



MARIKA
ROSENBORG

MUITA HERKEMPI

MITEN ELÄÄ
TUNNEHAAVOITTUVUUDEN
KANSSA





MARIKA ROSENBORG

Muita herkempi

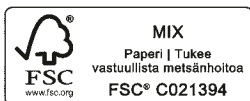
MITEN ELÄÄ TUNNE-
HAAVOITTUVUUDEN KANSSA



#muitaherkempi



BAZAR



ENSIMMÄINEN PAINOS

© MARIKA ROSENBORG JA BAZAR KUSTANNUS 2026

BAZAR KUSTANNUS ON OSA

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

LÖNNROTINKATU 18 A, 00120 HELSINKI

ISBN 978-952-870-151-4

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KANNEN KUVAT: FREEPIK.COM JA SATU KONTINEN

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KIRJAILIJAKUVA S. 285: HELMI SAARELA

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA

TUOTETURVALLISUUTEEN LIITTYVÄT TIEDUSTELUT:

TUOTEVASTUU@BAZARKUSTANNUS.FI

Äidilleni Siskolle

Nopeasti lensi tähti
toiveeni merenpohjaan lähti
kätkeytyen pieneen simpukkaan, vaan.
Toiveeni harhaili siellä, kuin pimeällä talvitiellä.
Se tiesi ettei pystyisi toteutumaan,
kuolisi pian vaan,
kunnes syntyisi uudelleen,
uuteen toiveeseen kukkavaan.

– *Marika Rosenborg, 1980*



SISÄLLYS

ALUKSI: ARVOITUSTA RATKAISEMASSA .. 13

Ensimmäisiä palasia 19 | Kun yhteinen nimittäjä löytyi 27

TUNTEET JA HERKKYYS VÄRITTÄVÄT
MIELENMAISEMAN YKSILÖLLISESTI..... 41

Tunnehaavoittuvuus altistaa emotionaaliselle kivulle 47 |

Tunteiden säätely on opittavissa oleva taito 57 | Kun tur-
vaudumme keinoihin, jotka vievät meidät vaikeuksiin 61 |

Tunteiden validointi auttaa yhteyden säilyttämisessä 72 |

Tunteet ovat aivojen kieli 76 | Kun etsimme vastausta
väärästä suunnasta 84

ADHD JA TUNNESÄÄTELYN HAASTEET... 89

Onko ADHD lahja? 96 | RSD on erityisen vahvaa tunne-
haavoittuvuutta 107 | RSD ei ole traumareaktio mutta

vahvistuu traumojen myötä 119 | Turvatutka voi hälyttää
turhaan 122 | RSD-kokemuksen laukaisevat tekijät 128 |

RSD:n tunnistaminen on avain tietoisempaan elämään 134

| Kun piirteet provosoivat toisiaan – RSD ja EDA 136

TUNTEITAAN EI VOI VALITA 143

Tunnehaavoittuvuus ei ole vain neurokirjo-ominaisuus 148 | ”Pelätty minä” on haavoittuva minä 153 | Pelko tunteesta, joka jatkuu ikuisesti 160 | Erityisherkkyyys on psykofyysinen ominaisuus 163 | Tunnehaavoittuvuus vahvistuu usein huomaamatta 170 | Haitalliset selviytymismallit toimivat joustavan mielen esteenä 171 | Vatvominen ei ratkaise kipua vaan lisää sitä 174 | Varmistelu tekee meistä pelokkaampia 184 | Tunnehaavoittuvuutta on mahdollista vähentää 189 | Hyväksyminen elämäntaitona 205

TUNNEHAAVOITTUVUUS

PARISUHTEESSA 209

Luottamuksen palauttaminen parisuhteessa 218 | Kun parisuhde ei ole vaihtoehto 232 | Muut läheiset ihmis-suhteet 235

TUNNETURVALLINEN TYÖYMPÄRISTÖ ON KAIKKIEN ETU.....	239
Tunteet kuuluvat työpaikallekin 249 Tunnehaavoittuva työntekijä 253 Esihenkilön sensitiivisyys luo turvaa 257 Yrittäjän vapaus mahdollistaa omannäköisen arjen 264	
LOPUKSI: SINUSSA ON HERKKYYS JA SINUSSA ON VOIMA.....	269
KIITOS	277
LISTA KIRJAN HARJOITUKSISTA	279
LÄHTEET	280
KIRJAILIJASTA	284



