

Herkkyiden representointi mediassa – miten tunne- ja aistiherkyydestä eli erityisherkkyydestä on kirjoitettu vuosien varrella ja miksi *erityisetuliite* on niin latautunut?

Mari Lamminaho

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Amk-opinnäytetyö

2021

Medianomitutkinto

Tiivistelmä

Tekijä(t) Lamminaho Mari
Tutkinto Medianomi
Opinnäytetyön nimi Herkkyyden representointi mediassa – miten tunne- ja aistiherkkyydestä eli erityisherkkyydestä on kirjoitettu vuosien varrella ja miksi <i>erityisetuliite</i> on niin latautunut?
Sivu- ja liitesivumäärä 63 + 0
<p>Analysoin opinnäytetyössäni narratiivisen analyysin eli kerronnallisuuden/kertomuksen tutkimuksen keinoin erityyppisiä erityisherkkyyden representointeja mediassa. Analysoin erityisherkkyyden mediassa esiintyvien representaatioiden lisäksi diskursseja eli puhetapoja ja kehystämistä, jota ominaisuudesta esiintyy. Tarkastelin myös, millaisia stereotyyppioita ja vääristyneitä tai asenteellisia mielikuvia erityisherkkyyden mediassa esittämiseen mahdollisesti liittyy. Tutkin näin ollen tietoisesti valitun, representoinnin vaihtelevuuden esiintuovan otoksen perusteella, minkä tyylistä kirjoittamista ja millaisia kertomuksia mediassa on erityisherkkyydestä ollut ja mikä siinä toimii ja mikä ei. Toisaalta myös tarkastelin, missä määrin erityisherkkyyden faktat ja tieteellinen tausta näkyvät jutuissa eli toisin sanoen tarkastelin juttujen asianmukaisuutta suhteessa erityisherkkyydestä löytyvään tieteelliseen tietoon. Omassa tekstissäni ja ilmaisussani tarkoitan erityisherkkyydellä sekä tunne- ja aistiherkkyyttä sekä Aronin erityisherkkyydestä tieteellisissä yhteyksissä käyttämää ilmaisua muokailen <i>aistitiedon käsittelyn herkkyyttä (Sensory Processing Sensitivity (SPS))</i>.</p> <p>Opinnäytetyöni tavoitteena on sekä analysoida erityyppisiä erityisherkkyyden aiempia representaatioita mediassa ja edistää asiallisen erityisherkkyydestiedon välittämistä ja näkymistä mediassa. Suurena idealistisena taustatavoitteena minulla on opinnäytetyölläni osaltani edistää niin journalismin, viestinnän kuin sen myötä yhteiskunnan monimuotoisuutta. Toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä jakavat tavoitteen lisätä herkkyyksymyönteisyyttä yhteiskunnassa ja mediassa. Herkkyyden monipuolinen näkyminen mediassa edistää tietoisuutta asiasta. Asenteelliset tai vääristyneet erityisherkkyydsrepresentaatiot välittävät virheellistä tietoa ja voimistavat ennakkoluuloja ja syrjintää sekä kuormittavat tunne- ja aistiherkkien vähemmistöä. Tämän vuoksi haluan opinnäytetyölläni tuoda esiin representoinnin variaatioita ja pohtia niiden vaikutuksia sekä välittää analyysin avulla asianmukaista tietoa ja oikeista väärinkäsityksiä.</p> <p>HSP Suomi ry (<i>HSP</i> viittaa termiin <i>Highly Sensitive Person</i>) lähti mukaan opinnäytetyöprojektiin, sillä yhdistys haluaa tietoisesti voimistaa erityisherkkyyden tieteellisen taustan ja sen kautta saavutettavan monialaisen herkkien hyvinvoinnin näkymistä ja tukemista myös mediassa.</p>
Asiasanat herkkyyys, erityisherkkyyys, temperamentti, representaatio, diskurssi, kehystäminen, narratiivisuus, kertomus, kerronnallisuus

Sisällyys

1	JOHDANTO	1
1.1	Taustaa.....	1
1.2	Toimeksiantaja ja yhteistyökumppani HSP Suomi ry.....	3
1.3	Erytyisherkkyyks mediassa – termin latautuneisuudesta, representointien paikkansapitävyydestä ja vaikutuksista herkkiin	4
1.3.1	Kirjoittajapositiostani	6
1.4	Herkät yhteiskunnallisina keskustelijoina ja mediatoimijoina	7
1.4.1	Herkkyys suhteessa mediasisältöihin	7
1.4.2	HSP Suomi ry:n ulostuloista mediassa.....	7
1.4.3	HSP Suomi ry yhteiskunnallisena vaikuttajana.....	7
2	KÄSITTEET JA TEOREETTINEN TAUSTA	8
2.1	Erytyisherkkyyks ja sen tutkimus	8
2.2	Temperamentti ja sen tutkimus	11
2.3	Mediatutkimuksesta yleisesti.....	12
2.3.1	Inklusiivinen, monimuotoinen ja sovitteleva journalismi	13
2.3.2	Representaatio.....	15
2.3.3	Diskurssi	18
2.3.4	Kehystäminen	20
2.3.5	Kerronta tai kerronnallisuus eli narratiivisuus ja kertomukset diskursiivisena toimintana	21
3	TOTEUTUS.....	22
3.1	Tutkimusongelma, tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet.....	22
3.1.1	Miksi asia on tutkimisen/kehittämisen arvoinen?	23
3.1.2	Kuka/ketkä erityisherkkyyden mediarepresentaation analysoinnista ratkaisemisesta hyötyvät?	24
3.1.3	Mitkä ovat opinnäytetyön tavoitteet?	25
3.2	Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen suorittaminen	25
3.2.1	Tutkimusmenetelmät.....	25
3.2.2	Mitkä olivat työn aikataulutetut vaiheet?	26
3.3	Tutkimusaineisto	27
3.3.1	Analysoidusta materiaalista yleisesti	27
3.3.2	"Erytyisherkkä ymmärsi, ettei olekaan outo ja erilainen"	27
3.3.3	"Erytyisherkkyyks ei ole heikkoutta"	28
3.3.4	"Erytyisherkkyyks on vahvuus ja rasite: "Isossa joukossa oleminen on raskasta""	29
3.3.5	"Erytyisherkkä vai sittenkin yliherkistynyt? Herkkyyks voi olla synnynnäistä tai opittua"	30

3.3.6	"Joka viides meistä on erityisherkkä – vaarana loppuunpalaminen"	31
3.3.7	"Nyt puhuvat herkät miehet Lasse ja Jaakko: "Minulle on sanottu, että olen suhteen nainen""	32
3.3.8	"Erityisherkkä ahdistuu hevimusiikista ja vaistoaa tuntemattomienkin vihamielisyyden – näin luonteenpiirteestä tuli naureskeltu muoti-ilmiö"	35
3.3.9	"Erityisherkkä äiti, näin käännät herkkyytesi vahvuudeksi"	37
3.3.10	"Erityisherkkyyys ei ole este rakastavalle parisuhteelle – Asiantuntija neuvoo, miten ymmärrät erityisherkkää puolisoa"	39
3.3.11	"Millaista on olla erityisherkkä vanhempi? "Kun tekee asiat hyvin, se riittää""	40
3.3.12	"Kuormittaako työelämä? Erityisherkkät Ilari Torsti ja Jukka Erätuli kehittivät palautumiseen reseptin, josta jokainen voi ottaa mallia"	41
3.3.13	"Oletko tietämättäsi erityisherkkä? Tästä on kyse ominaisuudessa, joka voi saada uupumaan muita helpommin"	43
3.3.14	"Veijo Hietala päätti nuorena ruveta näyttelemään itsevarmaa ihmistä – "Otin sellaisen periaatteen, että en kieltäydy mistään""	44
3.3.15	"Pia ja Eveliina ovat erityisherkkiä äitejä: "Vanhemmuudesta oli vaikeampi joustaa, joten valitsin joustavamman työuran""	46
3.3.16	"Herkkyyys on parhaimmillaan rikkaus ja pahimmillaan rasite – miten se vaikuttaa sinun elämääsi?"	48
3.3.17	"Menneisyyden traumat muuttuivat painajaisiksi ja hämärsivät todellisuuden – nyt Anna Vehkalampi, 22, käy terapiassa ja opiskelee terapeutiksi"	50
4	ANALYSOINNIN TULOSTEN POHDINTAA	53
4.1.1	Erityisherkkyyden representaation koontia	53
4.1.2	Lopuksi	56
	LÄHTEET	58
	Kirjalliset lähteet	58
	Verkkolähteet	60
	Muut lähteet	61
	Analysoitu journalistinen verkkomateriaali vanhimmasta uusimpaan	62

1 JOHDANTO

1.1 Taustaa

Olen seurannut erityisherkkyysskeskustelua ja informaatioita itse jo useamman vuoden, sen jälkeen kuin tulin tietoiseksi erityisherkkyydestä niin terminä, ominaisuutena kuin sittemmin sen tutkimuksellisesta taustasta.

Käsite erityisherkkä on suomennos termistä *Highly Sensitive Person*, lyhennettynä *HSP*. Termin on kehittänyt yhdysvaltalainen psykologian tohtori, psykoterapeutti Elaine N. Aron. Hän on tutkinut erityisherkkyyttä 1990-luvulta alkaen. Käytän tästä eteenpäin englanninkielisestä ilmaisusta pääosin lyhennettä *HSP*, sillä se esiintyy siinä muodossa Suomen erityisherkkien yhdistyksen nimessä. Omassa tekstissäni ja ilmaisussani tarkoitan erityisherkkyydellä sisällöllisesti *tunne- ja aistiherkkyyttä* sekä Aronin erityisherkkyydestä tieteellisissä yhteyksissä käyttämään ilmaisua mukaillen *aistitiedon käsittelyn herkkyyttä*. Myöhemmin tekstissä avaan laajemmin keskustelua suomenkielisestä termistä ja latautuneesta *erityisetuliitteestä*.

Ihan lyhyesti määriteltynä erityisherkkät kokevat tunteita ja tuntemuksia voimakkaina ja havainnoivat tarkasti vivahteita, yksityiskohtia ja kokonaisuuksia. He myös käsittelevät aistien välittämiä ärsykeitä ja tietoa syvällisesti – pohtien ja analysoiden. Tämän vuoksi he kuormittuvat helpommin ja tuolloin seurauksena voi olla ylivireys tai ylikuormittuminen. Tämän kaiken biologisena perustana on herkästi reagoiva hermojärjestelmä. Erityisherkkyyys on temperamenttipiirre, ei diagnoosi. Ihmisistä erityisherkkiä on arviolta 15–20 prosenttia, yhtä paljon miehiä kuin naisia.

