoja, joista on apua arjessasi. Ja ennen kaikkea – muista olla lempeä itsellesi! Kiedo itsesi ja herkkä sielusi hellyyden huopaan. Sinussa ei ole mitään vikaa – päinvastoin! Olet valtavan vahva. Toivon, että löydät tapoja kasvaa ja kukoistaa ja käyttää erityisherkan ihmisen lahjojasi. Omaksi iloksesi. Ja meidän kaikkien muiden iloksi.

Maggan Hägglund

Freelance-toimittaja ja kirjailija

JOHDANTO

Oletko koskaan ollut ihmisiä täynnä olevassa huoneessa ja tuntenut itsesi tarkkailijaksi? Nähnyt asioita, joita kukaan muu ei tunnu huomaavan? Istut kokouksessa ja ymmärrät pelkkien katseiden, äänensävyjen ja tunnelman perusteella, että Matildalla ja Jennyllä on eripuraa keskenään – ja että Marcus on allapäin, todennäköisesti pomon takia, sillä he vaihtoivat viileän katseen. Olet myös havainnut, että Ahmedilla ja Saralla on jotain meneillään. Olet tuntenut sen jo jonkin aikaa; se on ikään kuin leijunut toimiston ilmassa, ja kokoushuoneessa sen tuntee vielä vahvemmin. Istuessasi siinä pohtien muiden suhteita, tunteita ja vointia mietit myös, mitä työkaverisi oikeasti ajattelevat sinusta, mitä söisit päivälliseksi ja josko jaksat mennä niihin juhliin ensi viikonloppuna. Yhtäkkiä joku puhuu sinulle, ja sinä vastaat nopeasti ja asianmukaisesti, sillä samaan aikaan kun olet miettinyt kaikkea tätä, olet myös seurannut keskustelua puolella korvalla. Sinusta on tullut todellinen mestari suuren tietomäärän yhtäaikaudessa hallitsemisessa.

Käytit kokoushuoneessa erityisherkkien ihmisten kaikkia perusominaisuuksia. Tai HSP-ihmisten (*highly sensitive person*), niin kuin monet meitä kutsuvat. Kiinnitit huomiosi suureen määrään yksityiskohtia, kuten kehonkieleen ja tunnelmaan. Yhdessä empatiasi ja keräämäsi tiedon syvällisen analyysin kanssa ymmärrät asioita, jotka menevät useimmilta huoneessa olijoilta

ohi. Koska noin 30 prosenttia kollegoistasi on erityisherkkiä, kokoushuoneessa on todennäköisesti joku muukin, joka ymmärtäisi täsmälleen mitä tarkoitat, jos paljastaisit hänelle ajatuksesi. Mutta juuri sillä hetkellä sinusta tuntuu, että olet ainoa, joka ajattelee ja tuntee kuten sinä.

Kun palaat myöhemmin töistä kotiin, olet väsynyt, koska kaikki ajatuksesi ovat vieneet sinulta energiaa. Jos et tiedä mitään persoonallisuuspääpiirteestäsi etkä siitä, kuinka sinun tulisi pitää huolta itsestäsi, saatat olla jopa ylikuormittunut, mikä on jälleen yksi erityisherkkien perusominaisuus.

Jos sinulla on, monien muiden erityisherkkien tavoin, aimo annos itsetuntemusta, olet kiinnostunut itsesi kehittämisestä ja tehnyt melkoisesti sisäistä työtä. Mutta ehkä et ole vielä kuullut sanaa »erityisherkki» ja aavistat, että elämästäsi puuttuu iso palapelin palanen. Jos pystyt samaistumaan yllä olevaan kuvaukseen, voin luvata sinulle, että et todellakaan ole yksin.

Tiedän, että meidän persoonallisuuspääpiirteemme kutsuminen supervoimaksi voi olla melkein pä provosoivaa, mutta supervoima se voi todellakin olla – kunhan vain tiedämme, kuinka pitää huolta itsestäme.

