

Lyhyt oppimäärä sensitiivisyydestä

NITTA KÄKI



Sensitiivisyys? Millaisia mielikuvia sana mieleesi luo? Olankohautuksia, eihän tuo ole tärkeää?

Sensitiivisiä ihmisiä arvellaan olevan tällä hetkellä noin 20 % maapallon väestöstä, joten lienee tarpeen tutustua asiaan lähemmin! Siitä ei arjen tasolla puhuta juuri lainkaan.

Sensitiivisyyttä, jota myös erityisherkkyydeksi kutsutaan, on viime vuosikymmeninä tutkittu eri tavoilla, ja se voidaan todentaa muun muassa aivokuvantamalla. Sellaiseen operaatioon ei kuitenkaan yleensä ole tarvis turvautua, vaan se voidaan tunnistaa muutamia henkilön ominaisuuksia huomioimalla ja havainnoimalla. Se ei siis ole sairaus, vaiva eikä vamma, vaan kyseisen henkilön ominaisuus.

Sensitiiviset ihmiset ovatkin muun väestön kaltaisia vain sillä erotuksella, että heidän hermojärjestelmänsä on huomattavan paljon herkempi. Se ei merkitse huonohermoisuutta, vaan sensitiivisen henkilön kokemuksissa monenlaisia eroja totutun hermojärjestelmän omaaviin nähden. Aiemmin se on merkinnyt, että sensitiivisten tuli opetella elämään valtäväestön normien mukaan. Sensitiiviselle on kuitenkin valtava rasite yrittää elää ”normaalina”, kun oma kehojärjestelmä huomioi lukemattoman määrän erilaisia yksityiskohtia ”normaalina” pidettyjen havaintojen lisäksi. Niiden käsittelyyn hän tarvitsee paljon aikaa ja voimia. Sen-

sitiiviselle esimerkiksi melu, jokin yksittäinen kova ääni tai haju saattaa olla ylivoimainen kokemus.

Amerikkalainen tutkija Elaine N. Aron on kirjassaan Erytyisherkkä ihminen listannut joukon ominaisuuksia, jotka ovat useimmille erityisherkkille selvästi haastavia kohdata tai niistä selviytyminen vaatii erityistä ponnistusta. Erytyisherkkät ovat myös hyvin tunnontarkkoja, mikä osaltaan lisää heidän taakkaansa yrityksessä toimia ”normaalina” yhteiskunnan jäsenenä erityisominaisuuksistaan huolimatta. Jos perheenjäsenissä on erityisherkkyyteen viittaavia ominaisuuksia, se on syytä huomioida.

Nykylapset ja nuoret

Arvellaan, että 80-luvulta lähtien syntyneiden lasten keskuudessa sensitiivisiä on huomattavasti enemmän kuin aiempina vuosikymmeninä. Ennen 80-lukua sensitiivisten osuus lienee ollut noin 10 % luokkaa. Noin ”vähäinen” määrä oli vielä helppo ohjata normaalien pilttuuseen, joskin osa heistä, herkimmat, joutuivat tuolloin mitä ilmeisimmin mielisairaaloihin omituisiksi leimattujen kokemustensa vuoksi, vaikka he eivät olleet ympäristölleen mitenkään vaaraksi.

Osa 80-luvulla syntyneistä onkin osoittanut ”yhteiskuntakelpoisuutensa” erinäisillä elämänalueilla omaamansa tarkkanäköisyyden ja huomiokykyensä avulla ja rohkealla ulostulollaan. ”Kettutyöt” avasivat näitä reittejä jo hieman aiemmin.

Vanhemmille sensitiivisen lapsen oh-

jaamisen ja kasvattamisen olisi hyvä lähteä lapsen kuuntelusta ja keskustelusta, eikä ole suotava kasvattaa lasta tottelevaisuuden ja kuuliaisuuden vaatimus edellä. Lapsen huomioiminen yksilönä, hänen taipumuksensa ja lahjakkuutensa tulisi huomioida, ja kannustaa ja tukea lasta kaikessa hänen tekemisessään. Kirjallisuutta on tästäkin aiheesta saatavilla.

Sensitiivisyys asettuu yhteiskuntaan

Sensitiiviset ihmiset omaavat yleensä joi-tain erityistaipumuksia, kuten taiteellisuutta, musikaalisuutta tai kykyä kohdata toinen ihminen normaalia empaattisemmin - tai kykyä nähdä asiat eri tavalla kuin on ollut tavanomaista, ja luoda siten uudistuksia asioihin. Näillä ja monilla muilla ominaisuuksilla on iso merkitys sekä sensitiivisen henkilön että yhteiskunnan kannalta, kunhan ne huomataan ja osataan ohjata oikealla tavalla käyttöön. Niitä ei pidä hukata vain sen vuoksi, etteivät ne ehkä ole helposti nähtävissä tai tuttuja käytäntöjä.

On hyvä huomioida, että sensitiivinen henkilö ei välttämättä osaa helposti ja välittömästi tuoda omia kykyjään esiin. Hän saattaa jopa vetäytyä omaan maailmaansa saatuaan liian monasti kuulla, ettei hänestä ikinä tule mitään! Niin taitaa vieläkin olla tapana ärähtää nuorelle, joka ei toimi ”normaalin kaavan mukaan” vaan tuntuu haahuilevan jossain pilvien tasolla. Itselenikin sanottiin aikoinaan, että ”tuollaisesta taivaanrannan maalarista ei ikinä tule mitään”. Itsekin olen koko elämäni ajan yrittänyt selvittää, miksi ja miten olen erilainen kuin muut. Ja ymmärtänyt, ettei sensitiivisyys minusta huonompaa tee – vain erilaisen!



TAROTPUOTI

Maagisin paikka shoppailla



Tarotkorttien, kristallien ja

magiatuotteiden aarreaitta verkossa,

Hämeenlinnassa, Tampereella ja Turussa

WWW.TAROTPUOTI.FI

**IDÄNPÄÄNTIE 12, HÄMEENLINNA
VÄINÖLÄNKATU 1, TAMPERE
EERIKINKATU 37, TURKU**



**IMEYTYVÄ,
ANTIOKSIDANTTINEN VESI
KOTIHANASTASI.**

Tee kodistasi ekologisempi ja juomavedestäsi hyvinvointia tukevaa.

Voit myös liittyä jälleenmyyjäksi!

Lue lisää: www.miamliving.com

Tiedustelut: miia@miamliving.com
Instagram ja Facebook: @miamliving

Rosen-metodi
Kosketusta keholle ja mielelle



Rosen-terapeutti
Riitta Kivimäki
Dio Rosen
0400-608604
diodio@saunalahti.fi

Kivikauppa Qii

Nettikauppa:
www.qii.fi



ROSEN-kehoterapia
Läsnaolevan kosketuksen eheyttävää voimaa!

Tervetuloa! p. 040 823 8154
tuula.kristiina@hoitokeidasatrium.fi
Yliopistonkatu 27 b A7 Turku



www.hoitokeidasatrium.fi