

# Minäkö erityisherkkä?



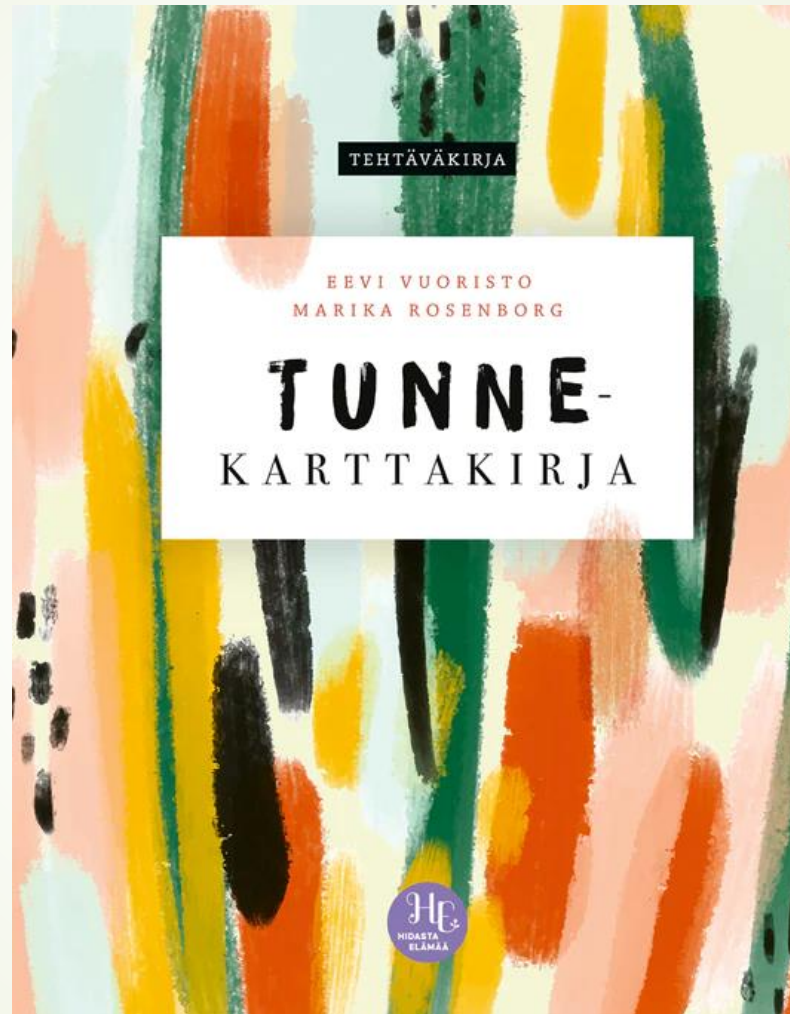
[Uudenelamanvarit.fi](https://uudenelamanvarit.fi)

Marika Rosenberg 2023

# Marika Rosenberg

- Terapeutti
- Eroasiantuntija
- Tietokirjailija
- Mindfulness-ohjaaja CIMF
- HSP Suomi ry:n hallituksen jäsen

