

Elaine N. Aron

ERITYISHERKKÄ  
VANHEMPI

SUOMENTANUT SINI LINTERI

NEMO

Englanninkielinen alkuteos *The Highly Sensitive Parent*  
Published by agreement with Sebes & Bisseling Literary Agency.

Suomentanut Sini Linteri

© Elaine Aron 2020

© suomenkielinen laitos Kustannusosakeyhtiö Otava 2021

ISBN 978-951-1-38728-2

**OTAVA**  
KIRJAPAINO  
Keuruu 2021



*Utterille vanhemmille, joita ilman emme olisi tässä.  
Ja erityisesti erityisberkille syvällisestä vanhemmuudesta.*



## *Sisällys*

Johdanto	9
Testi: Olenko erityisherkkä?	11
1 Mitä tarkoittaa olla erityisherkkä vanhempi	15
2 Ärsyketulvasta selviäminen: Erityisherkkän vanhemman tarpeista huolehtiminen ja arvostuksen osoittaminen	31
3 Avun hankkiminen: Kyllä, apua tarvitaan	51
4 Asioiden syvälinen käsittely: Arjen pienistä päätöksistä elämän tarkoituksen pohtimiseen	69
5 Emotionaalisesta reaktiokyvystä nauttiminen ja sen hallitseminen	83
6 Uudessa sosiaalisessa verkostossa sukkulointi: Kanssakäyminen opettajien, vanhempien, hyvää tarkoittavien sukulaisten ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa	107
7 Erityisherkkät vanhemmat ja heidän kumppaninsa: Ongelmia ja ratkaisuja	129
8 Syvällisemmin erityisherkkistä vanhemmista ja heidän kumppaneistaan: Vaikeiden asioiden työstäminen	153
Lähteet	170
Kiitokset	177
Hakemisto	178
Kirjailijasta	187



# Johdanto

**V**anhemmuus ja lasten kasvattaminen on vaikeaa. Omien tutkimusteni perusteella englanninkielisissä maissa asuvat erityisherkkät vanhemmat kokevat sen jopa muita vanhempia vaikeammaksi. Hyvä uutinen on toisaalta se, että erityisherkkät vanhemmat kertovat myös osaavansa eläytyä paremmin lastensa elämään.

Jos erityisherkkyyksesi eli tunne- tai aistisherkkyyksesi on sinulle vielä uutta etkä ole varma, onko sinulla piirrettä, kannattaa tehdä tätä johdantoa seuraava testi. Jos tiedät olevasi erityisherkkä, kyky eläytyä lapsen tilanteeseen voi olla tärkein voimavarasi vanhempana. Tämän kirjan tavoite on auttaa erityisherkkiä vanhempia hyödyntämään eläytymiskykyään, jotta vanhemmuus tuntuisi aiempaa helpommalta ja toisi enemmän iloa. (Selvyyden vuoksi: Kirjassa ei käsitellä erityisherkkien lasten kasvattamista, josta on oma kirjansa: *Erityisherkkä lapsi*. Tämä kirja keskittyy erityisherkkään vanhempaan, lasten temperamentista riippumatta.)

Kaikki vanhemmat kokevat, että heillä on liian vähän aikaa itselleen, olivat he erityisherkkiä tai eivät. Erityisherkkien on kuitenkin oltava muita vanhempia tarkempia omasta ajastaan. Tutkimusten mukaan erityisherkkät ihmiset kuormittuvat muita helpommin ja tarvitsevat siis enemmän joutilasta aikaa. Ilman joutoaikaa erityisherkkä ärtyy ja tuntee olonsa surkeaksi, eikä eläytymisen enää onnistukaan. Tässä kirjassa yritetään huomioida ajanpuute ja keskittyä siihen, mitä vanhempi tarvitsee eniten. Jos et ole aivan varma siitä, mitä erityisherkkyyksesi tarkoittaa, ensimmäinen luku on tärkeä. Sanon aina, että erityisherkkien on tärkeää vakuuttua siitä, että heillä on kyseinen piirre, mutta erityisherkkille vanhemmille se on ensiarvoisen tärkeää. Toisen luvun aihe – ärsyketulvasta selviäminen – on sekin tärkeä, sillä liialliseksi koetut ärsykkeet ovat erityisherkkyyden varjopuoli. Kolmannessa luvussa pyrin vakuuttamaan teidät lukijat siitä, että erityisherkkät vanhemmat tarvitsevat apua lasten kasvatuksessa eikä heidän tulisi yrittää kantaa taakkaa yksin. Neljännessä luvussa keskitytään päätöksentekoon. Erityisherkillä vanhemmilla korostuu parhaan mahdollisen päätöksen tekemisen vaikeus, sillä vaihtoehtoja on monia ja ongelmat

ovat monitahoisia. Luvussa viisi keskitytään tunteiden säätelyyn vanhemmuuden eri vaiheissa. Toki ne, joilla tunteet ovat täysin hallinnassa, voivat jättää luvun lukematta. (Useimpia taitaa jo hymyilyttää: kunpa olisikin!)