Minun erityisherkkyyteni on ollut ehdottomasti minun suurin vahvuuteni, vaikkakin olekaan ollut tietoinen siitä. Mutta se on myös ollut syynä suureen määrään kärsimystä aiemmin elämässäni. Vahvuutenani on ollut toisten ihmisten ymmärtäminen ja kyky asettua heidän asemaansa ja tunteisiinsa. Sen ansiosta olen päässyt lähelle toisia ihmisiä ja saanut kokea monia hienoja ystäväyksiä ja suhteita. Kyky ottaa lyhyessä ajassa vastaan suuria määriä informaatiota on ollut mittaamattoman arvokas voimavara, etenkin opiskellessani mutta myös kirjoittaessani tätä kirjaa. Pidän itseäni myös luovana. Valitettavasti minulla ei ole kykyä

maalata kauniisti enkä ole musikaalinen, vaikka olisinkin mielelläni saanut nämä lahjat. Minun luovuuteni on ilmennyt pikemminkin valokuvauksessa, kirjoittamisessa, Instagram-tililläni sekä graafisessa suunnittelussa. Paljon luovuudestani tapahtuu sitä paitsi sisäisessä maailmassani viihdyttäen minua päivittäin – tai öisin unissani.

Erityisherkkyydessä on monia todella hienoja puolia, joista olen nimennyt vain muutaman, omasta perspektiivistäni. On tärkeää muistaa, että nämä puolet saavat eniten tilaa ja arvostat niitä eniten, jos: 1) tiedostat olevasi erityisherkkä, 2) tunnet persoonallisuuspiirteesi – tieto on valtaa (ja lisää tietoa saat tästä kirjasta) ja 3) teet sisäistä työtä. Sisäisellä työllä tarkoitan sitä, että käytät aikaa ja kärsivällisyyttä oppiaksesi tuntemaan itsesi erityisherkkyydestäsi käsin.

Kerron vähän myös erityisherkkyyden haasteista. Kyse on oikeastaan vain saman kolikon kääntöpuolesta. Otetaan esimerkiksi empatiasi. Se on voimavara, sillä se auttaa sinua todella ymmärtämään toisia, mutta ellet ole varuillasi ja aseta rajoja, käy helposti niin, että otat kantaaksesi toisten tunteet. Ja mikäli ne ovat negatiivisia, ne painavat sinua. Olet todennäköisesti niin kiltti, ettet sano vastaan, kun joku oksentaa päällesi kaiken, mitä hänen parhaan ystävänsä isälle on sattunut, vaan istut hiljaa kuunnellen ja tuntien olosi aina vain raskaammaksi. Mikäli et ole tietoinen asiasta, saatat palata kotiisi allapäin, mikä vaikuttaa koko iltaasi.

Sinulla saattaa useiden erityisherkkien ihmisten tapaan olla huono itsetunto, mutta samalla olet perfektionisti. Tämän seurauksena asetat itsellesi hirvittävän kovia vaatimuksia ja ylisuoritat kaikissa tilanteissa. Kun et saavuta asettamiasi tavoitteita, et osoita itsellesi armoa. Se että olet niin tietoinen ympäristöstäsi ja aistit niin paljon asioita, joita sitten työstät tehokkaasti, saa

hermostosi epätasapainoon ja ylikuormitustilaan. Ylikuormitus / olla ylikuormittunut on ilmaisu, joka tulee sinulle tutuksi tätä kirjaa lukiessasi. Se on tärkeä käsite kaikille meille erityisher- kille, sillä tietämättömyys tuosta tilasta heikentää mahdollisuuk- siamme voida hyvin ja elää tasapainoista elämää.

