

SUVI BOWELLAN



HELPOTUSTA
ERITYISHERKÄN
ELÄMÄÄN

#helpotustaerityisherkenelämään



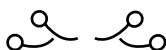
Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

© SUVI BOWELLAN JA
KUSTANNUSOSAKE YHTIÖ
OTAVA 2022

KANSI: SATU KONTINEN
KANNEN JA ESILEHDEN KUVA: ISTOCK
SIVUN 154 KUVA: SHUTTERSTOCK
KIRJAILIJAKUVA: JENNA BOWELLAN
ISBN 978-951-1-42571-7

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2022





SISÄLLYS

ESIPUHE	9
LYHYESTI ERITYISHERKKYYDESTÄ	18
TUNNE ITSESI	23
Herkkydessä on eroja 26 Itsetuntemus on avain kuor- mituksen säätelyyn 31 Introvertti, ekstrovertti vai jotain siltä väliltä 32 Vaihtelu vai rutiinit 35 Tunnista herkkyytesi painopisteet 38 <i>Kartoita kuormitustekijät ja mieti helpottavia ratkaisuja</i> 42	
YMPÄRISTÖN VAIKUTUS	45
Oma kasvuympäristö 47 <i>Miten herkkyyteesi on suhtau- duttu?</i> 49 Yhteiskunnan ja kulttuurin vaikutus 50 <i>Mitä aidosti kaipaat?</i> 52 Rakennettu ympäristö 53 Miten voit parantaa ympäristösi viihtyisyyttä 56	

ERITYISHERKKYYS JA TRAUMAT..... 59
Mitä on trauma? 60 | Trauma oireilee monin tavoin 63 |
Kiertäjähieron merkitys 65

HENKINEN HYVINVOINTI..... 67
Suhde itseen 68 | Sisäinen puhe 70 | Uskomukset 72 |
Patoutuneet tunteet 75 | Vuorovaikutustaidot 79 |
Empatia ja miellyttämisen tarve 82 | Ylitunnollisuus
ja virheiden välttely 83 | Henkinen palautumiskyky eli
resilienssi 85

FYYSINEN HYVINVOINTI..... 89
Miten kehittää lempeää suhdetta omaan kehoonsa? 91 |
Vireystilan säätely 95 | Lepo ja palautuminen 98 | Hyvä
uni 100 | Liikunta 102 | Ravinto 105 | Terveystieteiden
hoito 109 | Maadoittuminen 113

SOSIAALINEN HYVINVOINTI..... 117
Suojaavat rajat 119 | Tarttuvat tunteet 121 | Hyvät
ihmissuhteet 126 | Herkkä empaatikko ja narsistit 128 |
Erityisherkkä työyhteisössä 131

HYVINVOINTIVINKKEJÄ

JA HARJOITUKSIA	137
Arjen sujuvuus 138 Rutiinit ja suunnittelu 139 Lepo- hetket 141 Hauskanpito ja itsen palkitseminen 143 Karsiminen 144 Ajankäytön hallinta 146 Tunteiden käsittely 149 Tunteen lievittäminen hengittämällä 149 Tunteen muuttaminen mielikuvituksen avulla 150 Suojaava mielikuva 152 EFT-naputtelu 153 Voimavaratekniikka 156 Tunnelukot 158 Keho-mieliterapiat 161 Eteeri- set öljyt 164 Hermosto ja vireystila 167 4-4-hengitys 168 4-8-hengitys 168 Kolmen pisteen naputtelu 169 Kiertäjähieron aktivointi silmien rentouttamisen avulla 170 Kovalla alustalla makaaminen 172 Ääni ja värähtely 173 Apua luonnosta 175 Myönteinen suhde itseen 179 Katso itseäsi rakkauden silmin 179 Myönteiset affirmaatiot peilin edessä 181 Muuta sisäistä puhuttasi 183 Kartoita voima- varasi 184 Hyvän olon meditaatioita 186 Lempipaikka 186 Puumeditaatio 187 Stressinpoistomeditaatio 189 Voimavarakuva 191 Hyvää energiaa päivään 192	