Marikan kuva: Emma Ronkainen





# Erityisherkkä vai normiherkkä? Mihin tarvitsemme määrittelyjä?

Temperamentti

Luonteenpiirre

Diagnoosi


Biososiaalinen lähtökohta


Mallioppiminen

Neurokirjo

Traumat

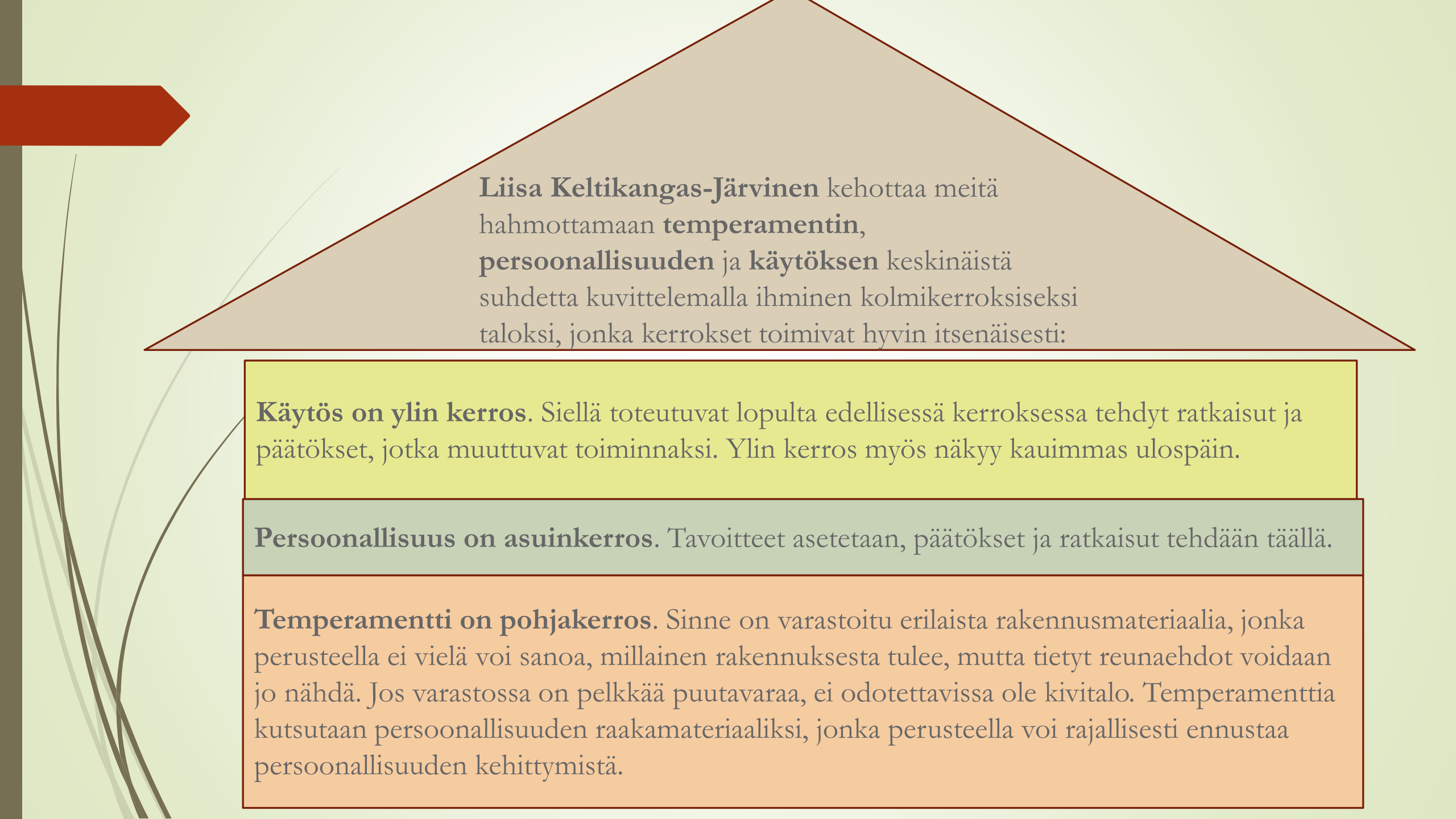


- 
- ▶ Erityisherkkyyys ei ole diagnoosi vaan eräs tunnistettu temperamenttityyli. Sen tunnistaminen itsessä tai läheisessä voi olla hyvin merkityksellinen kokemus.
  - ▶ Ihminen voi olla hyvin herkkä ilman erityisherkkyyteen kuuluvia muita piirteitä.