On paljon muitakin haasteita kuin edellä mainitsemani. Tässä kirjassa käyn läpi ne kaikki ja tarjoan ehdotuksia, joilla niistä jokainen voidaan taklata. Katan vinkit eteesi kuin seisovan pöy- dän, josta voit valita sinun elämäsi juuri nyt sopivat neuvot. Kun löydät jotain kiinnostavalta kuulostavaa, ehdotan että kokeilet ehdotustani muutaman kerran etkä luovuta, jos et heti huomaa tulosta. Kuten minulla on tapana sanoa lapsilleni: sinun täytyy harjoitella, harjoitella, harjoitella. Mutta jos ehdotukseni ei silti tunnu oikealta, älä kiusaa itseäsi vaan kokeile jotain muuta. Jos olet masentunut tai voit muuten psyykkisesti huonosti, on tär- keää, että näet tämän itseapukirjan lisäapuna, et asianmukaisen hoidon korvaajana. En olisi ikinä päässyt näin pitkälle omassa sisäisessä kehityksessäni, jos en olisi saanut terveydenhuollosta psykiatrien, psykologien ja terapeuttien apua.

Tämä kirja on kirjoitettu ennen kaikkea sinulle, joka olet eri- tyisherkkä, mutta myös sinulle, jolla on erityisherkkä kumppani, ystävä, kollega tai omainen tai joka muuten olet tekemisissä eri- tyisherkkien ihmisten kanssa. Tämä on kirja, jonka minä olisin toivonut jonkun antaneen minulle ollessani nuori, sillä tiedän nyt, että se olisi auttanut minua valtavan paljon elämässäni.

Perustin lokakuussa 2021 Instagram-tilin @orkidebarnsverige. Tavoitteenani oli jakaa koko Ruotsin väestölle tietoa erityisher- kyydestä ja auttaa parantamaan arviolta kolmen miljoonan ruot- salaisen psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Tiesin, miten käänteente- kevää tuo tieto oli ollut omalle voinnilleni, ja minusta tuntui, että

minulla oli salaisuus, voima jota halusin jakaa toisillekin. Yksinkertaiset ajatukset piti pakata vetävään muotoon, jotta tavoittaisin mahdollisimman monta ihmistä. Lisäksi päätin olla johdonmukainen: yksi uusi päivitys joka päivä, ilman poikkeuksia.

Melkein kaksi vuotta myöhemmin voin todeta sen olleen menetyskonsepti. Tili on kasvanut nopeasti, ja sillä on nykyään yli 190 000 seuraajaa. Se tavoittaa kuukausittain noin miljoona muuta tiliä, ja seuraajakuntani on sitoutunutta. Olen toisin sanoen edennyt hyvän matkaa kohti tavoitettani. Toiveeni on, että erityisherkkiä työssään kohtaavat ihmiset tulevat tietoisiksi erityisherkkyydestä. Erityisherkkien lasten kohtaaminen heidän ehdoillaan jo päiväkodissa ja koulussa vähentää monien nuorten psyykkistä pahoinvointia. Kun työnantajilla on parempi ymmärrys erityisherkkistä työntekijöistään ja heidän kohtaamisestaan, työilmapiiri paranee ja tälle ryhmälle tyypillinen loppuun palamisen riski pienenee.

Mutta ennen kaikkea toivon, että sinä, ihan niin kuin minä, koet tämän kirjan uudeksi parhaaksi ystäväksesi ja että se tukee ja tsemppaa sinua silloin kun sitä eniten tarvitset.

Halauksin Ása

1.

OLETKO ERITYISHERKKÄ?

Yksi yleisimmistä minulle esitetyistä kysymyksistä on: »Mistä tiedän, olenko erityisherkkä?» Viitataan yleensä tämän kirjan sivulla 25 olevaan testiin, mutta myös akronyymiin DOES, jonka Elaine Aron (tutkija, joka keksi termin erityisherkkä) loi auttaakseen psykoterapeutteja määrittämään, kuka heidän potilaistaan on erityisherkkä ja kuka ei. Kun puhun DOESista, ihmiset kysyvät aina: »Mitä tarkoitat akronyymillä?». Unohdan helposti, että tuskin itsekään tiesin, mitä akronyymi tarkoitti ennen kuin luin DOESista.