Olen huomannut, että suhtautuminen herkkyyteen ja varsinkin erityisherkkyyteen eli tunne- ja aistiherkkyyteen niin mediassa kuin muutenkin kohtaamisissa ja keskusteluissa on varsin vaihtelevaa. On tärkeää, että mediassa on mahdollisimman monimuotoista herkkyyden representaatiota, sillä erityisherkkät, tai herkkät ihmiset ylipäätään, kuten mikään muukaan vähemmistö ei ole homogeeninen ihmisryhmä.

Kaikki herkkät eivät ole eteerisiä, vetäytyjiä tai rauhallisia aistijoita. He eivät myöskään ole, kuten joskus on tunnutta oletettavan, heikkoja, herkkänahkaisia tai draaman- ja huomionhakuksia. Herkkä voi olla myös särmikäs, rohkea tai ihan mitä vain, mikäli luottamus tilanteissa ja yhteydentunne, varsinkin itseen mutta myös muihin, on kunnossa. Herkkyydestä sekä ihmisten lukemisen ja kohtaamisen taidosta on monenlaista iloa ja hyötyä niin arjessa kuin esimerkiksi työyhteisöille, yhteiskunnalle ja medialle, kun herkkyyys ymmärretään ja otetaan käyttöön voimavarana. On tärkeää ja yhteistä hyvää palvelevaa, että me

kaikki, niin enemmän kuin vähemmän herkät, saamme arvostavaa tilaa olla ja tulla nähdyksi ja kuulluksi omina, omanlaisina itseinä ja että me ihmiset olisimme valmiita aitoon dialogiin ja toisistamme oppimiseen.

HSP Suomi ry:n, silloin Suomen erityishervät ry:n nimellä toimineen yhdistyksen puheenjohtajana toiminut Petri Konttinen kuvaa mielestäni hyvin herkkien keskinäistä erilaisuutta Anja Snellmanin haastattelussa Helsingin Sanomien *Arka Paikka* -ohjelmassa (julkaistu 12.2.2015). Hänen mukaansa yhdistävä piirre on erityisherkyys, mutta osalla ominaisuuden ilmeneminen on selkeästi fyysisempää, joillain psyykkisempää ja toisilla sosiaalisempaa. Hän muistuttaa, että osa herkistä on introverteja osa ekstroverteja ja mielenkiinnon kohteetkin voivat olla hyvin erilaisia. Näin ollen yksi erityisherkkä ei välttämättä tule toimeen kaikkien erityisherkkien kanssa, mutta herkkien joukosta voi löytyä ihmisiä, joiden kanssa on niin sanotusti heti samalla aaltopituudella. Siksi myös esimerkiksi vertaistoimintalla on oma tärkeä roolinsa.

Haastattelin HSP Suomi ry:n viestintätiimin vetäjää, terapeutti, eroasiantuntija ja tietokirjailija Marika Rosenborgia opintoihini kuulunutta *Monimuotoisuus ja journalismi* -opintojaksoa varten teemalla erityisherkyys ja media. Rosenborg vahvisti, ettei ennakkoluuloilta ja väärinkäsityksiltä ole aina välttytty. (Rosenborg 17.2.2021.) Tämän vuoksi onkin mielenkiintoista peilata erityisherkkyyden ominaisuuden tieteellistä jo kokemuksellista taustaa mediarepresentaatioon ja analysoida, miten paikkaansa pitävä tai saman- tai erisuuntainen se on ja millaisia arvotuksia, tulkintoja, mahdollisia stereotyyppisiä esityksiä ja oletuksia se mahdollisesti sisältää ja millä tavoin asian kokemuksellisuus ja tieteellinen tausta painottuvat aiheeseen liittyvässä journalismissa.

Kuten myös *Monimuotoisuus ja journalismi* -opintojaksolla opimme, on mielestäni hyvin harhaanjohtavaa ja journalistisesti kestämatöntä, mikäli vähemmistöistä toisinnetaan joko tarkoituksellisesti tai tahattomasti virheellisesti lokeroivan homogeenista ja stereotyyppistä kuvaa tai jos esityksiin vaikuttavat vahvasti tiedostetut tai tiedostamattomat ennakkoluulot.

Halusin opinnäytetyössäni analysoida narratiivisen analyysin eli kerronnallisuuden/kertomuksen tutkimuksen keinoin erityyppisiä erityisherkkyyden representaatioita mediassa. Analysoin erityisherkkyyden mediarepresentaatiota ja pohdin tietoisesti valitun, esittämisen vaihtelevuuden esiintuovan otoksen perusteella, minkä tyylistä kirjoittamista ja millaisia kertomuksia mediassa on ollut ja mikä siinä toimii ja mikä ei. Toisaalta olen myös tarkastellut, missä määrin erityisherkkyyden faktat ja tieteellinen tausta näkyvät jutuissa eli toisin sanoen tarkastellut juttujen asianmukaisuutta suhteessa erityisherkkyydestä löytyvään tieteelliseen tietoon.

Laajempaa tausta-ajatuksena opinnäytetyölläni ja koko minua journalismin medianomiopintoihin motivoineena tavoitteena on ollut osaltani edistää niin journalismin, viestinnän kuin sen myötä koko yhteiskunnan monimuotoisuutta.

1.2 Toimeksiantaja ja yhteistyökumppani HSP Suomi ry

Opinnäytetyöni tavoitteena on herkkyyksymyönteisyyden lisäksi edistää tieteellisen erityisherkkyyksiedon välittämistä ja näkymistä mediassa. Tämän vuoksi tiedustelin HSP Suomi ry:ltä halukkuutta yhteistyöhön. Myös he pyrkivät kohti tieteellis- ja asiantuntijapainotteisempaa medianäkyvyyttä ja näin ollen jaamme samansuuntaisia tavoitteita.

Osana näitä tavoitteita tuotin yhdistykselle, osana harjoitteluani heillä, koonnin heidän omista osajistaan, jotka ovat käytettävissä median haastatteluihin erityisherkkyyteen liittyvistä erilaisista teemoista. Lisäksi teen lehdistötiedotteen yhdistyksen tulevasta Erityisherkkyyden ja tiede -asiantuntijakoulutusluento-sarjasta.

Pohdin opinnäytetyössäni toimeksiantajan osalta myös hieman sitä, mitä annettavaa HSP Suomi ry:llä voisi olla mediakentälle sekä sitä, miten asiantuntija- ja keskustelunavaaja-roolia voisi entisestään vahvistaa.

HSP Suomi ry määrittelee toimintansa verkkosivuillaan seuraavasti:

”HSP Suomi ry välittää ajantasaista, tieteellistä tutkimustietoa ja kokemustietoa erityisherkkyydestä. Järjestämme myös voimaannuttavia vertaistapaamisia, luentoja ja tapahtumia. Lisäksi vaikutamme yhteiskunnallisesti moninaisuutta ja hyvinvointia edistävissä asioissa. Yhdistyksen HSP Voimaryhmät -hanketta rahoittaa STEA.” (HSP Suomi ry 2021.)

Haastattelemani Marika Rosenborgin mukaan yhdistykselle on tärkeää, että heillä on tutkimustietoa toimintansa taustalla ja siihen perustuu myös se, että yhdistys on voinut saada STEA:lta eli Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta rahoituksen vertaisryhmien luomiseen ja ylläpitämiseen. (Rosenborg 17.2.2021.)

Yhdistys määrittelee toimintasuunnitelmassaan vuodelle 2021 viestinnän tavoitteiksi tuottaa laadukasta ja sitouttavaa sisältöä, joka toisaalta tukee erityisherkkien hyvinvointia ja toisaalta lisää yleisesti tietoa erityisherkkyydestä (Toimintasuunnitelma 2021). Laajemmin yhdistys haluaa viestinnällään vaikuttaa yhteiskunnallisesti erityisherkkyyksymyönteisyyttä lisäävästi. Yhdistyksen viestinnän pyrkimys on tehdä median kanssa ennakoivaa yhteistyötä ja pyrkiä näkymään alueellisissa viestintävälaineissä aina, kun he järjestävät paikalli-

sia tapahtumia ja luentoja (toki siinä määrin, kuin se on koronapandemian aikaan mahdollista, jolloin tiedottaminen on luonnollisesti vähemmän paikallista). HSP Suomi ry:n hallituksen linjauksesta yhdistyksen viestinnässä keskitytään toiminnanjohtaja Elina Akolan mukaan jatkossa yhä enemmän tutkimukselliseen uutisointiin, esimerkiksi opinnäytetöistä. (Akola 26.2.2021).

1.3 Erityisherkkyyks mediassa – termin latautuneisuudesta, representointien paikansäilytyksestä ja vaikutuksista herkkiin

Erityisherkkyyks on ollut esillä Suomen mediassa jo jonkin aikaa. Haastattelemani Rosenborgin mukaan suhtautuminen erityisherkkiin on muuttunut sinä noin kymmenen vuoden aikana, jolloin erityisherkkyyks on ollut suuren yleisön tietoisuudessa. Aluksi kiinnostus oli hyvin vahvaa, nyttemmin tasaista. Tietoisuus erityisherkkyydestä on Rosenborgin mukaan tällä hetkellä pääsääntöisesti hyvällä tasolla, mutta väärinkäsityksiä ja ennakkoluuloja on mediassa ja suhtautumisessa kuitenkin myös mahtunut mukaan. Erityisherkkyyks on yhdistetty virheellisen suoraviivaisesti esimerkiksi joihinkin herkkyyksiin, allergioihin tai diagnooseihin. (Rosenborg 17.2.2021.)

Marika Rosenborg kertoi myös haastattelussa, että erityisherkkistä on ollut sen tyyppistä kommentointia, ettei mitään erityisherkkyyttä ole, vaan että kaikilla erityisherkkiksi itseään kutsuvilla on Asperger (Aspergerin oireyhtymä on autismikirjoon kuuluva neurobiologinen keskushermoston kehityshäiriö). On myös kommentoitu, että erityisherkkät jotenkin yrittävät tehdä itsestään erityisiä ja että ikään kuin heitä sitten pitäisi kohdella jotenkin erityisesti. Lisäksi on argumentoitu, että kyllähän kaikki ihmiset ovat herkkiä. On myös puhuttu siihen tyyliin, että erityisherkkiksi itsensä määrittelevät haluavat vain tehdä numeron itsensä. Rosenborg pohti haastattelussa, että jotkut ärsyyntyvät, jos ajattelevat erityisherkkyyttä jonkinlaisena huomionhakuisuutena. Rosenborg sanoo, etteivät erityisherkkät ihmiset ole erityisen huomionhakuisia. Elämyshakuiset erityisherkkät kyllä pärjäävät huomion kanssa ja ovat niitä, jotka kykenevät asian puitteessa esiintymään ja kouluttamaan aiheesta, mutta hekin joutuvat aina omalla tavallaan käsittelemään ylivirittyneisyyttä, joka liittyy julkisesti esillä olemiseen. (Rosenborg 17.2.2021.)

