



Tunne- ja aistiherkkyys eli erityisherakkyys ja media

HSP Suomi ry /
tiedeluentosarjan webinaari
13.10.2021

Koontia herkkyysteemoista mediassa
Mari Lamminaho
Keskustelemassa Veijo Hietala ja Marika Rosenberg



Medianomi (AMK), journalismi/ Haaga-Helia ammattikorkeakoulu



Opinnäytetyö keväällä 2021 otsikolla:

Herkkyiden representointi mediassa –

miten tunne- ja aistiherkkydestä eli erityisherkkyydestä on kirjoitettu vuosien varrella ja miksi erityis-etuliite on niin latautunut?

-> työn motivoi huomio, että suhtautuminen herkkyyteen ja varsinkin tunne- ja aistiherkkyteen eli erityisherkkyyteen niin mediassa kuin muutenkin kohtaamisissa ja keskusteluissa on ollut vuosien varrella varsin vaihtelevaa

-> haluan osaltani hälventää ennakkoluuloja ja olla mukana hälventämässä väärinkäsityksiä

HSP Suomi ry lähti mukaan toimeksiantajaksi

-> pyrkimys lisätä erityisherkkyyden tieteellisen taustan ja sen kautta saavutettavan monialaisen herkkien hyvinvoinnin näkemistä ja tukemista mediassa

Erityisherkkyyden terminä



Opinnäytetyössä

-> tunne- ja aistierkkyyden

-> Aronin erityisherkkyydestä tieteellisissä yhteyksissä käyttämää ilmaisua mukailen aistitiedon käsittelyn herkkyyttä

Tieteellisesti:

Vuonna 2019 tehdyn Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda -katsauksen mukaan:

Highly Sensitive Person/Personality, HSP, eli tieteellisemmin Sensory Processing Sensitivity, SPS, on osa ympäristöllisen herkkyyden eli Environmental Sensitivity, käsitteperhettä.

Ympäristöllinen herkkyyden on yläkäsite (umbrella term) teorioille, jotka pyrkivät selvittämään ja selittämään yksilöllisiä kykyjä rekisteröidä ja prosessoida ympäristöön liittyviä ärsykeitä. (Greven, Lionetti, Booth, Aron, Fox, Schendan, Pluess, Bruining, Acevedo, Bijttebier, Homberg 2019, 287-288.)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763418306250>

Termin haasteellisuudesta



-> Elaine N. Aronin englanninkielisen alkuteoksen *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You* (1999) kustantaja Otavan saatesanat vuoden 2020 suomenkieliseen laitokseen:

*”Highly Sensitive Person on Elaine N. Aronin kehittämä termi ilmiölle, jolle ei ole vielä täysin vakiintunutta suomennosta. Tässä kirjassa käytetään rinnan Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Kotimaisten kielten keskuksen suosittamaa termiä **tunne- ja aistiherkkä ihminen** sekä siitä johdettuja lyhyempiä ilmauksia **erityisherkkä ihminen ja (erityisen) herkät ihmiset**.*

*Ilmiötä on kuvattu suomeksi myös vierasperäisemmillä nimillä **erityisen sensitiivinen ja hyvin sensitiivinen persoonallisuus**. Julkisuudessa on puhuttu myös erikseen ilmiön eri osa-alueista kuten ääni- ja aistiyliherkkyydestä.”*

Keskustelua käydään kokoa ajan ja sopivampaa sekä neutraalimpaa termiä pohditaan.

Opinnäytetyöni idealistinen tavoite



Tuoda esiin, että

-> herkkyydestä sekä ihmisten lukemisen ja kohtaamisen taidosta on monenlaista iloa ja hyötyä niin arjessa kuin esimerkiksi työyhteisöille, yhteiskunnalle ja medialle, kun herkkyys ymmärretään ja otetaan käyttöön voimavarana

-> että on tärkeää ja yhteistä hyvää palvelevaa, että me kaikki, niin enemmän kuin vähemmän herkkät, saamme arvostavaa tilaa olla ja tulla nähdyksi ja kuulluksi niin mediassa kuin yhteiskunnassa omina, omanlaisina itseinä ja että me ihmiset olisimme valmiita aitoon dialogiin ja toisistamme oppimiseen