Luvussa kuusi keskitytään vanhemmuuden sosiaaliseen puoleen, ja tästä on hyötyä myös ulospäin suuntautuneille erityisherkillle. Heitähän on 30 prosenttia erityisherkestä. Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa herättää ihmisissä kenties enemmän tunteita kuin mikään muu, ja eritoten erityisherkit kuormittavat sen aiheuttamista ärsykkeistä. Kahden viimeisen luvun aihe – erityisherkkä ja hänen kumppaninsa – ei välttämättä tunnu tärkeältä yksinhuoltajalle, mutta luvut kannattaa silti lukea. Vanhemmuus vaikuttaa yhtä lailla kaikkiin läheisiin ihmissuhteisiin.

Jotta kirja olisi mahdollisimman nopealukuinen, siinä ei ole kasvatusta- ja itse-tuntemuskirjoista tuttuja tarinoita, jotka on tavallisesti kyhätty kokoon useista tositarinoista ja muotoiltu aiheeseen sopiviksi. Sen sijaan kirjaan on otettu suoria lainauksia erityisherkillä vanhemmilta. Heidän sanansa erottuvat varsinaisesta tekstistä, jotta ne voi halutessaan jättää lukematta ja keskittyä varsinaiseen tekstiin. Lainauksia on muokattu vain hieman luettavuuden helpottamiseksi, joten ne ovat tavallaan vertaistukea erityisherkältä toiselle, ja niistä voi olla jopa enemmän hyötyä kuin kirjan muista neuvoista.

Kirjassa käsitellään pääasiassa erityisherkkien vanhempien kohtaamia ongelmia, sillä eihän sellaisiin asioihin tarvitse puuttua, jotka jo toimivat hyvin. Omassa 1200 vanhemmalle suuntaamassani kyselytutkimuksessa selvisi kuitenkin kiinnostava seikka. Sen mukaan erityisherkillä vanhemmilla on mahdollisuus olla ei vain *hyviä* vaan jopa *loistavia* vanhempia. Erityisherkit vanhemmat kertoivat kyselyssä tavanomaista voimakkaammista tunnereaktioista ja eläytymisestä lastensa tilanteeseen, ja ero muihin vanhempiin oli tilastollisesti merkittävä. Tämä olikin yksi tutkimuksen merkittävimpiä löydöksiä, sillä kyky eläytyä lapsen tilanteeseen auttaa käsittelemään syvällisesti lapsen tarpeita ja tekemään tärkeitä päätöksiä.

Miten eläytyminen sitten auttaa? Pohditaanpa esimerkkiä: Vanhemmat ovat jatkuvasti sellaisten kysymysten äärellä kuin ”Pitäisikö hänet viedä rauhoittumaan vai johtuuko hänen käyttöksensä siitä, että hän on väsynyt tai nälkäinen?” ”Onko tämä hyvä hetki yrittää opettaa hänelle jotain vai pitäisikö odottaa, että olemme molemmat rauhoittuneet?” ”Tyttö on viidentoista – pitäisikö minun luottaa, että hän toimii oikein, vai kieltää häntä lähtemästä?” Oikean vastauksen löytäminen vaikuttaa koko perheeseen sekä kyseisellä hetkellä että ajan kuluessa. Tutkimusten mukaan erityisherkit vanhemmat ovat keskimääräistä parempia kaikessa tällaisessa.

Kun aloin tutkia herkkyyttä vuonna 1991, etsin tutkimuskirjallisuudesta termiä ”erityisherkkä” tai vain ”herkkä” ja huomasin, että ”herkkää” käytettiin kah-



nessa yhteydessä: kuvattaessa lahjakkaita ihmisiä ja kuvattaessa vanhempia, jotka onnistuivat hyvin lastensa kasvatuksessa. En usko tutkijoiden viitanneen erityisherkkyyteen piirteenä, koska sitä ei vielä ollut määritetty. Vuonna 1979 oli kuitenkin jo tultu siihen tulokseen, että lapset hyötyivät vanhempien herkkyydestä, ja tutkimus on havainnollistanut tätä edelleen. Mitä enemmän vanhemmuudesta ylipäättään selviää, sitä paremmin tiedetään, että onnistuneen kasvatuksen avain on kyky eläytyä ja olla vastaanottavainen, vaikka samaan aikaan asettaakin lapselle sopivasti rajoja.