Vaikuttaa siltä, että erityisetuliitteellä on ollut turhan painava ja leimaava merkitys. Luulen, että etuliite myös mahdollisesti yhdistyy ihmisten mielissä virheellisellä tavalla viittaavasti liiaksi kokemuksellisuuteen. Voimakkaassa herkkyydessä on kysymys henkilön aisti- ja tunnekokemusten intensiteetistä. Kokemuksellisuus ei siis tarkoita, että herkkät määrittelisivät itsensä negatiivisessa mielessä erityisiksi – jotenkin toisten yläpuolelle. Näin tunnetaan joskus virheellisesti oletettavan. Kokemuksellisuus ja itsemäärittely ei ole kuitenkaan

erityisherkkyyden koko totuus, sillä kyse on hermostollisesta ominaisuudesta. Toisaalta tämä *erityisetuliitteen* voimakas latautuneisuus tuo esiin sanojen voiman ja sen, miten tärkeää on kiinnittää huomiota siihen, miten puhumme ja miten sanoilla maailmaa rakennamme. Näkisin, että meillä journalisteilla ja muilla julkisen median sanankäyttäjillä on tällaisena puhetapojen tuottajana ja maailmankuvien ja merkitysten rakentajina suuri ja vastuullinen rooli yhteiskunnassa. Tätä tukee myös tieteellinen näkemys kielestä todellisuuden rakentajana.

Rosenborg yhtyi haastattelussa pohdintaani siitä, että *erityisetuliite* on tosiaan ollut osittain luomassa ennakkoluuloja. Termi ei ole Rosenborgin mielestä ihan paras mahdollinen kuvaamaan ominaisuutta, mutta parempaakaan sanaa ei ole keksitty. Yhdistyksen nimi on vaihdettu viime vuonna Erityishervät ry:stä HSP Suomi ry:ksi. Tällä pyrittiin osaltaan muuttamaan mielikuvaa ja muistuttamaan, että yhdistyksen toiminta perustuu hyvin pitkälti Elaine N. Aronin tutkimuksiin, vaikka Suomessa ihan oma temperamenttitutkimusperinne onkin. (Rosenborg 17.2.2021.)

Termin moninaisuutta ja tietynlaista haasteellisuutta kuvaa hyvin myös 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) hervät 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.”

Tasavertaisuuden ja herkkien hyvinvoinnin kannalta on hyvä, että tunne- ja aistiherkyyden eli erityisherkkyyden käsittely mediassa perustuu yhä vahvemmin tieteeseen, faktoihin ja kokija-asiantuntemukseen. On tärkeää, että erityisherkkyyteen liittyvä journalismi on asiallista tietoa lisäävää ja ettei se turhaa kuormita tunne- ja aistiherkkiä eikä ennakkoluuloja ja väärinkäsityksiä toisinneta.

1.3.1 Kirjoittajapositiostani

Haluan sekä journalistina että viestijänä pyrkiä objektiivisuuteen ja toimia läpinäkyvästi. Diskurssien analysointiin myös liittyy Sanna Valtosen (1998,105) mukaan tutkimuksellisten ratkaisujen, niihin johtaneen aineiston, menetelmällisten ja teoreettisten valintojen sekä kirjoittajaposition avaaminen, jotta lukija voi arvioida analyysin luotettavuutta. Tämän vuoksi haluan avata omaa kirjoittajapositioni vielä sen verran, että toimin tutkimuksen aikana opinnäytesyhteistyön lisäksi viestintäharjoittelijana HSP Suomi ry:ssä. Omia herkkyyden piirteitäni olen tunnistanut hyvin nuoresta asti. Aiemmin mainitsemieni ennakkoluulojen ja kuormittavien oletusten, suhtautumisen vaihtelevuuden sekä omasta tietoisesta pyrkimyksestäni välttää tietynlaista mielestäni turhaa lokeroitumista, huomasin punninneeni jonkin aikaa tarttumista aiheeseen, vaikka koin sen tärkeäksi. Saman turhan lokeroinnin vuoksi en halua myöskään itse toisintaa polarisointia edes kielenkäytössä. En siis puhu opinnäytetyössäni herkistä ja ei-herkistä, vaikka tutkimuksissa¹ on todettu erityisherkkyyden suhteen, että ihminen pääsääntöisesti joko on tai ei ole sitä. Itse ajattelen asian niin, että me kaikki mahdumme herkkyyden akselilla johonkin kohtaan.

Näen asian niin, että henkilön omasta itsemäärittelyistä tai -kategorisoinnista voi olla yksilölle niin hyötyä kuin haittaa. Hyöty on jonkin piirteen tunnistamisen myötä lisääntynyt itsetuntemus ja sen tuoma valmius järjestää elämänsä enemmän itselleen sopivaksi. Esimerkiksi herkkä voi pyrkiä tasapainottamaan valinnoillaan kuormituksen ja tarvittavan palautumisen. Hyöty on siten myös tiedostamisen myötä mahdollisesti lisääntyvä mielen ja kehon hyvinvointi. Kuormittavuustekijänä ja sen vuoksi haittana voi olla stereotyyppioista ja muiden epätietoisuudesta johtuva tietynlainen leimautuminen, mikäli itsemäärittelyyn tuollain tavoin ilmi muille. Juuri tämän vuoksi monet erityisherkkät välillä joutuvat miettimään ja punnitsemaan, haluavatko he puhua aiheesta tai määritellä ja perustella itseään, joskus yhä uudelleen ja uudelleen, julkisesti tai ääneen yhteisöille, joissa elävät ja toimivat.

Lähtökohtaisesti haluan omalla journalistisella työlläni ennemminkin edistää ihmisten keskinäistä ymmärrystä kuin niinkään korostaa eroja. Aivan kuten muusikko Jesse Markin kiteytti Teppo Vapaan luotsaamassa TVTV - Rocktähdet 2020:n ensimmäisessä jaksossa musiikkinsa sanomaa², niin samoin itse haluan pitää tuottamani journalismin johtotähtenä ajatusta, että loppujen lopuksi meillä ihmisillä on enemmän yhdistäviä kuin erottavia tekijöitä. Pohdin sitä, miten valitettavaa ja epäoikeudenmukaista on, että vähemmistöjen

¹ sivulla 6–7 lisätietoa psykologi Franziska Borriesin Bielefeldin yliopistoon tekemästä tilastotieteellisestä analyysistä väitöskirjaansa varten

² TVTV - Rocktähdet 2020, Jakso 1/4: Ursus Factory, Jesse Markin, Maustetytöt, Sorsajengi. Katsottavissa <https://www.youtube.com/watch?v=omP7lu3lg-E>.

edustajat, sekä muuten oletetusta normista tai enemmistöstä poikkeavat, joutuvat edelleen vuonna 2021 miettimään ja kohtaamaan ennakkoluuloisia asenteita. Ominaisuudet ja piirteet ovat osa ihmistä, ihminen ei ole vain ne. Siksi haluan tehdä näkyväksi erityisherkkyyden vaihtelevia representointeja ja osaltani tuoda niihin lisää tieteellistä ulottuvuutta ja oikaista mahdollisia stereotyyppioita ja virheellisiä oletuksia.

1.4 Herkät yhteiskunnallisina keskustelijoina ja mediatoimijoina

1.4.1 Herkkyys suhteessa mediasisältöihin

Noin yleisesti karrikoiden mediasisällöissä vilisevät useasti ”selviäjät” ja ”taistelijat”. Valalla on pärjäämisen ja suorittamisen eetos. Myös kuvaston suhteen on vahvana trendi ”mitä rajumpi tai dramaattisempi kuva, sen parempi”. Näkemykseni journalistina on, että mediamaisema kaipaa tasapainon vuoksi yhtä lailla sisältöä herkkyydellä ja herkkydestä, jotta se on aidosti monimuotoinen ja tukee paremmin tasavertaisuutta.

Puhuimme HSP Suomi ry:n toiminnanjohtaja Elina Akolan kanssa, että esimerkiksi uutiset saattavat sisältää varsin rajua ja raakaa kuvastoa, joka Akolan sanoin hyppää silmille varoittamatta. Yhdistys voisi herätellä tästä jonkinlaista keskustelua. Miten voisimme yhä paremmin turvata mahdollisuuden välttää esimerkiksi liian väkivaltainen tai järkyttävä kuvamateriaali media- ja uutisvirrassa? Keskustelimme siitä, että HSP Suomi ry:n olisi hyvä ottaa asiantuntijajärjestönä kantaa siihen, miten herkempiä median kuluttajia otettaisiin paremmin huomioon. (Akola 26.2.2021.)

1.4.2 HSP Suomi ry:n ulostuloista mediassa

Yhdistyksessä on pyritty reagoimaan erityisherkkyyteen liittyviin mediaesityksiin, mutta pienessä yhdistyksessä nopea reagointi on suuren tehtävämäärän ja pienien henkilöstöressurssien vuoksi välillä haastavaa. Tavoitteena mediaesityksiin reagoimisella olisi korjata mahdollisia asiavirheitä ja välittää tutkimustietoa.

1.4.3 HSP Suomi ry yhteiskunnallisena vaikuttajana

Pienenä yhdistyksenä HSP Suomi ry:llä ei ole ollut aikaa ja resursseja systemaattiselle uutismaiselle tiedottamiselle, joka tehostaisi vaikuttamisviestintää (Akola, 2.4.2021).

Yhdistyksen tavoite on yhä voimakkaammin välittää ajantasaista, tieteellistä tutkimustietoa ja kokemustietoa erityisherkkyydestä. HSP Suomi ry järjestää kesällä ja syksyllä tieteelli-

sen koulutusluentosarjan erityisherkkyydestä. Kohderyhmänä ovat esimerkiksi mielenterveys-, sosiaali- ja kasvatuserkkyysammattilaiset, kuten esimerkiksi koulujen psykologit, terveydenhoitajat sekä lasten ja nuorten kanssa toimivat.

Osallistun itse tähän projektiin tekemällä luentosarjasta lehdistötiedotteen. Toteutin myös mediakyselyn, jolla yhdistyksen tiedotuksen käyttöön saatiin jatkossakin hyödynnettäväksi koontia järjestöstä löytyvästä erityisherkkyyssiantuntemuksesta eri teemoihin ja vertais-toimintaan liittyen.

2 KÄSITTEET JA TEOREETTINEN TAUSTA

Keskeisiä käsitteitä työssäni ovat muun muassa herkkyys, erityisherkkyyks, representaatio, diskurssi, kehystäminen, narratiivinen eli kertomuksellinen tutkimus sekä sanojen merkitykset ja niiden tulkinta. Keskeisiä ovat myös inklusiivinen, monimuotoinen ja sovitteleva journalismi.