”Ihmisen yksilöllisyys selittyy hänen temperamentistaan, ja persoonallisuus on sen muovautumisen lopputulos, joka on syntynyt, kun ympäristö on pyrkinyt tekemään temperamentiltaan alun perin erilaisista ihmisistä käytökseltään, tavoitteiltaan ja arvomaailmaltaan riittävän samanlaisia, että he tulisivat toimeen keskenään ja voisivat elää yhdessä.”

Liisa Keltikangas-Järvinen



**Liisa Keltikangas-Järvinen** kehottaa meitä hahmottamaan **temperamentin**, **persoonallisuuden** ja **käytöksen** keskinäistä suhdetta kuvittelemalla ihminen kolmikerroksiseksi taloksi, jonka kerrokset toimivat hyvin itsenäisesti:

**Käyttö on ylin kerros.** Siellä toteutuvat lopulta edellisessä kerroksessa tehdyt ratkaisut ja päätökset, jotka muuttuvat toiminnaksi. Ylin kerros myös näkyy kauimmas ulospäin.

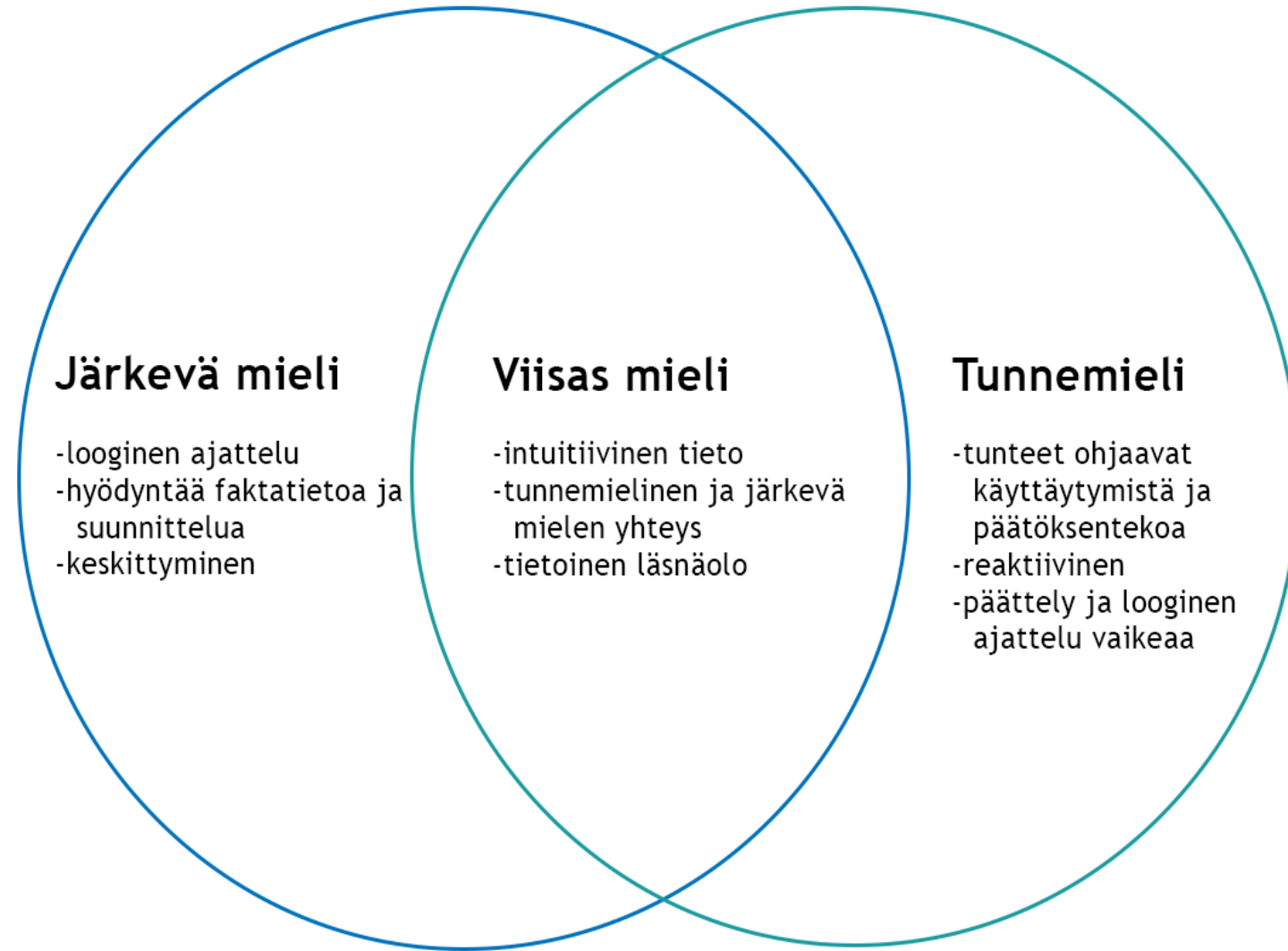
**Persoonallisuus on asuinkerros.** Tavoitteet asetetaan, päätökset ja ratkaisut tehdään täällä.