Aluksi: Arvoitusta ratkaisemassa





PIENESTÄ TYTÖSTÄ ALKAEN OLEN tuntenut vahvaa halua ymmärtää tunteita, omaa ja muiden käyttäytymistä. Aloitin päiväkirjan kirjoittamisen kymmenenvuotiaana. Ensimmäiset sivut ovat analysointia tunteista, niiden syistä ja ihmissuhteista. Minua kiinnosti elämän monimuotoisuus, ja pidin arkisten asioiden kirjaamisesta talteen. Usein käsittelin vaikeita tilanteita ja huolia, mutta sävy oli myönteinen ja luotin tulevaan.

Muutaman vuoden kuluttua, murrosiässä, hankalat tunteet voimistuivat entisestään, ja koin alakulua ja ahdistusta. Luulen, että hormonaaliset muutokset vaikuttivat myös asiaan. Vaikka luotin vanhempiini ja minulla oli heihin läheiset suhteet, halusin suojella heitä huoliltani. Parikymmppisenä aloin kärsiä monenlaisista oireista, kuten sosiaalisesta ahdistuksesta ja paniikkikohtauksista.

Lopulta pelkäsin sairastuvani psykoosiin ja päätin hakeutua hoitoon.

Minulla on yhä tallessa kirje, jonka kirjoitin 21-vuotiaana, 34 vuotta sitten psykiatrilleni, josta tuli myös ensimmäinen psykoterapeuttini. Kuvaan tekstissä hyvin jäsennellysti ja tarkasti piirteitäni ja oireita, joihin kaipasin apua. Kun luen nyt kirjoitustani, huomaan kuinka tarkasti osasin jo tuolloin havainnoida ja eritellä asioita, joita mielessäni tapahtui. Muistan myös epävarmuuden ojentaussani kirjettä hänelle. Pohdin, oliko soveliasta toimia näin ensimmäisellä käynnillä.

Kirjeen luettuaan psykiatri katsoi minua ja sanoi, ettei minulla psykoosia ole vaan hoitamaton paniikkihäiriö. Tieto oli minulle valtava helpotus. Heitin aiemmalta lääkäriltä saamani psykoosinestolääkkeet roskeen ja aloitin pienen empimisen jälkeen mielialalääkkeet, jotka olivat hiljattain saapuneet Suomenkin markkinoille.

En ollut kovin lääkemyönteinen, mutta terapia ei yksinään riittänyt parantamaan oloani. Psykodynaaminen terapia ei ollut minulle viitekehyksenä toimivin, mutta pidin terapeutistani. Piirsin hänen kuvansa päiväkirjaan, terapia-muistiinpanojen viereen. Oloni oli surkea, ja päätin antaa mielialalääkkeelle mahdollisuuden. Kävin ostamassa apteekista ensimmäisen erän: kapselit olivat puoliksi vihreitä ja puoliksi keltaisia. Muistan turhautumiseni, kun en tuntenut olossani heti muutosta. En jakanut huolta

poikaystävälleni, vaan kirjoitin omaan pieneen muistikirjaani pettymyksen vointini edistymisestä. Terapeutti muistutti, että muutokseen menisi todennäköisesti aikaa, vielä ei kannattaisi lannistua. Ja kävikin kuten hän ennusti. Kun aloituksesta oli kulunut tasan viisi viikkoa, heräsin eräänä aamuna havaintoon, että olin jälleen oma itseni. Paniikkikohtaukset ja ahdistus olivat loppuneet.

VUONNA 1992 EI MIELENTERVEYSPUOLELLA tai muuallakaan oltu vielä neurokirjotietoisia. Psykkisiä oireita käsiteltiin mielen häiriötiloina ja sairauksina. Kela-tuettuun psykoterapiaan pääsin paniikkihäiriön ja ahdistuneisuuden takia. Muut psykiatri-terapeutille kuvaamani tyypilliset neurokirjopiirteet sivuutettiin tai niitä käsiteltiin osana persoonallisuuttani.