LOPPUSANAT	195
KIIITOS	199
LÄHTEET	200
KIRJAILIJASTA	202



ESIPUHE

ERITYISHERKKYYS ON OMINAISUUS, joka kattaa monenlaisia tapoja kokea ulkoinen ja sisäinen maailma. Se tuo mukanaan sekä elämää rikastuttavia että tuskastuttavia kokemuksia. Välillä herkän elämä on melkoista tasapainoilua. Ihanuudessaan se on elävöittävää aistien ja tunteiden juhlaa, syvää yhteyttä muihin ihmisiin ja luontoon ja kiitollisuutta kaikesta kauniista. Raskaampina hetkinä se on ylikierroksilla käymistä, ärtymystä, väsymystä ja erakoitumisen tarvetta.

Eriyisherkkyyks on temperamenttipiirre, joka koskettaa noin kahtakymmentä prosenttia väestöstä. Ominaisuus jakautuu tasapuolisesti miesten ja naisten kesken,

vaikka miehet eivät edelleen-
kään puhu herkkyydestään
samalla lailla kuin naiset.
Herkkyyden kirjolle mahtuu
monenlaisia kokemuksia ja
ominaisuuksia, mutta yleises-
ti herkkiä yhdistävät vahva
tunne-elämä, kyky huomata
hienovaraisia vivahteita, ärsy-
keherkkyys ja taipumus pro-
sessoida asioita syvällisesti.

Erityisherkkä ihminen kokee asiat voimakkaasti. Ärsykeherkkyys korostuu silloin, kun omat voimavarat eivät ole parhaat mahdolliset. Yksi on herkkä äänille, toinen kuormittuu erityisen paljon ympärillä vellovista tunteista. Joku ei siedä liian kirkkaita valoja tai voimakkaita tuoksua. Sukkahousujen vyötärönauha hiertää ja paidan kaulus kutittaa. Päässä pyörii jatkuva ajatusten virta. Toistuvat keskeytykset työpäivän aikana kiristävät pinnaa ja saavat toivomaan, että voisi sulkeutua hetkeksi hiljaiseen ja hämärään huoneeseen. Tunnollisuus ja tarkkuus saavat meidät herkät välillä puurtamaan enemmän kuin tarvitsisi. Riittävät tauot ja muut itsestä huolehtimisen rutiinit saattavat unohtua, ja päivän päätteeksi olo on ylikuormittunut.

Päivän mittaan kertyvien aistiärsykkeiden määrä voi olla suuri. Ärsykeitä ei kerry vain ulkopuoleltamme, vaan



Herkkiä yhdistävät
vahva tunne-elämä,
kyky huomata
hienovaraisia
vivahteita, ärsyke-
herkkyys ja taipumus
prosessoida asioita
syvällisesti.



myös sisältämme. Erityisherkkä ihminen on yleensä hyvin tietoinen omista ajatuksistaan, tunnetiloistaan ja kehonsa viesteistä. Aistit keräävät valtavasti informaatiota, ja hermosto on jatkuvan stimulaation kohteena. Rajat itsen ja ympäristön välillä ovat ikään kuin ohuemmat kuin vähemmän herkällä ihmisellä. Palautuminen kaikesta stimulaatiosta vaatii riittävästi rauhallista aikaa, kykyä kuunnella itseään ja rauhoittaa ylikierroksilla käyvät keho ja mieli. Hälyä, vauhtia ja vaatimuksia täynnä olevassa maailmassa herkälle ihmiselle tärkeitä taitoja ja resursseja ovat itsetuntemus, terveet rajat, vertaistuki, itsestä huolehtiminen ja omien vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen. Koen tärkeäksi muistuttaa, että vaikka herkat reagoivat ärsykkeisiin muita voimakkaammin, aistitiedon käsittelyn häiriö, toisin sanoen sensorisen integraation häiriö eli SI-häiriö, ei ole yhtä kuin erityisherkkyyys.