**Temperamentti on pohjakerros.** Sinne on varastoitu erilaista rakennusmateriaalia, jonka perusteella ei vielä voi sanoa, millainen rakennuksesta tulee, mutta tietyt reunaehdot voidaan jo nähdä. Jos varastossa on pelkkää puutavaraa, ei odotettavissa ole kivitalo. Temperamenttia kutsutaan persoonallisuuden raakamateriaaliksi, jonka perusteella voi rajallisesti ennustaa persoonallisuuden kehittymistä.

# Voiko temperamenttiä muuttaa?

- ▶ Vaikka temperamentti on joukko biologisia valmiuksia ja reaktiotyylejä, vaikuttaa persoonallisuuden kehitykseen myös kasvatus ja ympäristö.
- ▶ Hyvä uutinen on, että ihminen voi kaikissa ikävaiheissaan oppia tunnesäätelyä ja parantaa vuorovaikutustaitojaan ja näin kehittää lähisuhteitaan tyydyttävimmiksi ja läheisimmiksi. Temperamenttia ei voi siis muuttaa. Mutta käytöstään voi.

# Tunnehaavoittuvuus



Kuva: Mielenterveystalo. Kirjavinkki: Viisas Mieli (sadeniemi, Häkkinen ym.)





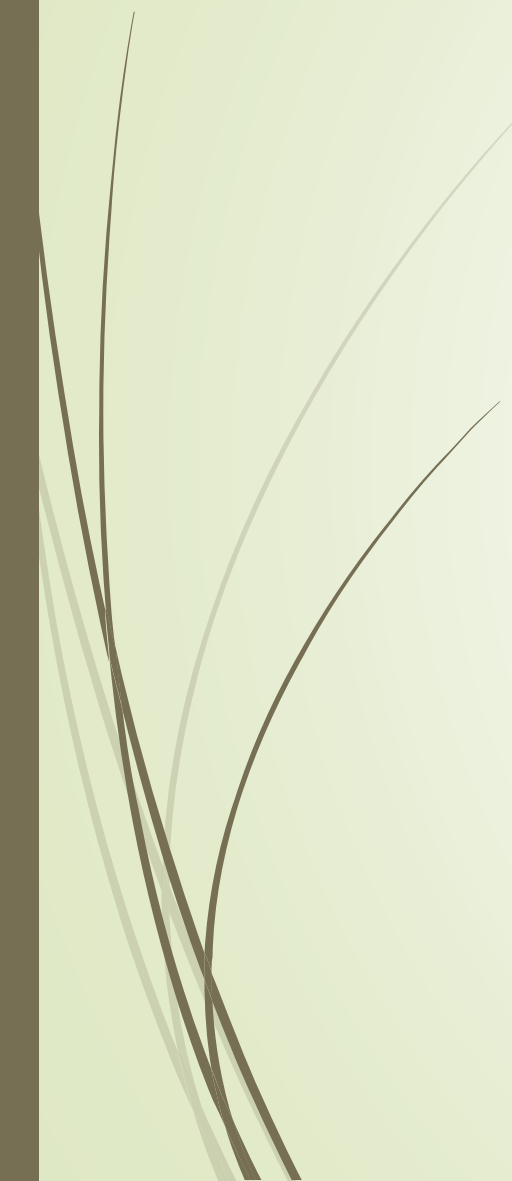
Noin 1/3 ihmisen **vahvuuksista** on synnynnäisiä, ne ovat osa perittyä temperamenttia, lahjakkuutta, mielialaa ja persoonallisuutta.