2.1 Erityisherkkyyks ja sen tutkimus

Erityisherkkyyks on synnynnäinen, hermostollinen ominaisuus, joka on arviolta noin 15–20 prosentilla väestöstä ympäri maailmaa ja Elaine N. Aronin mukaan myös jopa sadalla eläinrodulla on todettu samanlaista temperamenttityyppiä (Aron 2020, 13). Mainituilla Aronin esittämällä prosenteilla erityisherkkiä olisi Suomessakin vähintäänkin 800 000, jopa yli miljoona. Ei siis mikään ihan pieni vähemmistö. Aronin mukaan erityisherkkien täsmällistä määrää on kuitenkin vaikea tietää, sillä erilaiset tekijät voivat vaikuttaa siihen, miten ihmiset arvioivat itseään. Jotkut voivat arvioida Aronin mukaan itseään varovaisemmin kuin toiset. Hän myös kertoo, että miehet vaikuttavat saavan usein pienempiä pistemääriä testeistä, vaikka tiedetään, että piirrettä esiintyy heillä synnynnäisesti saman verran kuin naisilla. (Aron 2020, 16.)

Elaine N. Aron on yhdysvaltalainen psykologian tohtori ja psykoterapeutti, joka on tutkinut laajasti 1990-luvun alussa löytämäänsä ja nimeämäänsä erityisherkkää persoonallisuustyyppiä. Aron on yhdessä miehensä kanssa ensimmäisenä tutkimuksenaan kehittänyt eri-

tyisherkkyydestin. Kattava yhteenveto teorioista ja tutkimuksista löytyy Aronin verkkosivuilta³. Tieteellisissä yhteyksissä Aron puhuu erityisherkkyydestä termillä *Sensory Processing Sensitivity* eli *aistitiedon käsittelyn herkkyytenä*. (Aron 2020, 11.)

Vuonna 2019 tehdyn *Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda* -katsauksen mukaan erityisherkkyyden, HSP, eli tieteellisemmin *Sensory Processing Sensitivity*, SPS, on osa *ympäristöllisen herkkyyden* eli *Environmental Sensitivity*, käsiteperhettä. Ympäristöllinen herkkyys on yläkäsite (umbrella term) teorioille, jotka pyrkivät selvittämään ja selittämään yksilöllisiä kykyjä rekisteröidä ja prosessoida ympäristöön liittyviä ärsykejä. (Greven, Lionetti, Booth, Aron, Fox, Schendan, Pluess, Bruining, Acevedo, Bijttebier, Homborg 2019, 287-288.)

Haastattelemani Marika Rosenborgin mukaan Aronin tutkimus on rinnastettavissa Suomessa esimerkiksi psykologian professori Liisa Keltinkangas-Järvisen temperamenttitutkimuksiin. Erityisherkkyyden on siis temperamenttiominaisuus, ei diagnoosi. (Rosenborg 17.2.2021.)

Herkkyyttä tutki aikoinaan jo 1950- ja 60-luvulla myös suomalainen psykologian tohtori Sylvi-Sanni Manninen. Manninen puhui herkistä väri-ihmisinä ja vähemmän herkistä enemmistöstä muotoihmisinä. Hänen keskeisimmät tutkimuksensa on tehty silloisella nimellä Sylvia Honkavaara Lontoon, Harvardin ja Brandeisin yliopistoihin. (Satri 2016, 9.) Mannisen työtä on tutkinut ja siitä myös omiin herkkyysskirjoihinsa tietoja ammentanut kirjailija Janna Satri. Mannisen teoksen *Outolintu, erilainen* esipuheessa Satri kiteyttää, että Manniselle herkän ihmisen kuvaamisessa keskeistä oli sisäisen olemuksen ja kokemusmaailman tavoittaminen. Satriin mukaan Manninen hahmotti herkkyyden osaksi persoonallisuutta ja kuten jo mainittua käytti tutkimistaan herkistä, tai kuten hän ilmaisee, yliherkistä ihmisistä nimitystä väri-ihminen. Tällä hän ei Satriin mukaan viitannut värimieltymyksiin, vaan käsite kuvasi havaintojen hienovaraisuutta ja samalla muutakin herkkyyttä. (Satri 2016, 10.)

Elaine N. Aron kertoo teoksessaan *Erityisherkkä ihminen*, että psykologi Franziska Borries on tehnyt saksalaisessa Bielefeldin yliopistossa väitöskirjaansa varten tilastotieteellisen analyysin, jossa yli 900 ihmistä teki herkkyydestin, jossa luokat ja mittasuhteet erotettiin. Borries havaitsi Aronin mukaan, että erityisherkkyyden eli aistitiedon käsittelyn herkkyys on

³ Elaine N. Aronin kotisivujen tutkimuskoonti: <https://hsperson.com/research/>

tosiaan luokka eikä määre. Pääasiassa ihminen siis joko on erityisherkkä tai ei ole⁴. (Aron 2020, 16.)

Erytyisherkkyyttä kuvaa hyvin Aronin psykoterapeuteille kirjoittamaan kirjaansa kehittämä EVÄS-lyhenne. Kirjaimet tulevat sanoista *emotionaalinen reaktiokyky ja empatia, vivahteiden vaistoaminen, ärsykkeiden liiallisuus ja syvällinen käsittely*. Sen tarkoitus on auttaa psykoterapeutteja arvioimaan piirrettä. Aron kertoo alkaneensa käyttää lyhennettä myös kuvaillessaan erityisherkkiä ja heihin liittyvää tutkimusta. (Aron 2020, 16.)

Kirjain E edustaa *emotionaalista reaktiokykyä*. Aronin mukaan psykologian tohtori (PhD) Jadzia Jagiellowiczin tekemässä tutkimussarjassa havaittiin, että erityisherkkät reagoivat muita enemmän kuviin, joilla on ”positiivinen valenssi”. Reaktiot näkyivät myös aivojen kehittyneemmällä ajattelun ja hahmottamisen alueilla eli osittain samoilla alueilla kuin käsittelyn syvyyteen liittyvissä aivotutkimuksissa. (Aron 2020, 16.)

Kirjain E edustaa myös *empatiaa*. Aron kertoo psykologian tohtori Bianca Acevedon tutkimuksesta, jossa erityisherkkät ja vähemmän herkät katsoivat kuvia, joissa näkyi onnellisuutta, surua tai neutraaleja tunteita ja joissa oli sekä vieraita, että heidän rakkaimpiaan. Aron summaa, että aina kun kuvissa oli tunnetta, herkillä ihmisillä havaittiin aktiivisuuden lisääntymistä sekä aivosaaressa että niin kutsutussa peilisolujärjestelmässä, varsinkin, kun he katselivat onnellisia kuvia rakkaistaan. Peilisolurykelmä reagoi Aronin mukaan samalla tavalla kuin tarkkailtavalla sillä ihmisellä, joka huomaa toisen tekevän tai tuntevan jotain. Juuri näiden solujen vahva aktiivisuus auttaa erityisherkkiä Aronin mukaan vaistamaan muiden tarkoitusperät ja sen, miltä muista tuntuu. Aronin mukaan Acevedon tutkimuksessa huomattiin, että erityisherkkien ihmisten aivojen empatiaa osoittava aktivoituminen oli vahvempaa kuin vähemmän herkillä ja aktivoituminen viittasi myös siihen, että he halusivat tehdä asialle jotain. (Aron 2020, 17.)

Kirjain V edustaa *vivahteiden vaistoamista*. Tämä piirre on Aronin mukaan erityisherkkille itselleen hyvin selvä. Herkät kiinnittävät huomiota pieniin yksityiskohtiin, jotka jäävät muilta usein näkemättä. Aronin mukaan herkillä ei ole poikkeuksellisia aisteja, vaan aistiessa heidän aivoissa aktivoituvat aistitiedon monimutkaisemmasta käsittelystä vastaavat alueet. Vivahteiden huomaaminen vaikuttaa Aronin mukaan kahteen suuntaan. Toisaalta se

⁴ verkkoliitteissä linkki Borriesin tutkimusposteriin

antaa elämäniloa sekä sosiaalista silmää, kun huomaa vihjeet, joita muut antavat mielialastaan ja luotettavuudestaan huomaamattaan. Toisaalta näin tarkka havainnointi välillä myös uuvuttaa, jolloin sekä vivahteet ja ilmiselvät asiat saattavat jäädä huomaamatta. Silloin erityisherkkä ihminen saattaa tiedostaa vain tarvitsevansa lepoa. (Aron 2020, 18–19.)

Kirjain Ä edustaa *ärsykkeiden liiallisuutta*. Aronin mukaan on luonnollista, että erityisherkkä väsy ja kuormittuu nopeammin käsitellessään paljon tietoa ja huomattaessaan paljon pieniä asioita. Myös tilanteen monitahoisuus (suuri määrä muistettavaa), intensiivisyys (esimerkiksi äänekkyyden ja sekavuus) tai pitkäkestoisuus kuormittavat. Aron kertoo tohtori ja professori Friederike Gerstenbergin tutkimuksesta⁵, jossa verrattiin herkkiä ja muita ihmisiä tehtävässä, jossa piti päättää, oliko väärinpäin käännetty T-kirjain piilossa väärinpäin käännettyjen L-kirjainten joukossa tietokoneruudulla. Tutkimuksessa kävi Aronin mukaan ilmi, että erityisherkkät olivat nopeampia ja tarkempia, mutta myös stressaantuneempia kuin muut tehtävän tehneet. (Aron 2020, 19.)

Kirjain S edustaa *syvällistä käsittelyä*. Aronin mukaan erityisherkkät ihmiset käsittelevät tietoja tavanomaista enemmän ja liittävät havaintonsa tai vertaavat sitä aiempiin samankaltaisiin kokemuksiinsa tai asioihin sekä tiedostaen että tiedostamattaan. Aronin mukaan erityisherkillä on myös hyvä (muttei erehtymätön) intuitio. Aron kertoo Jazdia Jagiellowiczin⁶ huomanneen tutkimuksissaan, että erityisherkkät ihmiset käyttävät enemmän tiedon syvälliseen käsittelyyn liittyviä aivojen osia erityisesti niissä tehtävissä, joihin kuuluu vivahdeiden huomaamista. Aron mainitsee myös Bianca Acevedon⁷ ja hänen kollegoidensa tekemän tutkimuksen, joka on osoittanut, että erityisherkillä ihmisillä aivot aktivoituvat tavanomaista enemmän alueilla, jota kutsutaan aivosareksi. Tämä alue yhdistää Aronin mukaan sisäisten tilojen ja tunteiden, ruumiin asentojen ja ulkoisten tapahtumien hetkelliset tiedot. Jotkut ovat Aronin mukaan kutsuneet aluetta tietoisuuden tyysijaksi. (Aron 2020, 20.)