Työskentelen viikoittain erityisherkkien ihmisten kanssa. Samat teemat toistuvat näissä kohtaamisissa kerta toisensa jälkeen, ja mietin, miten voisin auttaa isompaa joukkoa kerralla. Päätin tehdä alkuvuodesta 2021 kyselyn erityisherkkien asiakkaitteni keskuudessa. Kysyin, mitkä asiat he kokevat herkkyydessään haasteellisiksi, mihin he eniten kaipaisivat apua, mitä keinoja he ovat kokeilleet ylikuormituksen helpottamiseksi ja onko niistä ollut hyötyä. Sain kyselyyn 140 vastausta. Vastauksissa korostuivat yleinen ylikuormittuneisuus, tunteiden ailahtelu ja

toisten ihmisten tunteisiin reagoiminen, ääniherkkyys, yliaktiivinen mieli, tasapainon löytäminen arjessa, liiallinen empatia ja hankaluudet sosiaalisissa suhteissa sekä suhteessa omaan herkkyyteen. Valtaosa kyselyyn vastanneista kaipasi apua itsearvostukseen, rajojen vetämiseen, arjen sujuvuuteen ja siihen, etteivät he ottaisi toisten tunteita kantaakseen. Moni kommentoi myös väsyvänsä muita nopeammin. Se on täysin ymmärrettävää, kun miettii, millaisen määrän ärsykeitä herkän ihmisen hermosto käsittelee päivän mittaan.

Tässä muutamia poimintoja saamistani vastauksista:

”Muiden ihmisten tunnetilojen herkkä aistiminen on raskasta ja tuntuu, etteivät toiset välillä edes ymmärrä, mistä puhun. Haluan olla ihmisten parissa, mutta samalla se on kuormittavaa.”

”Joskus olisi kiva sammuttaa antennit, jotta en havainnoisi niin paljon. Haluaisin olla rauhallinen myös ärsyketulvan keskellä, enkä pompata heti ylikierroksille.”

”Kovat äänet, kirkkaat valot ja työn keskeytyminen on häiritsevää.”

”Haluaisin hyväksyä paremmin itseni erityisherkkänä. Tarvitsen tukea herkkyyden kanssa elämiseen ja itsetuntemuksen parantamiseen.”

Näitä vastauksia, joissa nousi esiin tunneherkkyys, ärsykeherkkyys ja itsearvostuksen kohentamisen halu, oli paljon. Apua kaivattiin muun muassa siihen,

- miten erottaa toisten tunteet omista
- miten välttää yliempaattisuus ja asettaa itseä suo-
jaavat rajat
- miten saada arkeen lisää sujuvuutta
- miten kohentaa itseluottamustaan
- miten rauhoittaa ylikierroksilla käyvä keho ja mieli
- miten suhtautua siihen, ettei tule ymmärretyksi
edes omassa perhepiirissään.

Oli lähtötilanteesi mikä tahansa, tässä on sinulle kannustava lukuisiin tutkimuksiin perustuva tieto: sinulla on valta vaikuttaa omaan olotilaasi. Aivoja voi treenata, uskomuksia voi muuttaa, tunteitaan voi säädellä ja itseään voi rauhoittaa. Jokainen meistä joutuu etsimään itselleen toimivat keinot pysyä tasapainossa, mutta on avuksi, kun tietää, mistä suunnasta lähteä hakemaan. Osa keinoista on ällistyttävän yksinkertaisia. Ensimmäinen askel kohti parempaa on ymmärrys. On tärkeää tietää, mistä on kyse, ja karistaa harteiltaan turhat väärinkäsitykset ja paineet olla kuten kaikki muut. Meillä kaikilla on omat ominaisuutemme ja erikoisuutemme, tarpeemme ja kykymme. Sen sijaan, että käyttäisi hurjasti aikaa ja energiaa pyrkimään sopimaan joukkoon ja olemaan jotain muuta

kuin on, on fiksumpaa käyttää resursseja siihen, että voi hyvin omana itsenään. Toki jokaisessa meissä on jotain, mitä voimme kohentaa, ja voimme aina kasvaa ihmisinä, mutta omia luontaisia ominaisuuksia vastaan pyristeleminen on uuvuttavaa ja tuottaa harvemmin toivottua lopputulosta.