2/3 vahvuustamme kehittyy ajan mittaan ja niitä voi kehittää itse! Näitä ovat myös tunnetyöskentelytaidot

Rick Hanson, neuropsykologi



# Jaksamisen haasteet

- Ylivirittyminen
  - Kuormitusalttius (tunnollisuus, vaikeus tuottaa pettymyksiä muille)
  - Muiden ihmisten tarpeiden täyttäminen omien kustannuksella
  - Itsetunto-ongelmat
  - Vireystilojen vaihtelu
  - Omien rajojen asettamisen vaikeus
- 



# Erityisherhän haasteet elämässä

- Tulkinta ihmissuhteissa
- Tunnekuormittuminen
- Syvällinen tulkinta voi olla myös märehtimistä
- Elämishakuisuuden tunnistaminen
- Rajojen laittaminen
- Stressinsäätely
- Sopeuttava käyttäytyminen
- Omien tunteiden erottaminen toisen tunteista tai tarpeista

# Asioilla on yleensä monta puolta

- ▶ ”Taipumus puntarointiin ja riskien kaihtamiseen ei tarkoita pelkuruutta. Tutkimuksissa on havaittu, että erityisherkkä välttelee uhkia lähinnä silloin, kun onnistumisen todennäköisyys on liian pieni. Kun herkkä haistaa onnistumisen, hän puskee riskiä kohti kahta päättäväisemmin.”
- ▶ ”Evoluutiolla on ollut pätevä syynsä siihen, miksi niin moni meistä on herkkävaistoinen. Samankaltaista piirrettä tavataan eläimilläkin. Ilman valppautta ei olisi niitä, jotka varoittavat lähestyvistä petoeläimistä jo silloin, kun paksunahkaisemmat vielä ojentelevat jäseniään.”
- ▶ Psykiatri Juhani Mattila