Tämän kirjan ajatuksien taustalla olevasta tutkimuksesta löytyy tietoja kirjan lopussa luvuittain annettuna. Jos et ole vielä lukenut *Erityisherkkä ihminen*-kirjaa, suosittelen tekemään niin, kun aikaa löytyy. Kirja julkaistiin englanniksi vuonna 1996 ja suomeksi 2013, ja lukijat ovat kertoneet yhä uudelleen sen muuttaneen heidän elämänsä. Jos sen sijaan olet tiennyt omasta erityisherkkyydestäsi jo pitkään, voit nyt palata aiheen pariin ja liittyä tähän uuteen yhteisöön: erityisherkkiin vanhempiin tai, kuten omalla kohdallani, erityisherkkiin isovanhempisiin.

### TESTI: OLENKO ERITYISHERKKÄ?

Ohjeet: Vastaa jokaiseen kohtaan omien tuntemuksiesi mukaan. Valitse *kyllä* (K), jos väittämä pitää edes jokseenkin paikkansa kohdallasi. Vastaa *ei* (E), jos se ei pidä paikkaansa kovinkaan hyvin tai lainkaan.

Koen voimakkaat aistiärsykkeet helposti kuormittavina.	K	E
Tunnen olevani tietoinen ympäristön vivahteista.	K	E
Muiden ihmisten mieliala vaikuttaa minuun.	K	E
Minulla on taipumusta olla kipuherkkä.	K	E
Tunnen kiireisen päivän aikana tarvetta vetäytyä vuoteeseen tai pimennettyyn huoneeseen tai paikkaan, jossa saan olla yksin ja joka lieventää ärsykeitä.	K	E
Olen erityisen herkkä kofeiinin vaikutuksille.	K	E
Kirkkaat valot, voimakkaat hajut, karheat kankaat tai lähellä kuuluvat sireenit tuntuvat minusta helposti ylivoimaisilta.	K	E
Minulla on rikas ja monitahoinen sisäinen elämä.	K	E

Kovat äänet tuntuvat minusta tukalilta.	K	E
Musiikki tai muut taiteet koskettavat minua syvästi.	K	E
Hermoni ovat joskus niin riekaleina, että minun on pakko saada olla yksin.	K	E
Olen tunnollinen.	K	E
Säikähdän helposti.	K	E
Hermostun, kun joudun tekemään paljon vähässä ajassa.	K	E
Kun ihmisillä on epämukavaa fyysisessä ympäristössä, tiedän yleensä, miten siitä voisi tehdä mukavamman (kuten valaistusta tai istumajärjestystä muuttamalla).	K	E
Minua ärsyttää, kun ihmiset yrittävät saada minua tekemään useita asioita yhtä aikaa.	K	E
Yritän kovasti välttää virheitä ja asioiden unohtamista.	K	E
Välttelen väkivaltaisia elokuvia tai tv-ohjelmia.	K	E
Tunnen oloni epämiellyttävän kiihtyneeksi, kun ympärilläni tapahtuu paljon.	K	E
Kova nälkä aiheuttaa minussa vahvan reaktion ja häiritsee keskittymistäni tai mielialaani.	K	E
Elämänmuutokset järkyttävät minua.	K	E
Huomaan hienovaraiset ja vaikeasti havaittavat tuoksut, maut, äänet ja taideteokset ja nautin niistä.	K	E
Minusta on epämiellyttävää, jos yhtä aikaa tapahtuu paljon.	K	E
Pidän tärkeänä järjestää elämäni niin, että vältän järkyttäviä tai ylivoimaisia tilanteita.	K	E
Voimakkaat ärsykkeet, kuten kovat äänet tai kaoottiset tilanteet, häiritsevät minua.	K	E
Kun minun pitää kilpailla tai kun minua tarkkaillaan tehtävän suorittamisen aikana, muutun niin hermostuneeksi tai epävarmaksi, että suoriudun selvästi tavanomaista huonommin.	K	E
Lapsena vanhempani tai opettajani tuntuivat pitävän minua herkkänä tai ujona.	K	E

PISTEYTTÄMINEN. Jos vastasit kyllä neljääntoista tai useampaan väittämään, olet luultavasti erityisherkkä. Erityisherkillä miehillä kyllä-vastauksen määrä voi olla vähäisempi. Mikään psykologinen testi ei kuitenkaan ole niin tarkka, että sen varaan kannattaisi rakentaa elämänsä. Ovathan testit ihmisten tekemiä ja perustuvat keskimääräisiin vastauksiin ja psykologien niiden perusteella määrittämiin rajoihin. Jos väittämistä alle 14 piti paikkansa kohdallasi mutta ne pitivät paikkansa hyvin *selvästi*, voi olla, että sinulla on aihetta kutsua itseäsi erityisherkäksi. Varsinkin, jos olet mies.