Akronyymi on ääneen lausuttava lyhenne, joka muodostuu jokaisen avainsanan alkukirjaimesta. Tässä tapauksessa D merkitsee syvällistä tiedon prosessointia (*depth of processing*), O ylikuormitusta (*overstimulation*), E empatiaa ja emotionaalista reaktioherkkyyttä (*empathy and emotional reactivity*) ja S tarkkaa havainnointikykyä (*sensing the subtle*).

Nämä kaikki ovat erityisherkan ihmisen perusominaisuuksia, ja nyt saat lukea lisää jokaisesta niistä.

DOES

D – syvälinen prosessointi

Yksi erityisherkkien ihmisten tunnusomaisimmista piirteistä on heidän kykynsä käsitellä informaatiota syvällä tasolla. Ominaisuutta voi verrata supertarkkaan kameraan, jossa on sekä tele- että makro-objektiivi. Sinulla on erityisherkkänä tämä superkamera, kun taas useimmilla muilla on kännykkäkamera, joka vangitsee vain suuret linjat. Lukuisten yksityiskohtien prosessointi ei tarkoita pelkästään sitä, että huomaat asioita, jotka menevät muilta ohi; lisäksi mietit noita asioita paljon. Saatat pohtia, miksi asiat ovat niin kuin ne ovat, miten ne suhteutuvat muistiisi tallennettuihin toisiin asioihin ja mitä ne merkitsevät sinulle ja muille ihmisille. Et pelkästään ota superkamerallasi kuvia; lisäksi tutkit niitä huolella, analysoit niitä ja mietit niiden merkitystä.

Superkameran omistamisesta on monia hyötyjä, kuten kyky tehdä huolella punnittuja ratkaisuja ja kyky keskittyä pitkän aikaa yhteen tehtävään. Se myös vahvistaa jo ennestään voimakasta intuitiotasi, sillä usein – ilman että olet ollut tietoinen asiasta – olet omaksunut ja analysoinut informaatiota ja punninnut eri vaihtoehtoja ja niinpä sitten vain jotenkin tiedät vastauksen. Syväprosessointi on todellinen supervoima, niin yksityis- kuin työelämässä.

Mutta piirteessä on myös kääntöpuoli, nimittäin se, että olet usein hukkaa kaikkiin vaikutelmiisi ja ajatuksiisi. Erityisesti silloin kun olet stressaavassa tai äänekkäässä ympäristössä. Siksi on tärkeää, että pidät huolta itsestäsi ja suot itsellesi tarvitsemasi levon ennen kuin akustasi loppuu virta.

O – alttius ylikuormitukselle

Ylikuormituksessa hermostomme joutuu epätasapainoon, sillä olemme saaneet enemmän ärsykeitä kuin mitä pystymme käsittelemään. Hermoston ylikuormitus voi aiheuttaa meille huimausta, päänsärkyä tai vatsakipua, ja se voi myös heikentää keskittymiskykyämme ja muistiamme. Taipumus ylikuormittumiseen sekä siihen, että ajaudumme helposti taistele tai pakene -tilaan, liittyy pieneen mantelinmuotoiseen alueeseen aivoissamme, manteliumakkeeseen. Tämä alue on aktiivisempi meillä erityisherkillä, ja se toimii kuin pieni palovaroitin, joka skannaa jatkuvasti ympäristöään. Havaitessaan jotakin uhkaavaa se lähettää stressihormoneja valmistellakseen meidät taisteluun tai pakoon.

Kun joudumme stressaavaan tai uhkaavaan tilanteeseen, voi manteliumake äkkiä aktivoida taistele tai pakene -reaktiomme. Manteliumake aktivoituu meissä usein nopeammin kuin aivojemme rationaalisemmat osat. Tunnettu kirjailija ja tiedetoimitaja Daniel Goleman on nimennyt tämän emotionaalisen reaktion stressiin »manteliumakekidnappaukseksi». Hän tarkoittaa tilannetta, jossa manteliumakkeen toiminta vie ihmiseltä kyvyn ajatella rationaalisesti. Siksi teemme kuormittuneina impulsiivisia ja huonoja päätöksiä tai sanomme tunnekuohussa pomollemme jotain, mitä myöhemmin kadumme. Tunnistatko itsesi? Ylikuormitusalttius yhdessä seuraavan kohdan eli empatian ja emotionaalisen reaktioherkkyyden kanssa tekee meistä alttiita manteliumakekidnappaukselle, ellemmme opi säätelemään tunteitamme.