2.2 Temperamentti ja sen tutkimus

Suomessa temperamenttia on tutkinut esimerkiksi Liisa Keltinkangas-Järvinen. Hän määrittelee teoksessaan *Temperamentti – Ihmisen yksilöllisyys*, että temperamentti on niin sanotusti yksilöllinen käyttäytymis- tai reagoititapojen joukko, joka muodostuu hyvin varhain, on varsin pysyvä läpi ikäkausien ja erilaisten tilanteiden, ja jonka biologinen pohja on

⁵ linkki artikkelin abstraktiin verkkolähteissä

⁶ linkki tietoihin tutkijasta ja hänen julkaisuistaan verkkolähteissä

⁷ linkki tietoihin tutkijasta ja hänen julkaisuistaan verkkolähteissä

vakuuttavasti osoitettu (Keltinkangas-Järvinen 2015, 36). Keltinkangas-Järvinen kuvaa osuvasti temperamentin suhteellista pysyvyyttä siten, että mikäli toinen lapsi on rauhallinen ja tyyni ja huonosti uusiin asioihin innostuva ja toinen kuin elohopea ja jokaisesta uudesta asiasta innostuva, ei ole odotettavissa, että tämä ero olisi aikuisena kääntynyt päinvastaiseksi (Keltinkangas-Järvinen, 43).

2.3 Mediatutkimuksesta yleisesti

Tähän kappaleeseen olen koonnut katsauksen mediantutkimuksesta. Hyödynnän siihen Tuomo Mörän, Inka Salovaara-Moringin ja Sanna Valtosen toimittamaa teosta *Mediatutkimuksen vaeltava teoria*. Yhteiskuntateoreetikkojen ja heidän teorioidensa esittelyt ja kirjoittajien analyysit antavat perusteluja sille, miksi yhteiskunnassa käytävien keskustelujen, journalismin ja viestinnän tutkimus on tärkeää sekä selitystä sille, mistä ja miten mediassa kulloinkin puhutaan ja mihin sillä pyritään.

Tuomo Mörä, Inka Salovaara-Moring ja Sanna Valttonen ovat siis koonneet toimittamaansa teoksen *Mediatutkimuksen vaeltava teoria* alkukappaleeseen esittelyt erilaisista yhteiskuntateorioista ja ajattelijoista, joiden teorioita yllä mainitun teoksen kirjoittajat analysoivat. He kuvaavat, että nämä teoriat ovat eräänlaisia kulkureita muilla tieteenaloilla, eikä ajattelijoiden pyrkimys ole varsinaisesti ollut tutkia tai teoretisoida viestintää. Toisaalta he pohtivat, ettei yhteiskunnallisen teorian kirjoittaminen liene mahdollista ilman, että ottaa huomioon yhteiskuntien viestinnällistä luonnetta, sillä viestintä ja tiedonvälitys ovat niin keskeisiä. (Mörä, Salovaara-Moring ja Valttonen 2004, 5.)

Marko Ampujan teoksessa analysoima Frankfurtin koulukunta ja kulttuuriteollisuusteoria ovat olleet ajankohtaisia Theodor W. Adornon käsittelemien kulttuurin, mainonnan ja ideologian yhteenkytkeymisen teemojen kautta, sillä mediajärjestelmätkin rakentuvat markkinoiden ehdoilla. (Mörä, Salovaara-Moring ja Valttonen 2004, 6.)

Tarmo Malmberg on tarkastellut Jürgen Habermasin ajattelua. Habermas on nähnyt julkisen keskustelun kaikille avoimeksi vuoropuheluksi, jonka tehtävänä on määrittää, mitä yhteiskunta milloinkin haluaa. Ihmiset käyttävät tarpeidensa muodon antamiseen ja keskusteluun osallistumiseen erilaisia kulttuurimuotoja kuten kirjallisuutta, television sarjaohjelmia tai näytelmiä. (Mörä, Salovaara-Moring ja Valttonen 2004, 6.)

Niilo Kauppi on arvioinut teoksessa Pierre Bourdieun poliittisen filosofian suhdetta viestintään ja mediakritiikkiin. Bourdieu on nähnyt, että kaupallistunut journalismi on vaikuttanut muihin yhteiskunnan osa-alueisiin luoden tietynlaista ”pika-ajattelua”, puolioppineisuutta”

ja keskinkertaista kulttuurituotantoa. (Mörä, Salovaara-Moring ja Valtonen 2004, 7.) Bourdieu on tarkastellut Kaupin mukaan ”pika-ajattelua” esimerkiksi osana laajempia julkisuuden ehtojen ongelmia. Bourdieu on pohtinut sitä, ketkä määrittelevät, mitä medioissa sanotaan ja mitkä ovat ne valtamekanismit, jotka ohjaavat keskustelua medioissa ja laajemmin tiedonvälityksessä. Bourdieu on myös kritisoinut kaupallisuuden vaikutuksia Kaupin mukaan muun muassa siten, että journalistit esiintyvät intellektuelleina, akateemisen taustan omaavat ”pika-ajattelijat” kirjoittavat ”puolioppineita” tekstejä sekä niin, että mielipiteet esitetään faktoina ja viihde informaationa. Kauppi sanoo, että Bourdieun mukaan tieteellistä tietoa on vaikeaa saada mediassa niin kauan läpi, kun puheen monopoli on journalistijulkiksilla ja mediaseksikkäillä älyköillä. (Kauppi 2004, 79.)

Risto Kunelius esittelee John Deweyn pragmatismia, Deweyn mukaan yhteiskunnan on perustuttava yhteisistä ongelmista käytävälle julkiselle keskustelulle, jotta se voi toimia. Joukkoviestimet ovat passivoineet ja vieraannuttaneet ihmisiä tästä, mutta niiden avulla tilanne voitaisiin myös muuttaa. (Mörä, Salovaara-Moring ja Valtonen 2004, 7.)

Tuomo Mörä esittelee James Careyn ajatuksia, joissa Deweyn tapaan toimiva demokratia ja julkisen keskustelun laatu liittyvät tiiviisti toisiinsa. Jos media ei onnistu herättämään keskustelua ja pitämään sitä yllä, demokratia ei voi hyvin. Careyn näkemyksen mukaan journalismin perustehtävä ei ole välittää tietoa vaan edellä mainittu tuo keskustelun herättäminen ja ylläpito. (Mörä, Salovaara-Moring ja Valtonen 2004, 7.)

Kuten yllä olevista mediatutkimuksellisista näkökulmista käy ilmi, media, ja journalismi osana sitä, on moniulotteinen vaikuttamisen areena. Tämän vuoksi se on myös tärkeä osa esimerkiksi vähemmistöjen aseman määrittelyä.

Toisaalta median vaikuttamis- ja keskusteluareena on myös tärkeä osa esimerkiksi kansalais- tai etujärjestötoimintaa. Kunkin yhdistyksen edustaman yhteisön äänen vahvistamiseksi ja selkiyttämiseksi on hyvä välillä tarkastella ja analysoida yhteisön viestintää sekä sen ydintoimintaan liittyvää mediasisältöä.

2.3.1 Inklusiivinen, monimuotoinen ja sovitteleva journalismi

Koska opinnäytetyöni tavoite on vähemmistöryhmän represenoinin analysoinnin kautta edistää monimuotoista ja sovittelevaa journalismia, taustoitan näihin liittyviä ajatuksiani peilaten niitä Birmingham City Universityssä koostettuun *Everybody in. A Journalists*

Guide to Inclusive Reporting for Journalism Students -oppaaseen sekä Sovittelujournalismin käsikirjaan, jonka lähes kaikki esimerkit on toteutettu Tampereen yliopiston sovittelu-journalistisissa työpajoissa 2016–2018.

Yksi keskeinen ajatus ja hyvä journalistinen tavoite, joka nousi kyseisestä Monimuotoisuus ja journalismi -opintojaksoon kuuluneesta *Everybody in. A Journalists Guide to Inclusive Reporting for Journalism Students* - kirjasta, on se, miten tärkeää on huomioida inklusiivisuus niin uutistarjonnassa kuin muussakin journalistisessa sisällössä suhteessa yleisöön. Yleisö on monimuotoinen niin sosiaaliluokkien, ekonominen statuksen, sukupuolen, iän, uskonnon, etnisyyden kuin vammojen taikka toiminnanvajauksien sekä erilaisten ominaisuuksien suhteen.

Toinen kirjan esiintuoma tärkeä ajatus on se, että niin sanotut viiteryhmät itsessään eivät ole homogeenisia. Todellista inklusiivisuutta on aito tasavertaisuus ja ihmisyyden jakaminen, alleviivaamatta erilaisuutta. Olennaista on olla ihminen ihmiselle ja heijastaa myös journalismissa moninaista ihmiskuntaa pyrkien autenttisuuteen sekä tuoda esiin, ei niinkään erilaisia ihmisiä vaan erilaisia kokemuksia, näkemyksiä ja maailmankuvia, jotta voisimme lähentyä toisiamme.

Vaikkei journalisti voi hyväksyä aina jotain tapoja tai arvoja, hän voi yrittää ymmärtää, mistä ne johtuvat ja mitä voisi tehdä itse journalistina asioiden ja muutoksen eteen, kuten lisätä esimerkiksi tietoisuutta ja keskustelua asioista.

Haluan omalla journalistisella työlläni edistää jo mainitsemiani yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa ja pyrkiä toimimaan linkkinä sille, että ihmiset ymmärtäisivät toisiaan paremmin. Haluan tehdä journalismia ja tuottaa tekstiä, joka vähentää vastakkainasettelua ja polarisointia. Siksi kuulun myös sovittelujournalistien yhdistykseen Sopivaan. Yhdistyksen perustussyksyllä 2017 joukko journalisteja ja sen tavoitteena on Sopivan kotisivujen mukaan luoda keskusteluyhteyksiä eri tavoin ajattelevien ihmisten välille. Jaan myös periaatteet ja ajattelutavat, joita sovittelujournalismin käsikirja listaa ja joihin pyrin myös opinnäytetyössäni. (Sopiva 2021.)