Tässä kirjassa käydään läpi erityisherkkien tyypillisiä haasteita ja pohditaan, miten omia voimavaroja voisi lisätä. Yksi tärkeistä erityisherkan hyvinvointia lisäävistä taidoista on itsetuntemus. Sen tähden tässäkin kirjassa käydään läpi monia erityisherkkyyteen liittyviä piirteitä, jotta kukin lukijoista voisi tunnistaa itselleen tai erityisherkälle läheiselleen tyypillisiä tapoja reagoida eri tilanteissa. On hyvä esimerkiksi tunnistaa, onko itselle luontaisempaa kääntyä omaa sisäistä maailmaansa kohti, kun kaipaa palautumista, vai lataako akkujaan hakeutumalla yhteyteen muiden kanssa. Se, oletko introvertti (huomio sisäänpäin) vai ekstrovertti (huomio ulospäin) tai jotain siltä väliltä, on tärkeä tieto omaa hyvinvointia ajatellen.

Toinen piirre, jonka tunnistaminen helpottaa elämää, on se, oletko tasaisesta elämänmenosta vai vaihtelusta ja yllätyksellisyydestä nauttiva erityisherkkä. Elämys-hakuisuutta ja voimakasta vaihtelunhalua ei välttämättä tule heti yhdistäneeksi herkkyyteen. Hyvinkin herkkien ihmisten joukossa on kuitenkin paljon heitä, jotka nauttivat uusista kokemuksista, jännityksestä ja seikkailuista.

Näiden kahden vastakkaisilta tuntuvan ominaisuuden, herkkyyden ja elämyshakuisuuden, yhdistäminen tasapainoisesti edellyttää itsensä kuuntelemisen taitoa. Pitkässä parisuhteessakin erityisherkkä ihminen saattaa kyllästyä, jos suhteesta vuosien mittaan vähenevät yllätyksellisyys ja syvälinen kohtaaminen. Tämän oivalluksen jälkeen osaa hoitaa parisuhdettaan paremmin sen sijaan, että vain ihmettelisi tyytymätöntä oloa.

Koen tärkeäksi käsitellä tässä teoksessa myös traumoja. Erityisherkkyyden herkistää ihmisen kasvu- ja toimintaympäristönsä vaikutukselle sekä positiivisessa että negatiivisessa mielessä. Erityisherkillä lapsella, joka on saanut kasvaa herkkyyttä ymmärtävässä ympäristössä, on hyvät mahdollisuudet varttua elämässään menestyväksi aikuiseksi. Valitettavan usein kuulen kuitenkin tarinoita epävaikasta ja turvattomuutta sekä traumoja aiheuttaneista lapsuuden olosuhteista. Näiden turvattomuuden kokemusten vaikutus kantautuu pitkälle aikuiselämään vaikeuttaen muun muassa myönteisen minäkuvan ja hyvien, turvallisten ihmissuhteitten muodostamista. Traumot vaikuttavat hermostoon, ja koska erityisherkkyyden on hermoston toimintaan liittyvä ominaisuus, ovat traumat ja herkkyyden vahvasti yhteydessä toisiinsa. Voisi sanoa, että herkkyyden altistaa traumaalille ja traumat lisäävät herkkyyttä.

