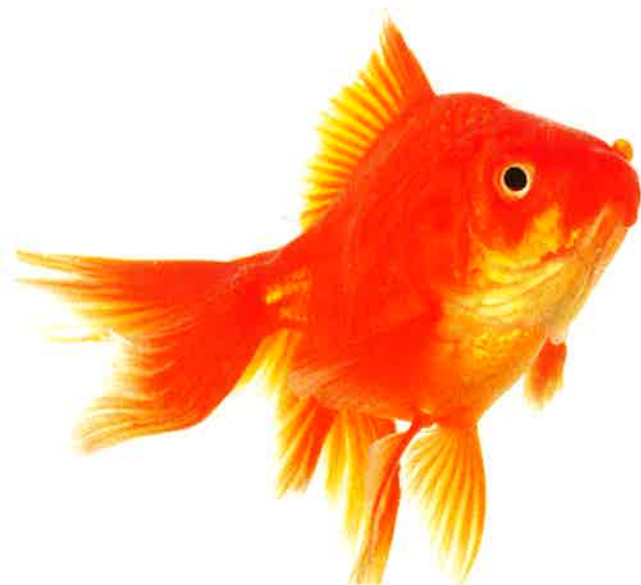


Osa meistä aistii, eläytyy ja kuormittuu muita herkemmin

Erytyisherkkyyys on oikein ymmärrettynä lahja työyhteisölle

Nina Stark nauttii hektisestä työstään johdon assistenttina, mutta tietää jo tarvitsevansa kunnan palautumistuokion päivän päätteeksi. Erytyisherkkä persoona kuormittuu helposti niin kohtaamisista, tiedontulvasta kuin äänimaailmastaakin ympärillään.





Erityisherkkyydessä on kyse nimenomaan luonteenpiirteestä ja ominaisuudesta, ei sairaudesta tai vammasta.

Erityisherkkyyys Kolme lasta ovat oppineet, että äiti pitää välillä päästää yksin lenkille.

- Osaan jo sanoa "ei" ja ottaa aikaa itselleni, kertoo shaktitanssia eli tanssin joogaa, meditointia ja luontoliikkumista harrastava 45-vuotias helsinkiläinen Nina Stark.

- Näin voin hyvin ja jaksan työssäni.

Kesällä 2013 Stark osallistui Hangan kesäyliopiston erityisherkkyysskurssille ja koki ahaa-elämyksen.

- Olen aina tiennyt olevani herkkä, ja nyt tunnistin itsessäni useita erityisherkin piirteitä.

Tuttuuden tunne oli niin vahva, että hän tahtoi tehdä jotain konkreettista asian eteen. Marraskuussa 2013 perustettiin HSP – Suomen Erityisherkkä ry, Högkänsliga i Finland rf, jonka hallitukseen Stark valittiin.

Jäseniä on tullut sadan ilmoittautuneen kuukausivauhdilla. Nyt heitä on jo 1 200.

Erityisherkkä-käsitteen loi yhdysvaltalainen psykologian tohtori **Elaine Aron**, joka on tutkinut aihetta vuodesta 1991. Hänen mukaansa noin 20 prosenttia ihmisistä on erityisherkkiä – Highly Sensitive Person eli HSP.

Heitä yhdistää muun muassa poikkeuksellisen voimakas kyky aistia, havainnoida ja reagoida. He ovat hermojärjestelmältään tavallista herkempiä, erityisherkkiä niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin.

Nyky-yhteiskunta arvostaa ominaisuuksia, jollaisiin erityisherkkä kykenee vain suurin ponnistuksin. Moni tuntee olevansa outo ja ulkopuolinen, kunnes oppii ymmärtämään ja arvostamaan erityispiirrettään sekä säätelämään omaa elämäänsä ja kuormittumistaan.