Sovittelujournalismin käsikirjassa kiteytetään, että sovittelujournalistinen ajattelutapa ohjaa tekemään juttuja, jotka eivät jumiudu vastakkainasetteluihin, vaan auttavat ymmärtämään ristiriitoja monisyisemmin. Käsikirjan mukaan ajattelutavan ytimeen voi tiivistää kolme periaatetta, jotka kumpuavat sovittелеvan vuorovaikutuksen opeista. Journalismiin sovellettuna nämä periaatteet voivat auttaa käsikirjan mukaan löytämään rakentavan, mutta kriittisen otteen konfliktiherkkien aiheiden käsittelyyn. Ensimmäinen periaate on jän-

nitteen selkiyttäminen, joka tarkoittaa oppaan mukaan tilanteen taustojen tutkimista, osapuolten motiivien selvittämistä, täsmällisyyteen pyrkimistä ja rehellisyyttä. Toinen periaate on kuunteluttaminen. Oppaan mukaan sovittelujournalismissa tämä käsite sisältää ajatuksen, että toimittaja on erityinen julkisuutta rakentava toimija, joka voi tukea kuuntelemista luoden esimerkiksi tilanteita ja tekstejä, joissa erilaiset näkemykset pääsevät kohtaamaan ja joissa journalisti ottaa puheenjohtajan paikan eli hän malttaa kuunnella, ohjata keskustelua ja havainnoida vuorovaikutusta. Kolmas periaate on luottamuksen kannattelu. Käsikirjan mukaan luottamusta journalismin kykyyn tuottaa mahdollisimman monille mielekäs ja tasapuolinen julkisen keskustelun tila tulee aktiivisesti kannatella, sillä luottamuksen horjuessa yhteiseen keskusteluun on tyypillistä vetäytyä keskustelemaan samanmielisten kesken, mikä puolestaan vahvistaa vastakkainasettelua. (Hautakangas, Ahva & Haara, 2017, 7–8) Esittelen ja analysoin representointeja huomioiden nämä periaatteet.

Journalistin on hyvä tuoda aktiivisesti stereotyyppioita näkyviksi, jotta niistä voidaan luopua. Ihmisiä tulee kohdella tasavertaisesti ja pyrkiä edistämään tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja moniäänisyyttä niin yhteiskunnassa kuin mediassa. Joskus se vaatii tietoisien erityishuomion ja äänen antamista ryhmille ja ihmisille, jotka eivät niin helposti pääse mediassa yleensä ääneen.

Ajattelen väärinkäsitysten ja ajatusvääristymien syntyvän kohtaamattomuudesta ja haluttomuudesta yrittää ymmärtää. Jotta journalisti voi kehittyä tässä, hänen tulee pitää asia aktiivisesti mielessä jokaisen jutun kohdalla. Lisäksi se, että kuuntelee tarkasti henkilöä ja yhteisöä, jota haastattelee, taustoittaa ja tarkistuttaa jutut haastateltavilla, auttaa vähentämään virheitä ja väärinymmärryksiä.

Näitä sovittelevia ja monimuotoisuutta tukevia ajatuksia on mielestäni erittäin hedelmällistä hyödyntää myös esimerkiksi tuotettaessa journalistista materiaalia tunne- ja aistiherkkydestä eli erityisherkkyydestä sekä myös soveltaen erilaisten yhdistysten viestinnässä.

2.3.2 Representaatio

Opinnäytetyöni yksi keskeisimmistä käsitteistä on representaatio eli se, miten jotain henkilöä, asiaa ja ilmiötä kuvataan muun muassa mediatuotoksissa ja journalismissa. Kuvaamistavasta on luettavissa usein arvoja, asenteita ja erilaisia pyrkimyksiä. Kuvaamisen eli representaatioiden kautta luotavat kuvat antavat merkityksiä. Niistä kamppailu on Leena-Maija Rossin mukaan politiikkaa siitä, mitä voidaan tehdä näkyväksi, mistä voidaan puhua ja miten. Hän näkee, että representaatiot ovat valtasuhteiden muodostelmia ja usein niiden kuvia tai sanallistumia. (Rossi 2010, 263.)

Representaatio tarkoittaa Tieteen termipankin mukaan välikappaletta, joka esittää tai välittää toistoja jostain itseään alkuperäisemmästä eli edustaa sitä. Representaatiosta voidaan käyttää suomeksi Tieteen tietopankin mukaan konteksti huomioiden myös termejä edustaminen, esittäminen tai esitys. Lisäksi representaatio viittaa taiteentutkimuksen kontekstissa paitsi konkreettisiin esityksiin, kuten esimerkiksi maalauksiin, elokuvaan tai kielellisiin esityksiin, myös taideteoksen representaatioon vastaanottajan mielessä. Latinankielinen termi *repraesentatio* tarkoittaa kuvailua. (Tieteen termipankki, 12.4.2021: Kirjallisuudentutkimus: representaatio.)

Tarja Knuutilan ja Aki Petteri Lehtisen mukaan representaatio liittyy läsnäolon ja poissaolon problematiikkaan. Heidän mukaansa siinä jokin poissaoleva korvautuu jollakin uudella läsnäolon muodolla eli uusi läsnä oleva esittää taikka edustaa todellista, poissa olevaa kohdetta. He tiivistävät myös toimittamansa *Representaatio – Tiedon kivijalasta tieteiden työkaluksi* -teoksen johdannossa, että representaatio ymmärretään perinteisesti objektina, tilana tai ominaisuutena, jonka tehtävä on viitata johonkin itsensä ulkopuoliseen. (Knuutila ja Lehtinen 2010, 11.)

Lehtinen (2010, 50) esittää myös saman teoksen kappaleessaan *Sanat ovat tekoja: Representaatio ja todellisuus uuspragmatismissa*, että oikeastaan inhimillinen kehitys ei olekaan kasvavaa representaationaalista ymmärrystä siitä, miten asiat todella itsessään ovat, vaan ennemminkin mahdollisesti olemassa oleva kulttuurinen kehitys on yhä käyttökelpoisempien metaforien historiaa ja yhä parempien tavoitteiden keksimistä.

Kuten Leena-Maija Rossi (2010, 261) *Representaatio – Tiedon kivijalasta tieteiden työkaluksi* -kirjan kappaleessa *Esityksiä, edustamista ja eroja: Representaatio on politiikkaa*, määrittelee, on representaatio hänen mukaansa kulttuurintutkimuksellisesta näkökulmasta politiikkaa eli politisoivaa tekemistä. Rossi lähestyy politisoimista erityisesti sukupuolen kautta, mutta hänen esiin ottamansa kysymykset koskevat hänen itsensä mukaan monia muitakin yhteiskunnallisia ilmiöitä. (Rossi 2010, 261.) Rossi kiteyttää kulttuurin ja yhteiskunnan tutkimuksen politiikan käsitettä siten, että se on kamppailua merkityksistä. Hän viittaa esimerkkinä perhekäsitykseen ja sen uudelleenmerkittämiseen. Rossin mukaan se, millaiseksi perheen miellämme, on merkitysvälitteinen kysymys, joten perhemuotojen politiikka on hänen mukaansa paljolti representaation politiikkaa. (Rossi 2010, 262.) Hän muistuttaa myös, että politiikka voi yhtä lailla pyrkiä estämään muutoksia eli myös konservatiivisuus on politiikkaa. Rossin mukaan kulttuurisissa ja yhteiskunnallisissa valtasuhteissa virittyvä representaation politiikka on kamppailua merkkien järjestyksistä eli siitä,

mitä voidaan tehdä näkyväksi, mistä voidaan puhua ja miten. Hän näkee, että representaatiot ovat valtasuhteiden muodostelmia ja usein niiden kuvia tai sanallistumia. (Rossi 2010, 263.)

Tämän poliittisuuden vuoksi representaatio on varsin sopiva käsite ja representointien tarkastelu hyvä työkalu myös vähemmistöaiheiden, kuten erityisherkkyyden ja herkkien esittämiseen ja aiheeseen liittyvien journalististen materiaalien analysointiin yhteiskunnallisilla ja kulttuurisilla julkisilla areenoilla, kuten esimerkiksi mediassa.

Rossi pohtii myös näkökulmaa, joka liittyy oleellisesti opinnäytetyöhöni: kuinka vastustaa stereotyyppisiä representaatioita niin, ettei vahvista ja tahtomattaan toisinnakaan niitä, sillä representaatiokoneistot ja -käytännöt toimivat kuitenkin pitkälti stereotyyppien ja hierarkisoivien erojen järjestyksen varassa. Hän kertoo, että Stuart Hall 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.)

Seppäsen ja Väliiverosen (2012, 92) mukaan mediaesitykset sisältävät viitteitä niiden tekijöistä, heidän edustamistaan instituutioista, teknologioista, toisista representaatioista, lajityypeistä sekä oletetuista lukijoista tai katsojista. Näin ollen ne paljastavat taustalla vaikuttavia arvoja, asenteita ja oletuksia. Tämän vuoksi onkin kiinnostavaa artikkeleita analysoidessa tarkkailla, mitä viitteitä rivien välistä tihkuu. Seppänen ja Väliverronen muistuttavat kuitenkin, että representaatiot ovat enemmän tai vähemmän huonolaatuisia kopioita alkuperäisestä ja että monet filosofit ja taiteilijat ovat kiinnittäneet huomiota representaatioiden vajavaiseen kykyyn tavoittaa todellisuutta, jota ne pyrkivät esittämään. He mainitsevat Platonin luolavertauksen, jossa vangit erehtyvät luulemaan luolan seinän heijastusta oikeaksi sekä belgialaisen surrealistimaalari René Magritten teoksen *Tämä ei ole piippu*, jossa on piipun kuva ja ranskaksi teksti ”Tämä ei ole piippu”. (Seppänen ja Väliverronen 2012, 93.) Samantyyppinen vaikutelma tulee tarkastellessa erityisherkkyyden joitain mediarepresentointeja suhteessa kokemukselliseen ja tieteelliseen tietoon erityisherkkyyden eli aistitiedon prosessoinnin herkkyyden olemuksesta.

Rossin (2010, 271) mukaan diskurssin käsite on tärkeä pohdittaessa kielellisten representaatioiden politiikkaa. Siksi avaan myös sitä opinnäytetyössäni. Rossi kertoo, että esimerkiksi Michel Foucault aikoinaan kiinnitti jo huomiota siihen, kuinka tieto ja valta ovat tiiviissä kytköksissä toisiinsa ja kuinka diskurssit yhtenä representaatiojärjestelmänä tuottavat tietoa aina joissakin tietyissä valtasuhteissa (Rossi 2010, 271).

Käytän tietoisesti paikoin ilmaisua representointi termin representaatio sijaan, sillä se tuo mielestäni paremmin esiin sen, että mediarepresentaatio on aina tulos jonkun henkilön aktiivisesta, määrittelevästä ja asemoivasta toiminnasta, jossa heijastuvat myös arvot ja asenteet.

2.3.3 Diskurssi

Tarkastelen opinnäytetyössäni mediarepresentaatioiden kautta muodostuvaa kuvaa ja niiden kautta mediassa rakentuvaa kertomusta erityisherkkyydestä. Kerronnan tai kerronnallisuuden eli narratiivisuuden tutkimukseen, josta lisää tuonnempana, liittyy myös puhettavan tarkastelu.