# LUKU 1

## Mitä tarkoittaa olla erityisherkkä vanhempi

**A**loitetaan tosiasioista: Erityisherkkyyden piirre, jota ilmenee noin 20 prosentilla väestöstä. Sitä voisi kutsua menestyksekkääksi, vaihtoehtoiseksi selviytymisstrategiaksi, koska sitä tavataan samassa suhteessa yli sadalla lajilla. Piirrettä on tutkittu paljon, ja se ymmärretään hyvin. Tutkijat kutsuvat sitä myös ”aistitiedon käsittelyn herkkyydeksi”, joka on eri asia kuin sensorisen integraation häiriö. Tutkijoiden antama nimitys viittaa siihen, että erityisherkkät käsittelevät tietoa syvällisemmin kuin muut. Kaikki ihmiset huomioivat ympäristöään jossain määrin, mutta erityisherkkät tavanomaista enemmän.

*Olenko erityisherkkä* -testi voi auttaa oivaltamaan, kuuluuko erityisherkkien vähemmistöön. Toisille erityisherkkyyden voi olla jo ennestään tuttua. Oli miten oli, tässä kirjassa tarkastellaan, miten erityisherkkyyden tekee vanhemmuudesta kokemuksena erilaisen ja miten käsitellä tätä erilaisuutta ja hyötyä siitä mahdollisimman paljon.

Ensimmäisen luvun tarkoitus on havainnollistaa erityisherkkyyttä, ja luku kannattaa myös näyttää niille, joiden toivoisi ymmärtävän itseä paremmin. Tarkoitus on lyhyesti mutta ytimekkäästi pureutua erityisherkkyyteen ja siitä tehtyyn tutkimukseen.

### *Tutkimus: ”Herkkyyteni on upea asia, mutta...”*

Kuten mainitsin johdannossa, erityisherkkälle vanhemmalle olennaisin erityisherkkyydestä tehty tutkimus on noin 1 200 englanninkieliselle vanhemmalle tehty verkkokysely, johon osallistui sekä erityisherkkiä että niitä, joilla piirrettä ei ole. Tutkimuksen perusteella erityisherkkät vanhemmat kokivat vanhemmuuden tavallista vaikeampana, mutta toisaalta he pystyivät eläytymään lastensa tilanteeseen muita paremmin.

Alkuun muutama sana äideistä ja isistä. (Kyselyssä ei kysytty vastaajien siviilisäätystä eikä sitä, olivatko he hetero- vai homoseksuaalisia.) Tutkimukseen kuului kaksi otosta, joissa kummassakin oli sekä erityisherkkiä että ei-erityisherkkiä vanhempia. Ensimmäiseen kyselyyn osallistui 92 äitiä, mutta isiä oli liian vähän erillistä tilastollista analyysia varten, joten vain äitejä tarkasteltiin. Äitien tulokset näissä kahdessa otoksessa olivat hyvin samanlaiset.

Toiseen kyselyyn osallistui 802 äitiä ja 65 isää, joten isien analysointi onnistui hieman paremmin. Erityisherkit isät kokivat vanhemmuuden keskimäärin hieman vaikeammaksi kuin isät, jotka eivät olleet erityisherkkiä. Ero oli kuitenkin pieni eikä tilastollisesti merkittävä, mikä johtuu luultavasti äitien hallitsevuudesta lastenhoidossa. Erityisherkit isät kertoivat pystyvänsä eläytymään lastensa tilanteeseen muita isiä paremmin aivan kuten erityisherkit äidit, ja ero oli tilastollisesti merkittävä huolimatta siitä, että kyselyyn osallistuneiden isien määrä oli vähäinen ja erityisherkkien isien määrä sitäkin vähäisempi.

Eläytyminen on erityisen tärkeää kasvatettaessa erityisherkkiä poikia, ja erityisherkillä isillä on siihen juuri oikeat eväät. Kuten eräskin kertoi:

Herkkyteni on auttanut poikaani uskoutumaan ja olemaan rakastavampi aikuinen. Katsoimme hänen kanssaan paljon elokuvia, joissa miehet olivat huolehtivia, mikä oli hyvä puskuri kaikille niille väkivaltaisille elokuville, joita hänen kaaverinsa halusivat katsoa.