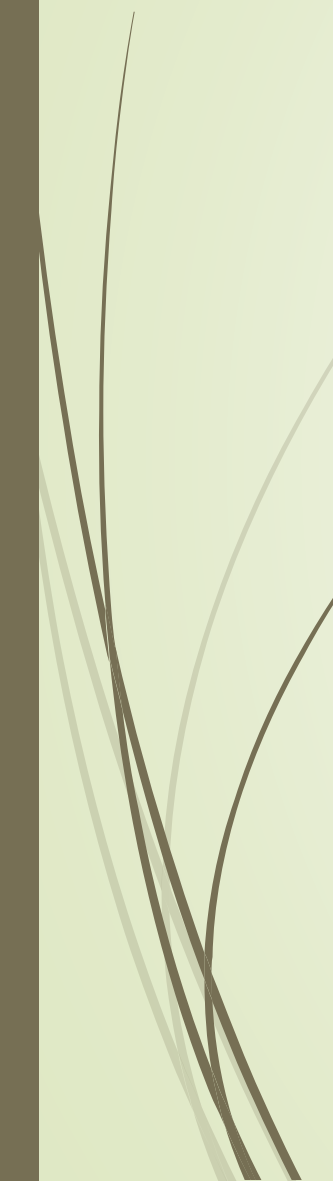


# Erityisherkkyyys ”normiherkän” silmin

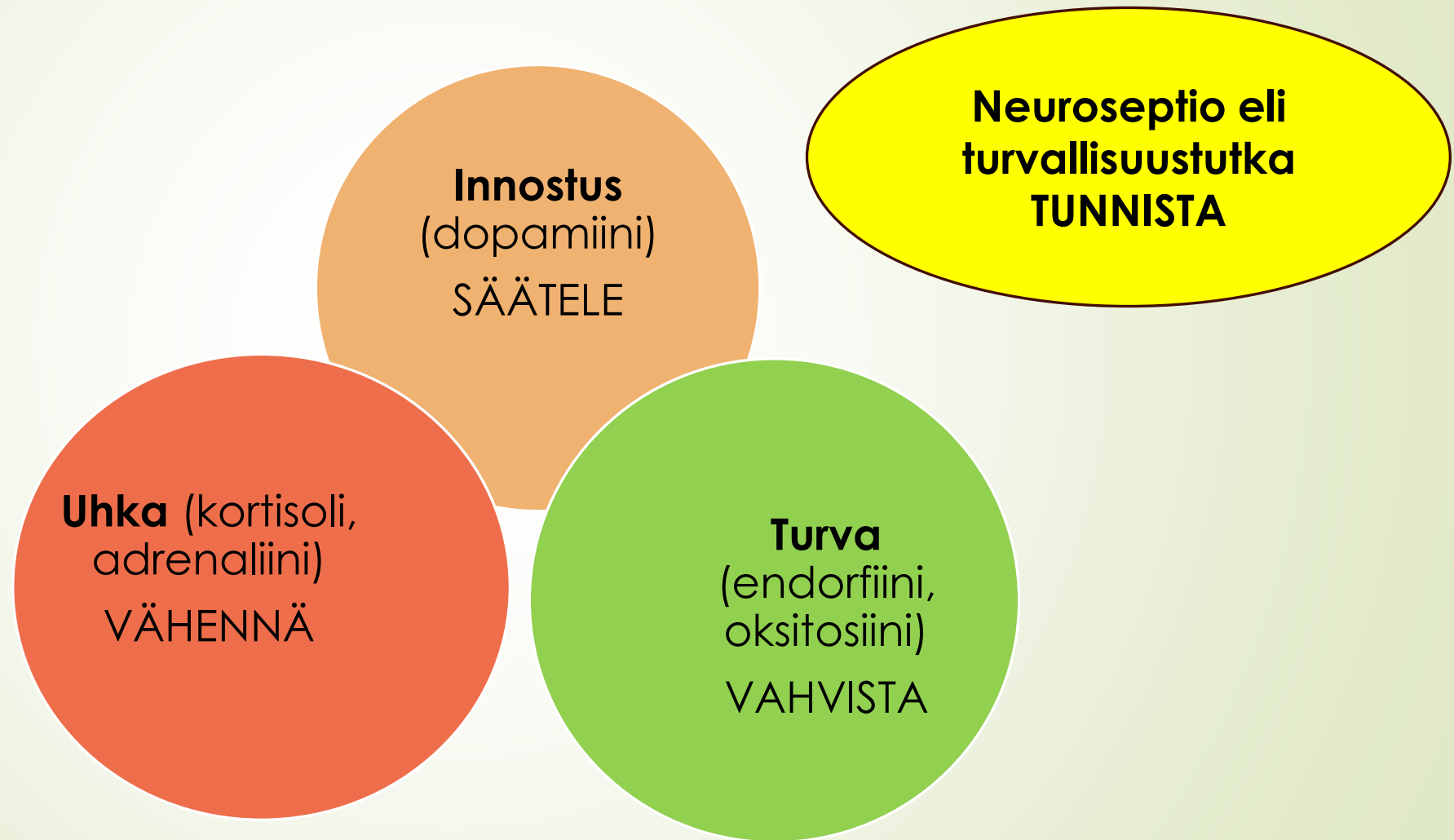
- Erityisherkkä näkee ja kokee maailman toisin silmin, arvosta ja hyödynnä sitä.
- Erityisherkkä tarvitsee enemmän aikaa asioiden prosessointiin, budjetoit tämä ajankäyttöön.
- Erityisherkkä kokee tunteensa voimakkaasti ja kehollisesti, auta häntä sanoittamaan tunteitaan.
- Älä oletta tai tulkitse, vaan kysy ja auta erityisherkkää henkilöä vahvistumaan itsetuntemuksessaan. Anna hänelle lupa olla oma itsensä.
- Validoi erityisherkän tunteita
- Normalisoi erityisherkän kokemusta
- Älä puske tai haasta liikaa, tunnustele herkän omaa tahtia