Tärkein on itsetuntemus

- Erityisherkkä reagoi yleensä voimakkaasti makuihin, hajuihin ja ääniin. Meillä on usein vahva empatiankyky ja tunneälyä. Otamme myös monet asiat raskaammin, koska koemme tunteet

syvällisemmin, listaa Nina Stark.

Erityisherkkyyttä tutkittiin aiemmin muun muassa ujoutena ja estyneisyytenä. Useimmat erityisherkkät lienevätkin sisäänpäin kääntyneitä introverteja, mutta mukaan mahtuu myös ekstroverteja hyviä esiintyjä.

Oma mielenkiintoinen joukkonsa on HSS, High Sensation Seeker eli elämystahokaiset erityisherkkät. Luonteenpiirre lienee henkilölle itselleen varsin haastava, mutta myös erityisen luova.



Nina Stark tunnisti itsensä erityisherkkäksi kesällä 2013. Nykyään hän toimii Suomen Erityisherkkät ry:n hallituksessa.

Niin, erityisherkkyydessä on kyse nimenomaan luonteenpiirteestä ja ominaisuudesta, ei sairaudesta tai vammasta.

- Erityisherkkyyys ei ole diagnoosi. Minun mielestäni meihin erityisherkkiin tulisikin suhtautua kuin kehen tahansa, Stark painottaa.

Tärkeintä on tunnistaa ominaisuus itsessään ja oppia elämään sen kanssa, nauttia siitä. Aiheesta puhuminen ja HSP-yhdistys tähtäävät tietoisuuden lisäämiseen.

- Kun esimerkiksi huomaa väsyvänsä nopeasti sosiaalisissa tilanteissa tai jäävänsä jatkuvasti pohtimaan syvällisesti

asioita, voi helpottaa oloaan tutustumalla omiin rajoihinsa. Kun oppii laittamaan asioita tärkeysjärjestykseen ja kuulostelemaan itseään, elämä tuntuu paremmalta.

Lahja työyhteisölle

Työelämässä erityisherkkä on lahja yhteisölle, jos hänet oikein ymmärretään. HSP-persoona tekee aina parhaansa, aistii toisten tunnelmat, eläytyy ja auttaa. Ja kuormittuu.

- Nykyihmisten odotetaan olevan alati ajan hermolla ja tavoitettavissa, mikä ei taas sovi erityisherkkälle. Itse olen alkanut puhua asiasta avoimesti, ja se auttaa muitakin ymmärtämään.

Kun ei vaadi itseltään liikoa, etenkin ainaista suorittamista, voi elää hyvin täyttä ja aistikasta elämää.

- Erityisherkkyyks voi olla suuri rikkaus. Meissä on paljon luovuutta ja kykyä nauttia syvällisesti kauneudesta. Meitä kaikkia yhdistää toisen ihmisen kunnioitus.

HSP-yhdistyksessä Starkin vastuulla on muun muassa ruotsinkielisille tiedottaminen. Hän kuuluu myös työryhmään, joka valmistelee esitettä erityisherkkistä lapsista kouluille ja päiväkodeihin.

Lapset ovat Starkin sydämellä. Hän työskenteli vuosia sosiaaliskasvattajana lastenkodissa huostaan otettujen lasten kanssa.

- Erityisherkkät lapset tarvitsevat ymmärrystä, koska eivät vielä pysty suodattamaan asioita ja saattavat uupua sekä ahdistua. Herkkää lasta auttaa rauhallinen, kannustava ja harmoninen ilmapiiri.

Jos erityisherkkä lapsi saa tarvitsemaansa ymmärrystä alusta lähtien ja tuntee olevansa hyväksytty ja arvokas sellaisena kuin on, hänellä on mitä parhaimmat edellytykset kasvaa terveeksi, tasapainoiseksi ja onnelliseksi ihmiseksi.

TEKSTI HANNELE NIEMI
HENKILÖKUVA NINA STARKIN KOTIALBUMI

<http://erityisherkat.wix.com/erityisherkat>