Erityisherkit isät eivät kokeneet vanhemmuutta oikeastaan sen vaikeammaksi kuin isät, jotka eivät olleet erityisherkkiä. Tämä johtunee seuraavista seikoista: 1) Isien otos oli kyselyssä liian pieni päätelmien tekemiseen. 2) Tutkimuksessa ei kerätty tietoja siitä, olivatko vanhemmat kotona vai tekivät he töitä kodin ulkopuolella, mutta luultavasti kyselyn isät viettivät lastensa kanssa äitejä vähemmän aikaa arkipäivisin, minkä vuoksi uupumuksen kokeminen oli vähemmän todennäköistä verrattuna äiteihin. Toki voi olla muitakin syitä sille, miksi erityisherkit isät eivät eronneet kovin paljon muista isistä siinä, miten vaikeaksi vanhemmuus koettiin.

Koska isien otos oli pieni ja tutkimuksen jälkeen oli epäselvää, mistä isien vanhemmuuden vaikeuteen liittyvät tulokset johtuivat, kirjassa viitataan erityisherkkiin vanhempiin erittelemättä äitejä ja isiä. Erityisherkkien isien kannattaa kuitenkin muistaa, että keskiverto on aina eri asia kuin yksilö. Kuvaus keskiverrosta ei välttämättä tunnu lainkaan omalta. Jos erityisherkkä isä kokee vanhemmuuden vaikeana, kokemus ei ole millään tavalla väärä.

Noin kuusisataa erityisherkkää vanhempaa kirjoitti kyselyn loppuun omia huomioitaan. Niissä toistui tietty mutta-rakenne. Esimerkiksi:

Vanhemmuus on ollut uskomattoman ihanaa mutta myös hyvin stressaavaa, ja on vaikea jakaa näitä kokemuksia sellaisten ihmisten kanssa, jotka eivät ole erityisherkkiä.

Minusta on ihanaa olla vanhempi ja olen aina halunnut sitä, mutta moni asia tuntuu minusta jatkuvasti ylivoimaiselta.

Eittämättä kokemukseni erityisherkkänä vanhempana on elämäni paras kokemus. Vaikka ponnistelujani siivittävät usein epäilykset, syyllisyys ja huoli, uskon kuitenkin syvästi siihen, että erityisherkkyyks on ylipäättään vahvistanut kykyjäni vanhempana.

## *Ärsykkeistä kuormittuminen voi vaikuttaa vanhemmuuteen*

Kyselyyn osallistuneiden vanhempien huomioissa kuuluu ristiriita: ”Pärjään hyvin ja pärjään hyvin huonosti.”

Tämä ”hyvin” ja ”hyvin huonosti” kannattaa muistaa. Haluan mainita erityisherkestä tehdystä tutkimuksesta vielä erään toisen tutkijaryhmän tekemän tutkimuksen, jonka tulokset saavat varmasti vahvistusta vastakin. Kyseisessä tutkimuksessa huomattiin, että erityisherkkät eivät suoriutuneet vanhempina keskimäärin yhtä hyvin kuin vanhemmat, joilla piirrettä ei ollut. Tähän viittasi kasvatustyyli, josta he itse kertoivat. Kasvatustyyliä voidaan luokitella kolmeen. Yksi ääripää on autoritaarinen tyyli, jossa korostetaan tottelevaisuutta ja tiukkoja rajoja (kovat kriteerit, vähän viestintää). Keskimäinen eli ihanteellinen tyyli on auktoritatiivinen eli arvovaltainen tyyli, jolloin lapsilla on raamit ja rajoja mutta ne asetetaan huolehtivalla ja kuuntelevalla tavalla (paljon viestintää, kovat kriteerit). Toisessa ääripäässä on salliva tyyli, jossa rajoituksia on vähän ja jossa pyritään miellyttämään lasta (paljon viestintää, matalat kriteerit). Erityisherkkät vanhemmat ilmoittivat tutkimuksessa käyttävänsä jompaakumpaa ääripäätä – tiukkaa tai sallivaa – useammin kuin keskimäistä, ihanteellista tyyliä.

Tietysti kasvatustyyli vaihtelee tilanteiden mukaan, mutta tutkimusartikkelin kirjoittajat tulkitsivat asian samoin kuin minä: Ääripäät eivät todennäköisesti niinkään edusta erityisherkkien vanhempien kasvatustilaa vaan sitä, että tilanteet tuntuvat heistä usein ylivoimaisilta. Kuormittuessaan he ajautuvat vastaamaan lastensa vaatimuksiin vähemmän ihanteellisten kasvatustyylien mukaisesti ja kenties niiden välillä vaihdellen.