# Erityisherkan oma-apulista

- Jakamalla tunteitasi teet niistä näkyvämpiä myös itsellesi.
- Tunteiden vastaanottaminen edellyttää pysähtymistä tunteen äärelle ja tahtoa olla läsnä hetkessä.
- Sanotaan, että kuunteleminen on tärkein keskustelutaito, muista että toisen tarinan äärelle pysähtyminen auttaa sinua itsetuntemuksessa.
- Kun on vaikea kieltäytyä tai laittaa rajoja, niin ota aikalisä.
- Kun tunne ottaa kovaa, muista, että sinä olet aina suurempi kuin tunteesi.

- 
- 
- Mitä paremmin erityisherkkä opettelee hyväksymään tunteensa, sitä vähemmän hänen tarvitsee taistella niitä vastaan. (ilmaiseminen vapauttaa, tukahduttaminen kerryttää ahdistusta)
  - Meillä kaikilla on mahdollisuus hyväksyä myös vaikeat tunteet, se ei tarkoita sitä, että niiden kautta tulisi määritellä itsensä tai samastua niihin. Näin opimme kunnioittamaan paremmin toisten tunteita ja samalla rajat itsesi ja toisten välillä vahvistuvat. Kun ei pelkää tunteitaan, vie niiltä vallan synnyttää ahdistusta tai ainakin se vähenee.

# Kolme tunteiden säätelyjärjestelmää (Paul Gilbert, myötätuntoterapia)







# Myötätuntoinen suhtautuminen itseä kohtaan auttaa erityisherkkää tunteiden säätelyssä

- 1. Lempeä suhtautuminen itseensä:** itsensä kohtelemisen ystävällisesti vastoinkäymisissä, epäonnistumisissa, itseä rauhoittava ja myönteinen sisäinen puhe
- 2. Yleisinhimillinen näkökulma** - kaikilla ihmisillä on kärsimystä, vaikeuksia, epäonnistumisia. Epämukavuudet ovat osa ihmiselämää.
- 3. Tietoinen läsnäolo** (tietoisuustaidot, mindfulness). Kyky kohdata omat kivuliaatkin ja vaikeat tunteet ilman välttelyä, itsesääliä tai melodraamaa.

➤ (Neff,2003)



Erityisherkkä kukoistaa kun hänellä on turvallinen olo.

Erityisherkkän täyskäksi (hän arvostaa näitä myös sinussa) :

- Aitous
- Oikeudenmukaisuus
- Empaattisuus
- Tunnollisuus
- LUOVUUS

# Kun erityisherkkyyys haastaa, muista nämä

- Hyväksyminen on taikasana, joka auttaa monessa tilanteessa. Kun lopettaa vastustamisen, tekee tilaa uudelle.
- Ahdistuksen tunne on usein kysymys. Tutki mitä tarpeita sen takana on.
- Luokaa yhdessä voimallauseita: "Tämäkin menee ohi", "Nykyhetki on turvapaikkani"
- Myötätuntoinen ja hyväksyvä asenne itseä ja omia tunteita kohtaan auttaa eteenpäin.