E – empatia ja emotionaalinen reaktioherkkyys

Emotionaalinen reaktioherkkyys ilmenee meissä erityisherkillä vahvana reagoitina niin positiivisiin kuin negatiivisiin kokemuksiin ja ärsykkeisiin. Tutkimukset osoittavat, että me reagoimme

vahvemmin erityisesti positiivisiin kokemuksiin, mikä tarkoittaa, että hyödyimme ei-erityisherkkiä enemmän positiivisesta ympäristöstä, kuten hyvästä koulumiljööstä tai lapsuudenkodista.

Vahva empaattisuus on yksi erityisherkkien ihmisten peruspiirteistä, ja se on voimavara, sillä se tekee meistä hyviä kanssaihmiä, ystäviä ja kumppaneita, jotka todella välittävät toisista. Me erityisherkät voimme intuitiomme ja empatiamme avulla ymmärtää ihmisiä, eikä heidän usein tarvitse edes sanoa mitään. Sen ansiosta luomme vahvoja siteitä. Meidän on helppo ymmärtää toisten tunteita, ja saatamme kokea ne ominamme. Se voi olla sekä vahvuus että haaste. Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo, niin kuin sanotaan, mutta kun on kyse surun tai vihan kaltaisista tunteista, muuttuu tilanne raskaammaksi. Tutkijat uskovat, että vahva empatiakykyimme liittyy normaalia aktiivisempiin peilisoluihin. Peilisolut aktivoituvat, kun näemme jonkun tekevän jotain, ja ne toimivat suunnilleen pelin lailla – aivomme tulkitsevat meidän tekevän samaa asiaa, jota tarkkailemamme ihminen tekee.

S – tarkka havainnointikyky

Yksi meitä erityisherkkiä määrittävä piirre on se, että kiinnitämme huomiota ympäristöömme. Ehkä huomaat, että joku on vaihtanut hajuvettä, tai havaitset ainoana vieraan äänen tai kuulet jonkun äänensävyistä hänen olevan surullinen (tämä liittyy myös empatiaan). Tämä ominaisuus tekee meistä uskomattoman keskittyneitä yksityiskohtiin, mistä on meille hyötyä niin koulussa – olemme tarkkoja niin kokeissa kuin kotitehtävissä – kuin työpaikoilla, joissa vaaditaan tarkkuutta. Haaste on se, että juutemme usein yksityiskohtiin. Jos tiedostamme asian, pystymme kyllä tulemaan toimeen sen kanssa.

Yksityiskohtiin keskittymisemme saattaa johtua siitä, että aivotointamme on vilkkaampaa niillä aivoalueilla, jotka liittyvät tarkkaavaisuuteen ja kykyyn omaksua ja käsitellä tietoa.