Avuksi herkkyyden monimuotoisuuden kanssa elämiseen olen koonnut kirjaan tietoa ja monipuolisia vinkkejä

muun muassa hermoston rauhoittamiseen, tunteiden kanssa elämiseen ja paineensietokyvyn sekä itsearvostuksen vahvistamiseen. Kun ymmärtää paremmin vaikkapa hermostonsa toimintaa ja syitä yli- tai alivirittyneisyyden takana, voi opetella hermoston säätelyä. Voi myös lopettaa turhan itsensä soimaamisen siitä, ettei jaks samoja asioita kuin joku toinen. Itsensä sättiminen tai pakottaminen ei auta millään tavalla. Kukaan meistä ei ole parhaimmillaan ylikuormittuneena. Elämässä on harvoin sellaista ihanteellista tilannetta, että kaikki asiat olisivat täydellisesti tasapainossa. Haastavia hetkiä ja ajanjaksoja tulee, ja voimme vain luovia niiden keskellä parhaamme mukaan.

Kirjaan kokoamani tiedot perustuvat omaan kokemukseen erityisherkkänä, kahdentoista vuoden työkokemukseen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parissa, alan kirjallisuuteen ja tutkimustietoon. Ota tästä kirjasta omaksesi se, mikä palvelee sinua, ja sivuuta huoletta loput. Kaikki ei sovi kaikille, ja sinä tunnet itsesi parhaiten. Erityisen tunteellisia erityisherkkiä muistutan myös lempeästi siitä, että hyvinvoinnista ei kannata tehdä suoritusta. Tavoitteena on helpotus ja hyvinvoinnin lisääminen, ei suorittaminen.



Hyvinvoiva
erityisherkkä
pystyy nauttimaan
herkkyyden upeista
ominaispiirteistä.



Hyvinvoiva erityisherkkä pystyy nauttimaan herkkyyden upeista ominaispiirteistä. Syvä tuntemisen ja eläytymisen kyky, kauneudentaju, luovuus, myötätunto, tarkkanäköisyys ja muut hienot ominaisuudet pääsevät kukoistamaan aivan eri tavalla, kun itsestään pitää huolta.

Järvenpäässä kesällä 2022

Suvi Bowellan

LYHYESTI ERITYISHERKKYYDESTÄ

ERITYISHERKKYYS ON LUONNOLLINEN, synnynäinen ominaisuus, jota esiintyy tutkimusten mukaan noin viidesosalla ihmisistä. Erityisherkan ihmisen hermosto reagoi tavallista herkemmin ärsykkeisiin ja prosessoii niitä syvällisesti. Herkkä ihminen poimii tarkasti tietoa ympäristöstään ja on myös tietoinen omista sisäisistä tuntemuksistaan.

Herkän hermosto on virittynyt aistimaan hienovaraista tietoa. Se näkyy esimerkiksi erityisherkan kykyinä huomata monenlaisia vivahteita ja yksityiskohtia. Tavanomaista herkempi ihminen huomaa vaikkapa äänenpainot, kasvoilla pikaisesti välähtävät mikroilmeet, eleet ja toisten ihmisten tunnetilat hyvin tarkasti. Jonnekin paikkaan saapuessaan hän huomaa nopeasti tilassa olevan tunnelman, lämpötilan, tuoksut, valaistuksen ja akustikan. Huomio kiinnittyy yksityiskohtiin, kuten hieman virossa roikkuvaan tauluun.

Tarkan havainnointi- ja syvällisen prosessointikykyensä ansiosta erityisherkkä ihminen on usein hyvä hahmottamaan kokonaisuuksia. Hän pystyy yhdistelemään asioita toisiinsa, huomioimaan erilaisia näkökulmia ja arvioimaan riskejä. Tarkkanäköistä ja syvällistä analyysyä

tekevä mieli askartelee lähes tauotta eri asioiden parissa ja tuottaa parhaimmillaan luovia ja intuitiivisia ratkaisuja. Toisaalta vilkas ja murehtimiseenkin taipuvainen mieli voi kuormittaa, ellei ajatusten virtaa saa rauhoitettua säännöllisesti.