# Tunteiden validoimisen taito antaa voimaa

- Supervoima, joka toimii ja jonka kuka tahansa voi opetella.
- Validoimalla osoitat että **Kuuntelet, Ymmärrät, Et tuomitse, Välität.**  
Voimme validoida **toisen ihmisen** tunnetta **tai omia** tunteitamme ja ajatuksiamme.
- Vaikeassa paikassa tarvitset myötätuntoa muilta, mutta myös itseltäsi.



# Kiitos!



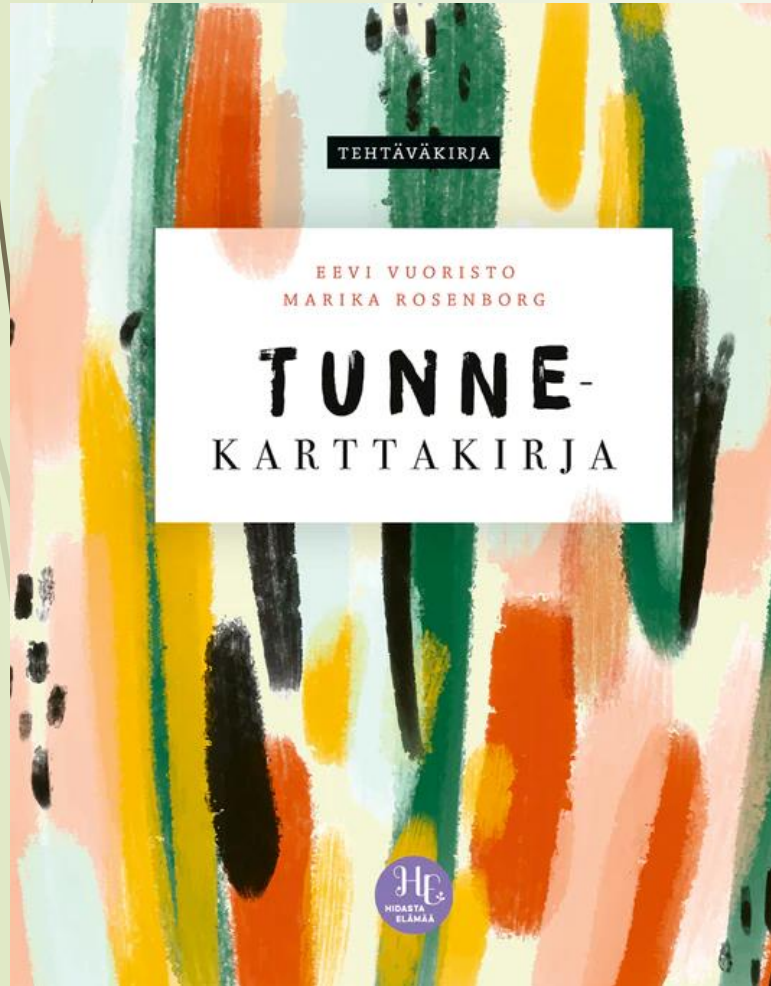
FB: Uuden elämän värit

IG: Marika Rosenberg

[www.uudenelamanvarit.fi](http://www.uudenelamanvarit.fi)

HSP Suomi ry

[www.erityisherkat.fi](http://www.erityisherkat.fi)



## Kiitos!

Voit tilata Tunnekartta-kirjaa kotiisi omistuskirjoituksella hintaan 22 euroa (Sis. postituskulut).

Myös parisuhdekorttipakkani ja Erohehku-korttipakkani saat alennettuun hintaan 20 euroa.

Laita viesti: [marika.rosenberg@gmail.com](mailto:marika.rosenberg@gmail.com)

Tarjous voimassa vuoden 2023 loppuun.

FB: Uuden elämän värit  
IG: Marika Rosenberg  
[www.uudenelamanvarit.fi](http://www.uudenelamanvarit.fi)