Muita merkkejä siitä, että olet erityisherkkä

Kun vierailen podcasteissa tai annan muita haastatteluja, minulta kysytään aina samaa asiaa: »Mistä erityisherkan ihmisen erottaa?» Hassua kyllä, pelkään tätä kysymystä kaikkein eniten. Olen miettinyt paljon miksi, sillä vastauksen pitäisi olla yksinkertainen. Pitkällisen pohdiskelun jälkeen olen päätenyt siihen, että kysymys on vaikea, koska vastaus pitää sisällään monta asiaa, jotka vaihtelevat ihmisestä toiseen. Tutkijat ovat kyllä pystyneet näkemään tiettyjä yhteisiä nimittäjiä kaikissa erityisherksissä. Me olemme esimerkiksi usein emotionaalisesti uuvuksissa tul-tuamme ympärillämme olevien ihmisten »tunnetartuttamiksi». Me yliajattelemme helposti ja meidän on vaikea päästä irti negatiivisista tunteista ja ajatuksista. Lisäksi tarvitsemme säännöllistä palautumista, koska huomaamme niin paljon ärsykeitä. Monilla meistä on uniongelmia kuormittavan päivän jälkeen; näemme värikkäitä unia tai koemme valveunia. Valveunessa olemme valveen ja unen välisessä tilassa. Tulemme unessa tietoisiksi siitä, että uneksimme, ja näin meillä on mahdollisuus vaikuttaa uneemme. Joidenkin mielestä tämä johtuu siitä, että aivomme ovat melko hereillä uneksiessamme, kun taas toisten mielestä stressi ja ahdistus voivat laukaista valveunen. Jotkut tutkimukset viittaavat siihen, että valveunien näkeminen on tavallista erityisherkkien keskuudessa.¹

Lisäksi meille on tyypillistä, että ahdistumme kiireestä, säikähdamme helposti ja koemme fyysisen kosketuksen epämiellyttävänä ollessamme stressaantuneita. Olemme myös herkempiä

kofeiinin ja lääkeaineiden vaikutuksille. Monet raportoivat myös vatsavaivoista, ja japanilaisten tutkijoiden mukaan tämä piirre voidaankin liittää erityisherkkyyteen. Japanilaisessa tutkimuksessa analysoitiin 863:n itsensä erityisherkkäksi kokevan ihmisen vastauksia. Ne jotka arvioivat itsensä korkealle japanilaisessa erityisherkkyydestä kärsivät myös vatsavaivoista: närästyksestä, happamista röyhtäisistä, vatsakivuista sekä ulostamiseen liittyvistä ongelmista, kuten ummetuksesta tai ripulista.² Tämä voi liittyä siihen, että erityisherkillä on geenivariaatio 5-HTTLPR, mikä merkitsee alhaisempia serotoniinitasoja. Arviolta 90 prosenttia serotoniinista syntyy suolistossamme. Serotoniinin vaje voi aiheuttaa muun muassa ummetusta ja ärtyvän suolen oireyhtymää (lisää 5-HTTLPR-geenistä vähän tuonnempana).

Me erityisherkkät olemme usein itsekriittisiä ja mietimme, mitä muut meistä ajattelevat. Tästä syystä otamme asiat helposti henkilökohtaisesti. Toinen meille tyypillinen piirre on tunnetason intensiteetti, minkä seurauksena olemme toisten mielestä helposti »liikaa» sosiaalisissa tilanteissa. Toisaalta voimme ylikuormituksen takia olla hiljaisia ja vetäytyviä. Olemme useimmiten joko-tai.

Viimeisimpänä vaan ei vähäisimpänä: me erityisherkkät tunnemme useimmiten olevamme erilaisia – että olemme yksin tunteinemme ja ajatuksinemme. Olemme kasvaneet yhteiskunnassa, jossa voimakkaat tunnereaktiot ja herkkyyks eivät ole normi, ja harva meistä onnistuu pukemaan sanoiksi sen, mikä on niin merkittävä osa itseämme.

Haavoittuvuusgeeni – vai supergeeni?

Tunnetko itsesi usein levottomaksi, alakuloiseksi tai ärtyneeksi? Se voi liittyä 5-HTTLPR-geeniin, jota kutsutaan usein

haavoittuvuusgeeniksi ja jonka tehtävä on kuljettaa serotoniinia. Geenillä on kaksi tyypillistä variaatiota: lyhyt ja pitkä. Tutkijoiden mukaan erityisherkillä on lyhyt variantti, mikä voi johtaa matalampiin serotoniinitasoihin.³ Matalat serotoniinitasot voivat vaikuttaa meihin erilaisin tavoin, ja ne liitetään joukkoon psyykkisiä ja fyysisiä vaivoja, kuten masennukseen, pakko-oireisiin, erilaisiin ahdistustiloihin, migreeniin sekä kroonisiin kiputiloihin, kuten fibromyalgiaan.