Puhetavat erityisherkkyydestä mediassa/Marika

Haastattelin HSP Suomi ry:n viestintätiimimme vetäjää, terapeutti ja tietokirjailija Marika Rosenborgia opiskelujeni aikana *Monimuotoisuus ja journalismi* -opintojaksoa varten teemalla erityisherkyys ja media

Marika kertookin meille tähän väliin

- > miten media on kohdellut erityisherkkiä ja aihetta hänen kokemuksensa ja näkemyksensä mukaan tähän mennessä?
- > millaisia ennakkoluuloja aiheesta puhumiseen ja sen käsittelyyn mediassa on mahdollisesti liittynyt?
- > millaista näkyvyyttä ominaisuudelle yhdistyksessä toivotaan jatkossa?

Ole hyvä Marika!

Puhetavat erityisherkkyydestä mediassa/Veijo

Kiitos Marika!

Haluatko Veijo myös omalta osaltasi tässä kohtaa

-> esitellä itseäsi hieman tarkemmin

-> kertoa lyhyeksi johdannoksi osaltasi, millaisena erityisherkkyyks on näyttäytynyt sinulle mediassa ja millaisin ajatuksin lähdit mukaan keskusteluun kanssamme tänä iltana?

- - - - -

Kiitos!

Seuravaaksi artikkelinostoja ja teemoja keskusteluun

-> artikkelit vuosilta 2014 - 2021, opinnäytetyössä käsittelin 16 juttua, mutta nyt otamme muutamia nostoja keskusteluun

-> verkosta löytyvistä yleislehdistä tai terveyteen, hyvinvointiin tai työelämään liittyvistä julkaisuista, jotka ovat suuren yleisön tavoitettavissa

Keskustelemme Marikan ja Veijon kanssa artikkelien nostamista teemoista siltä osin, kun ne eivät ole tulleet vielä esille.

Laitattehan osallistujat myös kysymyksiä Q&A -osioon, niin Maritta nostaa niitä meille aiheisiin liittyen keskusteluun ja käymme niitä myös läpi myös illan loppupuolella!

Juttujen haasteita ja onnistumisia aiemmilta vuosilta



”Erityisherkkä ymmärsi, ettei olekaan outo ja erilainen” (Terve.fi 2014)

-> paikoin runsasta adjektiivien ja ”ylisanojen” käyttöä:

'hirveistä hirveimpiä hirvityksiä', 'saa hissutella kotona', 'rättipoikki ja jättinälkäinen', 'rakkauden huuma nousee alussa aivan pörröksi, kun tuntee isosti – ja sieltähän kolistaan myöhemmin alas ryskien, mustelmia saaden', 'hän saa kiksejä'

-> vaikka se kuvailee elävästi kokemusmaailman intensiivisyyttä, saattaa vesittää mediasisällössä asiasisältöä ja uskottavuutta

-> saattaa luoda myös joko tietoisesti tai tiedostamatta hieman kliseistä ja stereotyyppistä kuvaa herkistä ja -herkkyydestä

”Erityisherkkä vai sittenkin yliherkistynyt? Herkkyys voi olla synnynnäistä tai opittua” (Anna 2016)

-> käsitellään **väärinkäsitystä**, että erityisherkkyys ei ole sama asia kuin esimerkiksi traumasta tai tunnelukosta johtuva vahva tunnereagointi

-> esiintyy myös **karaistumisen puhetapaa**, ikään kuin synnynnäisen, hermostollisen ominaisuuden voisi hävittää tarpeeksi totutteleamalla

-> tämäntyyppinen puhetapa liittyy herkkyyden väheksyvään arvottamiseen heikkoudeksi

”Erityisherkkä ahdistuu hevimusiikista ja vaistoaan tuntemattomienkin vihamielisyyden – näin luonteenpiirteestä tuli naureskeltu muoti-ilmiö” (Yle 2017)

Liittyn **termikeskusteluun** -> asiantuntija haluaisi puhua vain herkkyydestä, ilman erityis-etuliitettä