Kävin sitoutuneesti terapiassa Töölön Ruusulankadulla kahden vuoden ajan. Tuona aikana tutustuin itseeni ja opin ymmärtämään monia elämään ja ihmisyyteen liittyviä asioita. Ne olivat tärkeitä taitoja, jotka auttoivat minua myöhempinäkin vuosina elämässä kohtaamieni haasteiden kanssa. Mielialalääkitys oli minulle tuossa kohtaa elämäni myönteinen kokemus ja loi tilaa asioiden käsittelylle. Lääkkeet poistivat ahdistusta ja alensivat kierroksia niin että paniikkikohtaukset loppuivat. Näin jälkikäteen ajatellen ei ollut mikään ihme, että sain niistä apua, onhan mielialalääkkeiden keskeinen vaikutus juuri tunteiden tasaamisessa.

Keväällä 1994 päätin sovitusti terapian ja lääkityksen. Valmistuin kulttuurisihteeriksi ja suunnittelin poikaystäväni kanssa häitä. Olin rakastunut ja elämä tuntui hyvältä. Muutaman vuoden kuluttua meillä oli kaksi lasta ja parisuhdekriisi. Vuonna 1999 tapahtunut ero otti koville, mutta samalla se oli polku kohti parempaa itsetuntemusta. Huomaan nyt, että tämä on ollut yksi elämäni punaisista langoista: Vaikeimmat kohtaamani asiat ovat johdattaneet minut aina uuden elämäntehtävän äärelle. Vaikka kärsimykselle ei tarvitse löytää tarkoitusta, voi siitä jalostua jotain, jolla voi auttaa muita. Tämä ajatus on rakentanut minusta vahvemman ja antanut tavattoman paljon merkityksellisyttä jokaiseen päivääni.

Tunteisiin ja herkkyyteen liittyviä haasteita olen ratkonut erilaisissa yhteyksissä elämäni varrella. Monesti olen miettinyt, miksi niin normaali asia kuin tunteet on ollut minulle niin kuormittava. Ihmissuhteiden päättyminen on ollut vaikeaa ja pettymyksistä selviytyminen on vaatinut aikaa. Toisaalta hyvätkin tunteet ovat aina resonoineet minussa vahvasti. Olen hurmioitunut kulttuuri- ja luontokokemuksista. Olen ollut sitoutunut ja oikeudenmukainen ystävä ja rakastanut intohimoisesti kumppaneitani. Vaikka olen kokenut monesti ulkopuolisuutta, olen ollut rohkeakin ja löytänyt itselleni ystäviä. Yksin viihtyminen ei ole onneksi koskaan ollut minulle ongelma. Vaikka nautin ystävistä ja sosiaalisista tilanteista, kotiin on ollut hyvä

mennä yksin sosiaalisen päivän jälkeen. Etsin nuorena myös luovuuden kautta reittiä itseeni, kirjoitin ja harrastin teatteria. Nautin luonnosta ja eläinten seurasta, hakeuduin paikkoihin, joissa oli turvallista ja ystävällisiä ihmisiä. Osallistuin rauhanmarsseille ja tein töitä eläinten oikeuksien edistämiseksi. Päiväkirjaani kirjoitin, että isona haluan tyttären ja pojan sekä toiveen, että minusta tulisi kirjailija ja näyttelijä. Kolme ensimmäistä haavettani toteutuivat.

Tunnehaavoittuvuuteni ei siis onneksi tullut unelmieni esteeksi. Herkkyyden myötä olen saanut myös rohkeutta kulkea kohti omaa kutsumusta.

ENSIMMÄISIÄ PALASIA

Kaikki ihmiset ovat haavoittuvaisia, mutta joillekin tunteiden kanssa selviytyminen on rankempaa kuin muille. Tästä seuraa ihmissuhteissa väärinkäsityksiä, kärsimystä ja usein tuloksettomia yrityksiä vaikuttaa asiaan keinoilla, jotka eivät vie eteenpäin.

Tunnehaavoittuva ihminen kohtaa elämässään jatkuvasti tilanteita, joissa hän kokee olevansa liian herkkä, vääränlainen. Havainnot herkkyydestä syntyvät muilta saadusta palautteesta, mutta myös itsen vertaamisesta muihin. Tunnehaavoittuvana eläminen on kuormittavaa jo lähtö-

kohtaisesti, mutta ulkopuolisuuden ja epäonnistumisen tunne vahvistaa kokemusta merkittävästi.



Tunnehaavoittuva ihminen kohtaa
jatkuvasti tilanteita, joissa hän kokee
olevansa liian herkkä, vääränlainen.