Koska analysoin puhetapaa erityisherkkyydestä, on myös diskurssin käsite keskeinen opinnäytetyössäni, vaikkei opinnäytetyöni tutkimusmenetelmä suoranaista diskurssianalyysiä olekaan vaan ennemminkin narratiivista analyysiä eli kerronnan tutkimusta. Diskurssi ja kertomukset eli narratiivit ja niiden tutkimus liittyvät kuitenkin läheisesti toisiinsa, sillä kuten Pietikäinen ja Mäntynen (2019, 144) toteavat teoksessaan *Uusi kurssi kohti diskurssia*, kertomukset eli narratiivit ovat tärkeä ja vaikutusvaltaisen diskursiivisen toiminnan muoto, joilla rakennetaan ymmärrystä puheena olevasta tapahtumasta tai ilmiöistä. Kertomuksilla osallistutaan heidän mukaansa kulttuurien, identiteettien ja poliittisten projektien rakentamiseen. Kertomuksia on Pietikäisen ja Mäntynsen mukaan monenlaisia, joten kyseessä voi olla niin elämänkerta, sarjakuva, lehtijuttu kuin anekdootti⁸. (Pietikäinen ja Mäntynen 2019, 144.)

Diskurssi tarkoittaa Tieteen termipankin määritelmän mukaan ensinnäkin lausetta laajempaa kielellistä kokonaisuutta. Toiseksi se tarkoittaa puhuttua, kirjoitettua ja viitottua kielenkäyttöä kontekstissaan. Kolmanneksi diskurssi tarkoittaa suhteellisen vakiintunutta ala- tai tilannekohtaista kielenkäyttöä, esimerkiksi mediadiskurssia tai luokkahuonediskurssia. Neljänneksi se tarkoittaa kiteytynyttä, kulttuurisesti jaettua ja näkökulmaltaan rajattua merkityksellistämisen tapaa, joka osallistuu tietynlaisen sosiaalisen todellisuuden tuottamiseen, esimerkiksi feminististä tai rasistista diskurssia. (Tieteen termipankki, 12.4.2021: Kielitiede: diskurssi.)

⁸ Tieteen termipankin mukaan: "lyhyt, hauskaksi tarkoitettu tarina, jolla on yleensä kiinteä suhde todellisiin henkilöihin tai tapahtumiin". Luettavissa <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kirjallisuudentutkimus:anekdootti>. Viitattu 28.4.2021

Minna-Riitta Luukan artikkelissaan *Näkökulma luo kohteen: diskurssitutkimuksen taustaoletukset* esittämänsä näkemyksen mukaan kielitieteessä diskurssianalyysillä voidaan laajimmillaan tarkoittaa kielenkäytön, kirjoitettujen tekstien, keskustelujen ja kokonaisten viestintätapahtumien tutkimusta (Luukka 2000, 133–134).

Sanna Valtonen sanoo artikkelissaan *Hyvä, paha media; Diskurssianalyysi kriittisen mediatutkimuksen menetelmänä*, että diskurssianalyysiä voisi kuvailla teoreettismetodologiseksi viitekehikseksi, jonka avulla voi tutkia hyvinkin erilaisia kielen käyttöön liittyviä kysymyksiä. Diskurssianalyysissä on kyseessä Valtosen mukaan joukko kieltä, sen käyttöä ja yhteiskuntaa koskevia teoreettisia lähtöoletuksia, jotka ohjaavat väljästi tietynsuuntaisiin kysymyksenasetteluihin ja menetelmällisiin ratkaisuihin. Näin ollen tutkijan omien rajausten, määritelmien ja metodisten ratkaisujen merkitys Valtosen mukaan kasvaa. (Valtonen 1998, 96–97.) Omassa opinnäytetyössäni diskurssin analysoiminen kertomuksellisena tutkimuksena ja erilaisia niin sanottuja puheteemoja hahmotellen on juuri tällaista väljää diskurssin analysoimista.

Diskurssianalyttisessä tutkimuksessa kieltä ei Valtosen mukaan pidetä vain ”reittinä kielen ’takana’ sijaitsevaan ’oikeaan’ todellisuuteen, esimerkiksi todellisiin tapahtumiin, kognitiivisiin prosesseihin tai asenteisiin, vaan kielen käyttö itsessään nähdään luovana konstruktiivisena toimintana” (Valtonen 1998, 97). Kriittinen diskurssianalyysi näkee Valtosen mukaan yhteiskunnallisten rakenteiden ja diskurssien suhteen kaksisuuntaisena. Valtonen kuvaa, että yhteiskunnalliset rakenteet muovaavat diskursseja ja diskurssit puolestaan ovat yhteiskunnallisia rakenteita tulkitessaan luonteeltaan tuottavia, yhteiskuntaa ja sen rakenteita uusintavia. (Valtonen 1998, 104.) Valtonen kertoo myös, että diskurssianalyysin piirissä valta-analyysillä peritään selvittämään miten jotkut diskurssit saavuttavat totuuden aseman. Tutkijat pyrkivät siis Valtosen mukaan etsimään tekstistä elementtejä, joiden avulla totuuksia tuotetaan ja toisaalta vaihtoehtoisia totuuksia kyseenalaistetaan. Lisäksi tutkijoita kiinnostaa, miten näitä hegemonisiksi eli hallitseviksi muodostuneita diskursseja uusinnetaan ja millä tavoin muita diskursseja voidaan käyttää tukemaan itsestään selvänä pidettyjä merkityksiä. Tutkijoiden on Valtosen mukaan myös tärkeää pohtia, eläkö hallitseva diskurssi kenties legitimoidakseen erilaisia alistussuhteita. Valtonen korostaa myös, että tieteelliset diskurssit eivät vain kuvaile kohteitaan tai viittaa niihin vaan myös itse aktiivisesti ja jatkuvasti muovaavat yhteiskunnallista tietoa kohteistaan. Kriittisen tutkimuksen tulee olla siis Valtosen mukaan myös itsekriittistä. Tutkimuksen raportoinnin on oltava seurattavaa, dokumentoinniltaan pätevää ja käsitteiltään selkeää ja johdonmukaista. Auki tulee kirjata niin tutkijan ratkaisut, ja niihin johtanut aineisto kuin tutkijan oma positio suhteessa aineistoon. Myös menetelmälliset ja teoreettiset valinnat on hyvä kirjata ylös perus-

teluineen. (Valtonen 1998, 104–105.) Vaikka tutkimukseni ei ole varsinaista kriittistä diskurssin tutkimusta, olen avannut niin tutkimukselliset ratkaisuni ja niihin johtaneen aineiston kuin myös menetelmälliset ja teoreettiset valinnat sekä kirjoittajapositioni.

Diskurssianalyysi on Valtosen mukaan laadullista tutkimusta, jonka lähtöajatuksena on ilmiöiden moninaisuuden ja ainutkertaisuuden tunnustaminen. Tutkimusaineistot nähdään kokonaisuuksina, joiden joidenkin sisäisesti loogisten rakenteiden ilmentyminä. Valtosen mukaan tutkimustehtävänä on näiden logiikkojen kuvaileminen ja tulkinta. Tutkimusaineiston on Valtosen mukaan hyvä olla monenlaisista näkökulmista tehtävän tarkastelun mahdollistavaa. Tämä on tärkeää, jotta tutkittavaa ilmiötä voidaan tarkastella mahdollisimman monelta kantilta ja toisaalta jotta on mahdollista problematisoida sen itsestään selvinä pidettyjä ulottuvuuksia. (Valtonen 1998, 106.) Olen pyrkinyt valitsemaan opinnäytetyöhöni analysoitavia artikkeleita tämän ajatuksen pohjalta.

Seppänen ja Väliverronen valottavat sekä kehystämisen että diskurssin käsitteitä siten, että siinä, missä kehystämisen käsite auttaa hahmottamaan, miten mediaesitysten tuottaminen sisältää erilaisia, sekä tiedostettuja että tiedostamattomia valintoja niin diskurssin käsitteen avulla voi syventää ymmärrystä kielenkäytöstä sosiaalisena toimintana. Seppänen ja Väliverronen mainitsevat yhden kielitieteen ja semiotiikan perustajista Ferdinand de Saussuren, jonka näkemyksen mukaan todellisuuden merkitykset eivät ainoastaan heijasta todellisuutta, vaan todellisuuden merkitykset tuotetaan kielessä ja että merkitykset ja kieli ovat perustaltaan ihmisten välisen vuorovaikutuksen tuottamia sekä historiallisesti muuttuvia. (Seppänen ja Väliverronen 2012, 104.) Tämän vuoksi on tärkeää, että varsinkin diskurssien ollessa paikoin virheellisiä ja asenteellisia niihin tulee ottaa kantaa ja puuttua, eikä hyväksyä sellaisia merkityksiä, jotka johtavat joidenkin ihmisten epäasialliseen asemointiin ja kohteluun tai syrjintään.

Vaikka analysoitavien tekstien osuus on opinnäytetyössäni rajattu, se antaa mielestäni yhdessä viestintätiimin vetäjän haastattelun kanssa riittävän monipuolista käsitystä siitä vaihtelevuudesta, miten erityisherkkyyttä mediassa käsitellään ja miten eri tavoin siihen suhtaudutaan.

2.3.4 Kehyistäminen

Käytän juttuja analysoidessani jonkin verran myös kehystämisen analysoinnin ajatuksia. Hyödynnän opinnäytetyössäni osin Uutis- ja ajankohtaisjournalismin opintojaksolla löytämiäni sekä tuottamiani, aiheeseen liittyviä materiaaleja. Kuten yllä sanottua, kehystämisen

käsite auttaa Seppäsen ja Väliiverrosen (2012, 104) mukaan hahmottamaan, miten mediaesitysten tuottaminen sisältää erilaisia, sekä tiedostettuja että tiedostamattomia valintoja.

Mediatutkija Erkki Karvonen kertoo Media & viestintä -lehden⁹ artikkelissaan *Tulkintakehys (frame) ja kehystäminen*, että käsitteen lanseeraajana pidetään sosiologi Erving Goffmania. Kehystämisessä on Goffmanin teoksen *Frame Analysis. An Essey on the Organization of Experience* nimeä mukailleen Karvosen mukaan kyse kokemuksen virran järjestämisestä ja jäsentämisestä mielekkäästi. Kehystäminen auttaa Karvosen mukaan toimittajaa keksimään tai löytämään jonkin yhdistävän juonen suurelle määrälle eri lähteistä tulvivia informaation palasia. Toimittaja ponnistelee Karvosen mukaan jatkuvasti selvittääkseen, mitä tilanteessa on meneillään ja muodostaakseen siitä selkeästi käsitettävän kuvan yleisölleen. Karvonen näkee, että kehystämisen (ympäröimisen) ideassa olisi kyse tietynlaisesta valikoivasta kontekstualisoinnista. Tällöin viestijä voi hänen mukaansa tiedostaen tai osin tiedostamatta suostutella yleisönsä ajattelemaan asiasta halutulla tavalla luomalla sille valikoivasti sopivat kehykset tai tarkastelukontekstin. (Karvonen 2000, 78–84.)