-> etuliite saattaa luoda jonkinlaista osoittelevaa ja virheellistä mielikuvaa siitä, että ikään kuin herkät haluaisivat jotenkin tietoisesti erityistää itseään muiden silmissä negatiivisessa mielessä

Hyvää

-> asioita tarkastellaan niin herkän itsensä, asiantuntijan kuin somekeskustelun näkökulmasta

Hankalaa

-> **muoti-ilmiö-puhetapa** (syrjivän puhettavan toisintaminen otsikossa)

-> sekä haastateltu herkkä itse, että asiantuntijapsykologi on laitettu ikään kuin selittelemään ja perustelemaan ominaisuutta, jonka oletettua epäiltävyyttä ja stereotypistä, vääristynyttä mielikuvaa jutun klikkityylinen otsikko toisintaa

-> jos haluat Veijo, niin voisit tässä kohtaa jo avata ajatustasi ”herkistelyn” muodikkuudesta mediassa ja siitä, että sekottuvatko sen vuoksi puurot ja vellit

”Erityisherkkyyys ei ole heikkoutta” (Työterveyslaitoksen verkkolehti Työpiste 2014)
”Erityisherkkyyys on vahvuus ja rasite: ”Isossa joukossa oleminen on raskasta””
(Iltalehti 2015)

- > ensiksi mainitussa haastateltu asiantuntijana työ- ja organisaatiopsykologi, psykoterapeutti Erja Kemilää, joka tuntee erityisherkkyyden hyvin ja on kouluttanut myös esimiehiä ominaisuuden tunnistamiseen
- > jälkimmäisessä haastattelussa on aiemmin erityisherkkien yhdistyksen puheenjohtajana toiminut ja HSP Suomi ry:tä, silloista HSP – Suomen erityisherkkät ry: ta syksyllä 2013 mukana perustamassa ollut Petri Konttinen ja lopussa faktaa
- > asiallista aiheesta puhumista, jossa perusasioista informatiivisesti kertominen on kunnossa
- > tämän tyyppiset jutut palvelevat niin erityisherkkiä kuin heitä, joille asia on vieraampi
- > ei esiinny arvottamista ja erityisherkkä esitetään aktiivisena toimijana

”Joka viides meistä on erityisherkkä – vaarana loppuunpalaminen” (Maaseudun Tulevaisuus 2017)

- > positiivisuus ja eräänlainen itselle sopivat elämäntavat –puhetapa, otsikosta huolimatta
- > positiivinen ote ja herkkyyden haasteet ja edut tasapainossa
- > sovitteleva kerronta: yhteisymmärryksen ja kaikkien hyvän olon lisäämisen ajatukset ja tavoitteet
- > jutussa on haastateltu erityisherkkyyden asiantuntijaa, psykologi Heli Heiskasta

”Erityisherkkyyys ei ole heikkoutta” (Työterveyslaitoksen verkkolehti Työpiste 2014)

”Joka viides meistä on erityisherkkä – vaarana loppuunpalaminen” (Maaseudun Tulevaisuus 2017)

”Kuormittaako työelämä? Erityisherkkät Ilari Torsti ja Jukka Erätuli kehittivät palautumiseen reseptin, josta jokainen voi ottaa mallia” (Yle, Akuutti 2020)

”Oletko tietämättäsi erityisherkkä? Tästä on kyse ominaisuudessa, joka voi saada uupumaan muita helpommin” (Kotiliesi 2020)

-> hyvä työntekijä- puhetapa

-> kuormittumiskeskustelu: kun lepo ja kuormitus ovat tasapainossa - herkkä on paneutuva ja luova työntekijä

Erilaisia miehen herkkyyden mediaesityksiä



”Nyt puhuvat herkät miehet Lasse ja Jaakko: ”Minulle on sanottu, että olen suhteen nainen”” (Ilta-Sanomat 2017)