Erityisherkkien välillä on eroja. Kaikki eivät reagoi samalla tavalla eri aistiärsyksiin. Herkkyydessä on fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus, ja niihin liittyvät ominaisuudet painottuvat eri tavoin eri ihmisillä. *Aistiherkkä* kokee voimakkaasti eri aistien kautta tulevat ärsykkeet: äänet, hajut, maut, valot ja tuntoaistin kautta tulevat aistimukset, kuten kylmyyden tai kutittavan villapaidan. Erityisherkkä voi aistia myös *kehon sisäiset* tuntemukset tarkasti ja olla herkkä muun muassa verensokerin tai hormonien ailahtelulle sekä tietyille ruoka-aineille ja kemikaaleille. *Psyykinen* erityisherkyys voi näkyä ja tuntua esimerkiksi voimakkaina tunteina, intensiivisenä paneutumisenä itseä kiinnostaviin asioihin ja herkkyytenä kritiikille. *Sosiaalisissa* tilanteissa erityisherkyys on muun muassa kykyä lukea asioita rivien väliltä ja aistia toisten tunteita, tarvetta ylläpitää sopua, voimakkaan empaattista suhtautumista muiden ongelmiin ja ihmispaljoudesta kuormittumista. Erityisherkyys voi



Tarkkoina

havainnoitsijoina
herkät huomaavat
enemmän kuin
päällepäin näkyy.



näkyä myös kiinnostuksena elämän *henkiseen* ulottuvuuteen, merkityksellisyyden tunteen tärkeytenä ja sitoutuneisuutena itselle tärkeisiin arvoihin.

Erityisherkkyyden alun perin löytäneen ja nimenneen tutkijan, psykologian tohtori Elaine N. Aronin mukaan erityisherkkiä yhdistävät

- aistiärsykkeiden ja -tiedon syvälinen prosessointi
- kuormittumisalttius
- tunne-elämän voimakkuus, emotionaalinen reaktiivisuus ja empatia
- tarkka havainnointikyky.

Aistiärsykkeiden ja -tiedon syvälinen prosessointi tarkoittaa sitä, että erityisherkkä aistii ja huomaa asioita muita tarkemmin ja tietoisesti sekä tiedostamattaan käsittelee niitä mielessään ja kehollisesti. Kuormittumisalttius saa aikaan ylivireystilan, jota moni on kuvaillut sellaisena tunteena, että hermosto käy ylikierroksilla. Siihen voi liittyä kehollisia oireita, kuten hengenahdistusta ja rytmihäiriöitä. Voimakas tunne-elämä tarjoaa huikeita elämyksiä, mutta myös väsyttävää reaktiivisuutta ja ai lahtelua. Tarkkoina havainnoitsijoina herkäät huomaavat enemmän kuin päälle päin näkyy. He havaitsevat ihmisten kasvoilla välähtävät mikroilmeet, huomaavat äänenpainot ja näkevät pienetkin yksityiskohdat ympäristössään. Herkäät ovatkin monesti hyvin intuitiivisia. Se on suoranainen

supertaito nykypäivän kiivastahtisessa maailmassa, jossa hyvä erottelukyky ja sisäiseen ohjaukseen luottaminen ovat ratkaisevan tärkeitä viisaan päätöksenteon kannalta.

Jos kaipaat enemmän perustietoa erityisherkkyydestä ja siihen liittyvistä ominaisuuksista, suosittelen perehtymään aihetta käsittelevään kirjallisuuteen. Yksi tunnetuimmista teoksista on psykologian tohtori Elaine N. Aronin *Erytyisherkkä ihminen*. Oma teokseni *Ihana herkkyys – Rikasta elämää kaikilla aisteilla*, joka ilmestyi vuonna 2018, kertoo herkkyydestä omakohtaisesti ja hyvin käytännönläheisten esimerkkien avulla. Suomeksi erityisherkkyydestä on kirjoittanut myös muun muassa Heli Heiskanen kirjassaan *Herkkyiden voima*.