Herkkyys ja haavoittuvuus voivat näkyä ulospäin monin tavoin – tai olla näkymättä. Voimme tehdä huomioita toisen ihmisen käytöksestä, mutta aina kaikki ei näy ulospäin. Jokainen ihminen on ainutlaatuinen yksilö, johon vaikuttavat niin geenit kuin ympäristö. Tunnesäätelyvaikeuksien takana ei ole vain yhtä kaikenkattavaa syytä.

Viime vuosina vahvistunut tietous neuromonimuotoisuudesta on laajentanut näköalaa ihmisyyteen. Tervehdin tätä ilolla, ja tässä kirjassa avaan yhteyden herkän ja tunnehaavoittuvan ihmisen maailmaan omien ja asiakkaideni kokemusten kautta. Toivon, että ymmärryksesi tunteiden ja herkkyyden monimuotoisuudesta vahvistuu, ja saat uusia keinoja, joilla voit auttaa itseäsi, läheistäsi tai asiakkaitasi.

Kerron tämän kirjan alkupuolella enemmän omasta prosessistani ja oivalluksistani. Mukana on myös asiakkaideni ja ystäväieni kokemuksia ja kertomuksia. Myöhemmin

pohditaan tunteiden ja herkkyyden suhdetta laajemmin, erityisherkkyyttä temperamenttipiirteenä sekä keinoja, joilla voi auttaa itseään tai läheistään tunteiden ymmärtämisessä ja säätelyssä. Oman laajemman lukunsa saavat myös työelämä ja tunteet.

TUNNEHAAVOITTUVUUS TULI MINULLE SANANA tutuksi kun luin kuusi vuotta sitten Duodecimin julkaiseman, loistavan kirjan *Viisas mieli – Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville*. Tuohon aikaan opiskelin dialektista käyttäytymisterapiaa ja opettelini taitoja myös oman elämäni toisella psykoterapiakierroksella.

Olin jo vuonna 2012 oivaltanut itsestäni tärkeitä asioita, kun tutustuin erityisherkkyyteen temperamenttipiirteenä, mutta vaikka koin kuuluvani tuohon joukkoon, tunsin, että osa itseäni koskevasta arvoituksesta pysyi yhä piilossa. Tutustuminen *Viisas mieli* -kirjaan auttoi minua harppauksin eteenpäin matkallani. Erityisen hyvältä tuntui saada vahvistusta ajatukselle, etteivät kaikki tunnesäätelyongelmat johdu haasteellisesta lapsuudesta tai kiintymyssuhdeongelmista. Opin, että osa meistä on tehdasasetuksiltaan herkempiä kokemaan tunteita vahvemmin, ja tieto oli syvästi lohduttava kokemus.

Kirjaa lukiessani kiinnitin huomiota lääketieteelliselle tietokirjalle hieman epätyypilliseen, lempeään ja myötä-tuntoiseen sävyyn, joka liikutti minua erityisellä tavalla.



KUN KRITIIKKI

VIILTÄÄ

Tunnehaavoittuvuus on persoonallisuuden piirre, joka aiheuttaa voimakasta kritiikin ja hylätyksi tulemisen pelkoa. Taustalla voi olla RSD eli *Rejection Sensitive Dysphoria*, joka on hyvin yleinen ominaisuus ADHD-diagnoosin saaneilla. Myös muilla tavoin herkäät ihmiset voivat tunnistaa samoja piirteitä itsessään.

Toisten arvostelevat sanat tai ristiriidat ihmissuhteissa tuntuvat tunneherkästä ihmisestä sietämättömän kipeiltä. Tämä voi johtaa jatkuvaan muiden miellyttämiseen tai sosiaalisten tilanteiden välttelyyn. Epäonnistumisen pelko voi estää yrittämästä ja tekemästä itselle tärkeitä asioita.

Terapeutti **Marika Rosenborgin** kirja *Muita herempi* auttaa ymmärtämään ja säätelemään hankalia tunteita. Vahvistamalla läsnäolotaitoja, haastamalla omia ajatuksia ja rauhoittamalla hermostoa herkkä ihminen saa tasapainoa sisäiseen kokemukseensa.

*”Tunnehaavoittuva ihminen kohtaa
jatkuvasti tilanteita, joissa hän kokee olevansa
liian herkkä, vääränlainen.”*



ISBN 978-952-870-151-4 | 17.3

HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa

BAZAR