1/3

- > jutun alussa puhutaan netin keskustelupalstojen pohdinnoista siitä, saako mies olla herkkä naisen ja miehen välisessä suhteessa
- > puhe karkeaa, olettavaa ja ennakkoluuloista
 - > pohditaan muun muassa itkeekö herkkä mies kaikelle
 - > voiko nainen luottaa siihen, että herkkä mies huolehtii omat asiansa vai tuleeko hänestä naisen kannettavaksi yksi lapsi lisää
 - > osaako herkkä mies puolustaa itseään vai alkaako hän oma-aloitteisesti kynnysmatoksi
 - > millainen herkkä mies on rakastajana

”Nyt puhuvat herkät miehet Lasse ja Jaakko: ”Minulle on sanottu, että olen suhteen nainen”” (Ilta-Sanomat 2017)

2/3

Miesten kokemuksia:

- > kiusatuksi joutuminen
- > suhteiden alussa jutun toinen mies kertoo romanttisuuden ja huomioimisen hurmaavan naiset, mutta myöhemmin he alkavat epäillä miehen ”normaaliutta” ja pitäisi olla herkkä ja vahva yhtä aikaa (tulkitsen, että mies mahdollisesti tarkoittaa, että herkkä ja tietyllä lailla kova, sillä herkkäkin voi olla vahva)
- > ylikuormittumisen vietyä voimat, hän on saanut kuulla olevansa ajattelematon, laiska ja välinpitämätön. Vaikka mies kertoisi erityisherkkyydestään, sitä ei aina edes haluta ymmärtää ja oletetaan
- > oletuksia, että herkkä on heikko, kommentointi liian herkäksi
- > jopa sanottu, että mies on suhteen nainen ja että hänen pitäisi käyttäytyä kuin ”oikea mies”, jos hän on vaikkapa halunnut puhua tunteista tai viettää enemmän aikaa yhdessä
- > huomauttelu intiimeissä hetkissä liian syvällisestä uppoutumisesta -> muuttuu suorittamiseksi

”Nyt puhuvat herkät miehet Lasse ja Jaakko: ”Minulle on sanottu, että olen suhteen nainen”” (Ilta-Sanomat 2017)

3/3

Toisaalta:

- > kohtaamisia naisten kanssa, joiden mielestä herkkyys on ollut hyvä asia ja sitä on saanut tuoda esille
- > mies itse näkee herkkyyden voimavarana ja pohtii, että jos ei kelpaa toiselle sellaisena kuin on, on oletettavasti väärässä suhteessa
- > toisen miehistä sanoja lainaten on myös paskapuhetta, etteivät herkät miehet osaisi huolehtia omista asioistaan tai pitää puoliaan

Hän kertoo, että usein he auttavat muitakin liiaksi. Hän on kuullut, että naiset arvostavat, mikäli miehen kuoren alta löytyy herkkyyttä. Itse hän arvostaa sitä, että toisen herkän kanssa voi fiilistellä asioita, jotka eivät välttämättä muille avaudu. Liikuttuminen on miehestä hienoa, eikä kokoaikaista vetistelyä, niin kuin hän itse kuvaa, vaikka välillä tuntee tuskaa.

Tämä juttu avaa hyvin herkkiin kohdistuvia ennakkoluuloja ja asenteita ja sitä, miten ne ovat kertautuneet, kun kyse on miehestä. Tämä on johtanut siihen, että jotkut miehet ovat mahdollisesti kokeneet tarvetta peitellä herkkyyttään

”Kuormittaako työelämä? Erityishervät Ilari Torsti ja Jukka Erätuli kehittivät palautumiseen reseptin, josta jokainen voi ottaa mallia” (Yle, Akuutti 2020)

- > miesten ote herkkyyteen työelämässä ja kerronnan tyyli ovat hyvin ratkaisukeskeisiä
- > jutun kokijakertomukset ovat hyvin kuvaavia ilman ylisanoja tai dramatisointia
- > sukupuolittumista kerronnan tyyliessä?
 - > kärjistäen, mikäli jutussa on naiskokija, kerronta on helpommin niin sanottua tunnepuhetta ja jos kokijana on mies, kerronnassa käytetään todennäköisemmin rationaalisempaa esitystapaa
 - > toki kerronnan tapa riippuu merkittävästi kirjoittajan asenteesta, kohdemediasta ja haastateltavan persoonasta