Lisäksi tutkimukset osoittavat, että 5-HTTLP-geenillä on yhteys differentiaaliseen herkkyteen. Se tarkoittaa, että negatiiviset elämäntapahtumat vaikuttavat geenin kantajiin tavanomaista voimakkaammin, ja sama pätee myös positiivisiin kokemuksiin. Siksi olisin halukas kutsumaan geeniä supergeeniksi. Tiedemiehet ovat tutkineet tämän geenivariantin etuja ja ovat havainneet, että se tuottaa poikkeuksellisen hyvän kyvyn poimia nopeasti aisti-informaatiota ympäristöstä. Tämä kyky liittyy toisin sanoen näkö-, kuulo-, maku-, tunto-, ja hajuaistehimme.⁴ Geenin toinen etu on kyky hahmottaa nopeasti kokonaiskuva asioista ja ratkaista ongelmia tehokkaasti. Kyse voi olla vaikkapa etäisyyden arvioinnista, kyvystä erottaa värejä ja muotoja toisistaan tai kyvystä ymmärtää kieliä tunnistamalla ääniä ja kuvioita, jotka muodostavat sanoja ja lauseita. Kyse voi olla myös musiikin melodioiden, rytmien ja tempon tunnistamisesta tai erilaisten materiaalien – vaikkapa pumpulin ja villan – erottamisesta niiden tuntuman perusteella, kivun havaitsemisesta ja tulkitsemisesta sekä erilaisten tuoksujen ja makujen identifioimisesta. Geeni liitetään myös korkeampaan älykkyyteen.

On myös havaittu, että tämän supergeenin kantajilla on muita parempi kyky muistaa ja tunnistaa jokin tietty kuvio tai kaava pitkänkin ajan jälkeen. Tämä on keskeinen piirre muistin ja

tarkkaavaisuuden kaltaisia kognitiivisia kykyjä mitattaessa. Sitä voi arvioida esimerkiksi laittamalla henkilö katsomaan sarjaa kuvia, joista jokaisessa on erilaisia kuvioita. Tämän jälkeen henkilö laitetaan tekemään jotain keskittymistä hajottavaa, niin ettei hän saa mahdollisuutta harjoitella kuvioita. Lopuksi hänelle esitetään toinen kuvasarja. Joissakin sarjan kuvista on samoja kuvioita kuin aiemmin, toiset ovat uusia. Henkilön tehtävä on tunnistaa ne kuvat, jotka hän on nähnyt aiemmin.

Eräs toinen tutkimus osoittaa, että tätä geeniä kantavat ovat verbaalisesti ja visuaalisesti hyvin luovia.⁵ Verbaalinen luovuus tarkoittaa kykyä ajatella ja ilmaista ainutlaatuisia, kekseliäitä ja luovia ideoita kielen välityksellä. Se voi ilmetä uusien sanojen luomisena, omaperäisten lauseiden muotoilemisena, mielikuviuksellisten tarinoiden kertomisena tai fiksuna ongelmanratkaisuna kielen avulla. Visuaalinen luovuus ilmenee kykynä luoda ainutlaatuisia ja omaperäisiä piirustuksia, veistoksia tai designia. Se voi myös liittyä kykyyn ratkaista ongelmia tai haasteita, jotka edellyttävät muodon ja rakenteen syvää ymmärrystä. Tämä ominaisuus on hyödyllinen ammateissa, jotka liittyvät taiteeseen, arkkitehtuuriin, graafiseen suunnitteluun tai insinöörityteeseen.

Arvelen, että olet edellä lukemasi perusteella alkanut miettiä, oletko erityisherkkä, ja jos olet niin millä tavoin. Seuraavalta sivulta löydät itsearviointitestin. Se perustuu tieteelliseen HSP-scale-testiin, jonka ovat kehittäneet tutkijat Elaine Aron ja Arthur Aron.

TESTAA ITSESI – OLETKO ERITYISHERKKÄ?

Vastaa kysymyksiin kyllä tai ei.