”Veijo Hietala päätti nuorena ruveta näyttelemään itsevarmaa ihmistä – ”Otin sellaisen periaatteen, että en kieltäydy mistään”” (HS 2020) 1/3

-> herkkyys on osa henkilökuvan luomista ja tulee esiin luontevasti yhtenä henkilön ominaisuutena

-> tämäntyyppinen kerronta ja tapa esittää henkilön piirre inklusiivisesti eli sisällyttävästi, ilman liiallista osoittelevuutta tai negatiivista erikoistamista on hyvä kehityssuunta tunne- ja aistiherkkyiden esittämiselle mediassa

”Veijo Hietala päätti nuorena ruveta näyttelemään itsevarmaa ihmistä – ”Otin sellaisen periaatteen, että en kieltäydy mistään”” (HS 2020) 2/3

-> jutussa ilahduttaa myös Veijo Hietalan *”en olekaan hullu, olen erityisherkkä”* -tokaisun monitasoisuus

-> tuo esiin ennakkoluulon, joka kuitenkin uudelleenmerkityksellistyy

-> henkilön mainioksi itseironiataidon osoitukseksi

-> toisaalta iloksi herkän viiteryhmän löytymisestä

-> Haastateltu Veijo Hietala tekee tämän hyvin taitavasti

-> kyseessä on ajatusmalli, kuinka vastustaa stereotyyppisiä representaatioita niin, ettei vahvista ja tahtomattaan toisinnu niitä, sillä Rossin (2010, 273)* mukaan representaatiokoneistot ja -käytännöt toimivat kuitenkin pitkälti stereotyyppien ja hierarkisoivien erojen järjestyksen varassa

Leena-Maija Rossi viittaa artikkelissaan Stuart Hallin, joka on ehdottanut tähän kolmea taktiikkaa: käytettyjen merkkien merkityksellistämistä uudelleen (trans-coding), kielteisten kuvien korvaamista myönteisillä ja representaatioiden saattamista toimimaan itseään vastaan. (Rossi 2010, 273–274.)

*Rossi, Leena-Maija 2010. Esityksiä, edustamista ja eroja: Representaatio on politiikkaa. Teoksessa Knuutila, Tarja; Lehtinen, Aki Petteri (toim.) 2010. Representaatio: Tiedon kivijalasta tieteiden työkaluksi. Gaudeamus Helsinki University Press. Helsinki

”Veijo Hietala päätti nuorena ruveta näyttämään itsevarmaa ihmistä - ”Otin sellaisen periaatteen, että en kieltäydy mistään”” (HS 2020) 3/3

-> hienoa, että herkkyydestä kertoo mediassa sukupuolten tasavertaisemman kokija/kertoja-kattavuuden edistämiseksi mies

-> ei ole itsestäänselvyys, sillä suhtautuminen miesten herkkyyteen on ollut ainakin aiemmin paikoin vielä raadollisempaa kuin suhtautuminen naisten herkkyyteen,

-> miehet eivät tämän vuoksi ole aina halunneet tai voineet puhuneet herkkyydestään välttämättä kovin avoimesti

-> tilanne lienee muuttumassa pikkuhiljaa parempaan suuntaan ja tasavertaisemmaksi, onko Veijo?

Herkkyiden mediaesityksen tulevaisuuden suuntaviivoja?



”Pia ja Eveliina ovat erityisherkkiä äitejä: ”Vanhemmudesta oli vaikeampi joustaa, joten valitsin joustavamman työuran”” (Ilta-Sanomat 2021)

”Herkkyyks on parhaimmillaan rikkaus ja pahimmillaan rasite – miten se vaikuttaa sinun elämääsi?” (Terve.fi 2021)

”Menneisyyden traumat muuttuivat painajaisiksi ja hämärsivät todellisuuden – nyt Anna Vehkalampi, 22, käy terapiassa ja opiskelee terapeutiksi” (YLE 2021)

-> erityisherkkyyden rakentavaa mediaesittämistä

-> ominaisuuden luonteva esiintuonti osana henkilön persoonaa

-> kumotaan niin muoti-ilmiöpuhetta kuin turhien itsesyytösten puhetapaa

-> esiin sekä herkkyyden mahdollisesti voimistamia haasteita sekä luovuutta ja niin sanottuja maailmanparannuksellisia taipumuksia

-> sovitteleva ja vertaiskannustavaa puhetapa

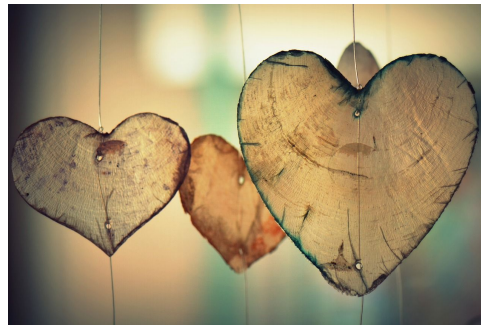
-> purkavat virheellisiä oletuksia:

-> jutut perustuvat faktoihin, mutta ovat helppotajuisia: tunne- ja aistiherkkyttä ominaisuutena normalisoidaan kertomalla sen suhteellisen suuresta yleisyydestä sekä siitä, että kyseessä on synnynnäinen aistitiedon käsittelyn herkkyys

Kysymyksiä yhteiseen keskusteluun

- > Puhuit **Veijo** yleisestä "herkistelyn" muodikkuus -> sumentuuko erityisherkkyyden ja "tavallisen" herkkyyden ero"? Avaatko ajatustasi hieman lisää, jos ei jo tullut esille.
- > Miten jotain (vähemmistö)ominaisuutta, ja tässä tapauksessa erityisherkkyyttä saadaan parhaiten "normalisoitua" mediassa ja sitä kautta myös yhteiskunnassa?
- > Mitkä ovat hyviä tapoja puhua mediassa jostain henkilön ominaisuudesta?
- > Miten hyvä vaikuttamisviestintä mediassa rakentuu?
- > Yleisön kysymyksiä?

Lopuksi



”Herkkyyks on parhaimmillaan rikkaus ja pahimmillaan rasite – miten se vaikuttaa sinun elämääsi?” (Terve.fi 2021)

-> ingressi tiivistää hyvin:

”Kun erityisherkkä hoitaa ja ymmärtää kuormittuvaa hermostoaan ja tarkkoja tuntosarviaan, elämä helpottuu ja rakentuu vahvemmaksi”

-> pohdintaa kauniin sovittelevasti herkkyyden määrittelyn merkityksestä:

Janna Satri:

”herkkyyksasteesta riippumatta elämän isot asiat saavat meidät kaikki kokemaan samoja ilon, surun, pettymyksen ja pelon tunteita.

Tunne- ja aistiherkkyys eli erityisherkkyyks tulee esiin kokemuksen intensiteetissä, kun herkkyyden myötä kaikki kertaantuu aistihavainnoissa ja kokemuksissa”

-> asiantuntijan ollessa myös itse sisällä herkkyysteemassa, hän saa varsin hyvin sanoitettua ominaisuuden eri puolia

Miksi teema on tärkeä?

Maailmaa, merkityksiä, ymmärrystä ja yhteyttä rakennetaan sanoilla

- > virheellinen ja asenteellinen medianäkyvyys kuormittaa, sillä on kuluttavaa oikoa väärinkäsityksiä, joutua selittelemään herkkyyttään ja oikeuttamaan olemassaoloaan yhä uudelleen
- > suhtautumista vähemmistöihin voidaan näkyväksi tehdä analysoimalla mediaesityksiä ja niistä esiin nousevia merkitystenluomisia ja asemointeja kautta
- > voidaan puuttua epäkohtiin ja saadaan välineitä rakentavaan journalismiin jatkossa

Toivottavasti keskustelumme edistää median monimuotoisuutta, toistemme ymmärrystä eroista huolimatta sekä yhteiskunnan tasavertaisuutta. <3

Kiitos kaikille!