Kyllä Ei

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | Havaitsen pienetkin muutokset ympäristössä, esimerkiksi lämpötilassa, valaistuksessa tai tuoksuissa. |
| ☐ | ☐ | Taide ja musiikki vaikuttavat minuun syvästi, toisinaan pakahtumiseen asti. |
| ☐ | ☐ | Minulla on tapana pohtia kokemaani syvällisesti ja käydä ajatuksiani läpi pitkään. |
| ☐ | ☐ | Toisten ihmisten mielialat vaikuttavat minuun, ja aistin jos jokin on vinossa. |
| ☐ | ☐ | Pidän hiljaisesta ja rauhallisesta ympäristöstä ja stressaannun liiasta metelistä ja kaaoksesta. |
| ☐ | ☐ | Tarvitsen enemmän omaa aikaa kuin muut palautukseni kiireisestä tai tapahtumarikkaasta päivästä. |
| ☐ | ☐ | Reagoin muita voimakkaammin kofeiiniin, lääkkeisiin ja tiettyihin ruokiin. |
| ☐ | ☐ | Haluan vetäytyä omiin oloihini kun ärsykyttä on liikaa, silloinkin kun nautin seurustelusta. |

Kyllä Ei

- ☐ ☐ Huomaan helposti pienet yksityiskohdat, jotka jäävät muilta huomaamatta, kuten kasvonilmeet ja äänensävyt.
- ☐ ☐ Eri paikkojen energia vaikuttaa minuun herkästi, ja saatan esimerkiksi olla jännittynyt täpötäydessä huoneessa.
- ☐ ☐ Tunnen itseni välillä väärinymmärretyksi, ikään kuin ylireagoisin tai olisin yliherkkä.
- ☐ ☐ Arvostan keskusteluissa ja ihmissuhteissa syvyyttä ja moniulotteisuutta pinnallisuuden sijaan.
- ☐ ☐ Jos minun täytyy kilpailla tai minua tarkkaillaan suorittaessani jotain tehtävää, suoriudun paljon huonommin kuin muuten olisin tehnyt.

Näin tulkitset testiä: Mikäli vastasit kyllä seitsemään tai useampaan kysymykseen, olet todennäköisesti erityisherkkä. Jos vastasit kyllä harvempaan kuin seitsemään kysymykseen mutta sinusta tuntuu, että nuo kysymykset täsmäivät sinuun todella hyvin, saatat joka tapauksessa olla erityisherkkä.

Erityisherkkyyden kolme kategoriaa

Kun Elaine ja hänen miehensä Arthur loivat erityisherkkyystestin, se oli »yksiulotteinen», toisin sanoen sitä ei ollut jaettu eri kategorioihin. Monien tutkijoiden mielestä testi käsitti aivan liian suuren alueen ja jonkinlainen kategorisointi oli tarpeen.

Ota herkkyyys käyttöön!



Oletko intuitiivinen, luova ja empaattinen? Aistitko herkästi muiden mielialoja ja tunnet asioita syvästi? Saatat olla erityisherkkä.

Noin joka kolmannella suomalaisella on tämä persoonallisuuden piirre. Erityisherkkyyys tuo mukanaan haasteita muun muassa ihmissuhteisiin ja työelämään, mutta oikein valjastettuna se on todellinen supervoima.

Åsa Vikman yhdistää menestyskirjassaan omakohtaista kokemusta tuoreeseen tutkimustietoon ja kertoo, mitä erityisherkan tarvitsee tehdä kukoistaakseen. Lisäksi kirjassa on testejä, kirjoitusharjoituksia ja muita työkaluja oman herkkyyden kanssa tutuksi tulemiseen.



ÅSA VIKMAN on ruotsalainen sosiaalityöntekijä, kirjailija ja kouluttaja ja itsekin erityisherkkä. Hänen kirjansa on ollut Ruotsissa suurmenestys, ja Vikman on kysytty luennoitsija myös Suomessa.



www.wsoy.fi

17.3

ISBN 978-951-0-51612-6