Solja Virkkunen kertoo tiedotusopin gradussaan *Tukholman pommi-iskun tekijän kehystäminen Helsingin Sanomien ja Dagens Nyheterin uutisoinnissa* (2012,24), että valittua jutun kuvaa analysoimalla voidaan päätellä, millaista läheisyyttä kuvalla yritetään tavoitella sisällön ja katsojan välille. Lähietäisyydessä kuvassa näkyvät pää ja hartiat. Henkilökohmaiselta etäisyydeltä henkilö näkyy vyötäröstä ylöspäin. Sosiaaliselta etäisyydeltä näkyy koko hahmo sekä ympäristöä. Julkiselta etäisyydeltä näkyy vähintään neljä-viisi ihmistä kokonaan. Hän puhuu myös siitä, että on tärkeää analysoida, ketkä pääsevät ääneen. Hän määrittelee, että se, joka saa mediassa puheenvuoron, pääsee myös osallistumaan kehystämiseen. (Virkkunen 2012, 25.)

2.3.5 Kerronta tai kerronnallisuus eli narratiivisuus ja kertomukset diskursiivisena toimintana

Tutkin opinnäytetyössäni erityisherkkyyden representaatioita mediassa eräänlaisina narratiiveina. Sari Pietikäisen ja Anne Mäntysen mukaan narratiivien analyysiin voidaan soveltaa monia diskurssintutkimuksen keinoja (Pietikäinen ja Mäntynen 2019, 151).

⁹ Media & viestintä on Mevi ry:n eli Media- ja viestintätieteellisen seuran kustantama tieteellinen julkaisu, jossa ilmestyy artikkeleita median, viestinnän ja journalismin tutkimuksen alalta.

Pietikäisen ja Mäntysen mukaan narratiivi on kertomuksen muodossa esitetty kuvaus todellisuudesta. Heidän mukaansa kertoja voi liittää tarinaansa erilaisia diskursseja ja tämän vuoksi narratiiveja voi tarkastella niiden kautta. Kertomukset kerrotaan myös aina jostain näkökulmasta eli niistä käy ilmi Pietikäisen ja Mäntysen mukaan, millaisia identiteettejä rakentuu kertojalle hänen ollessa osa kertomusta ja myös kertomuksen muille henkilöille. Pietikäisen ja Mäntysen mukaan on kiinnostavaa, että kertomuksissa on myös ainesta, jolla kertoja arvioi kertomuksensa tapahtumia, henkilöitä ja esimerkiksi omia tuntemuksiaan. Tämän arvioinnin eli evaluoinnin kautta saadaan Pietikäisen ja Mäntysen mukaan käsitys siitä, millaisia arvorakenteita sosiaaliseen toimintaan ja kertomuksen rakentamaan maailmankuvaan liitetään. (Pietikäinen ja Mäntynen 2019, 151–152.)

Kertomuksiin sisältyvien sosiaalisen toiminnan arvorakenteiden ja niiden rakentamien maailmankuvien vuoksi kertomukset ovat Pietikäisen ja Mäntysen mukaan merkittävä vallan väline (Pietikäinen ja Mäntynen 2019, 152). Tämän vuoksi myös erityisherkkyyden medianarratiivien ja representaatioiden analysointi tuo esiin aiheeseen liittyviä arvorakenteita ja yhteiskunnallista ja sosiaalista asemointia ja arvotusta.

Tarkoitan tässä asemoinnilla paikkaa, jonka henkilö itse ottaa tai joka hänelle määritellään tässä tapauksessa median kautta. Sosiologian tutkimusjohtaja Matti Hyvärinen Tampereen yliopistosta on viitannut esityksessään *Asemoinnin analyysin tasot* kerronnasta ja asemoinnista Metodifestivaaleilla 2017 Michel Foucaultiin, jonka mukaan subjektiasemat ovat diskurssien tarjoamia valmiita paikkoja, jollaisen henkilö voi valita itselleen. Hän jatkaa, että tämän tyyppisessä ajattelussa rakenne eli diskurssi tulee aina ensin ja asettaa subjektille mahdollisen olemisen rajat. (Hänninen 2017, 3.) Jos ajattelua laajennetaan asemointiin, siirrytään Hännisen mukaan pelkästä rakenteesta toimintaan ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, jossa asemointi tapahtuu niin sanotun tarinalinjan puitteissa (Hänninen 2017, 4). Hännisen mukaan ihmiset eivät pelkästään asemoi itseään, vaan vuorovaikutustilanteissa he asemoivat toisia ja tulevat itse asemoiduiksi (Hänninen 2017, 6).

3 TOTEUTUS

3.1 Tutkimusongelma, tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Analysoin opinnäytetyössäni, millaista erityisherkkyyden representaatiota artikkeleissa on sinä aikana esiintynyt, kun ominaisuus on ollut hieman laajemmin esillä Suomen mediassa. Koonniksi representaatioista valitsin tarkoituksellisesti erityyppisiä journalistisia teks-

tejä. Analysoin tekstinäytteistä, miten representaatio vertautuu tieteelliseen tietoon ominaisuudesta eli miten paikkaansa pitävä se on ja toisaalta, kuinka paljon siihen sisältyi tulkintani mukaan ennakkoluuloja, syrjintää tai virheellistä tietoa. Analysoin niin ikään, löytyikö niin juttujen näkökulmista kuin sisällöistä sekä kuvajournalismista tiettyjä diskursseja eli puhetapoja ja arvotusta. Samalla myös pohdin median moninaisuutta ja journalismin sovittelevuusroolia.

Pohdin hieman myös HSP Suomi ry:n roolia ominaisuudesta informoijana ja keskustelunrakentajana suhteessa erityisherkkyyden mediarepresentointiin.

3.1.1 Miksi asia on tutkimisen/kehittämisen arvoinen?

Monimuotoinen media on lähtökohtaisesti tärkeä ja arvokas tavoite, sillä se tukee yhteiskunnan tasavertaisuutta. Herkät voivat tuoda mediakenttään omanlaistansa sisältöä, näkökulmaa ja toimintatapoja.

Myös hyvinvoinnin näkökulma on keskeinen. Toisaalta on tärkeää tavoittaa herkkiä ja toisaalta tukea heidän hyvinvointiaan. Virheellinen ja asenteellinen medianäkyvyys kuormittaa. On kuluttavaa oikoa väärinkäsityksiä, joutua selittelemään herkkyyttään ja oikeuttamaan olemassaoloaan yhä uudelleen.

Rosenborg kertoi haastattelussa, että haastetta mediasuhteeseen luo myös se, että HSP Suomi ry ei ole potilasjärjestö, mutta liikkuu lähellä sitä rajapintaa esimerkiksi mielenterveyden ylläpitämisen kannalta. Tämä on tullut vastaan myös Rosenborgin terapeutin työssä, kun ihmiset haluavat tukea erityisherkkyyden mukanaan tuomaan mahdolliseen kuormittavuuteen tai esimerkiksi haasteisiin parisuhteissa. (Rosenborg 17.2.2021.)

Journalistin on hyvä juttua tehdessään perehtyä hyvin taustamateriaaliin ja kuunnella tarkasti haastateltavan ja/tai vähemmistöjärjestöä. On hyvä kuunnella heidän näkemyksiään siitä, mitkä teemat nousevat tärkeiksi ja mitkä aiheet haluttaisiin nostaa esiin mediassa. Toimituksellista päätösvaltaa ei tietenkään tule journalistin ohjeidenkaan mukaan luovuttaa, mutta vähemmistöyhteisöissä osataan oletettavasti varsin hyvin kertoa, mikä puhututtaa. Luottamus journalistin ja haastateltavan välillä on tärkeää, ja kuten Rosenborgin kurssia varten tekemässäni haastattelussa mainitsi, jutut on hyvä tarkistaa ja tarkistuttaa hyvin mahdollisten asiavirheiden ja väärinymmärrysten varalta.

On varmasti hyvä yhdistelmä, jos vähemmistöistä kirjoittaessa olisi käytettävissä niin kokemuksellista kuin tieteellistä tietoa. On myös kiinnostavaa ja mahdollisesti varsin hedelmällistä, mikäli kokija itse on myös tieteentekijä. Oletettavasti tällaisesta yhdistelmäroolista on hyötyä niin journalismissa kuin viestinnässä toimiessa.

Monimuotoisuus ja journalismi -opintojakson koontia aiemmin keväällä työstäessäni osui silmiini kiinnostava Yhdenvertaisuusvaltuutetun viestinnän tiiminvetäjä, viestintäpäällikkö Maria Swanljungin blogiteksti otsikolla *Mikä on median vastuu, kun vähemmistöön kuuluva haastateltava ei halua osallistua?* Hänen mukaansa toimittajat unohtavat miten vaativa tilanne haastattelu tai osallistuminen esimerkiksi television keskusteluohjelmaan monelle ihmiselle on. Tämä pätee hänen mukaansa myös ihmiseen, jolla on kokemusta mediasta ja on itse esimerkiksi politiikan kautta valinnut julkisen elämän. Swanljung kertoo, että useat vähemmistöihin kuuluvat henkilöt kuvailevat haastattelutilannetta vaikeaksi, koska heidän pitäisi edustaa ryhmäänsä ja puolustaa koko ryhmän oikeuksia. Samaan aikaan he pistävät itsensä likoon, avaavat kotinsa tai puhuvat oman taustansa kipukohdista ja historiasta, joka voi olla täynnä avoimia haavoja. Hänen mukaansa toimittaja, joka lähtee tilanteeseen kliinisellä asenteella, että faktoja tässä vain haetaan tai hakee vahvistusta ennakoasetelmaan, voi tehdä suurta vauriota. (Swanljung 18.2.2021.)

Swanljung siteeraa myös tekstissään Susani Mahaduraa, joka korosti ollessaan haastateltavana Olli Seurin turvallista haastattelua käsittelevässä *Avoin kysymys* -podcastjaksossa, että kun ihmistä haastatellaan vaikeasta aiheesta, on äärimmäisen tärkeää, että hänelle luodaan turvallinen olo.

3.1.2 Kuka/ketkä erityisherkkyyden mediarepresentaation analysoinnista ratkaisemisesta hyötyvät?

Monimuotoinen journalismi hyödyttää kaikkia. Erilaiset ihmiset saavat äänensä esiin mediassa ja toisaalta monimuotoinen mediasisältö luo edellytyksiä keskustelulle ja arvopohdinnalle yhteiskunnallisesti. Erityisherkkyyden asiallinen representointi hyödyttää herkkiä sekä tukee heidän hyvinvointiaan. Aiempia representointeja analysoimalla voidaan tehdä näkyväksi suhtautumista vähemmistöön niistä esiin nousevien merkitystenluomisten ja asemointien kautta. Sen myötä voidaan puuttua epäkohtiin ja saada välineitä rakentamaan journalismiin jatkossa.

Toivottavasti myös HSP Suomi ry voi hyödyntää opinnäytetyöni analysoinneissa ja pohdintoissa esille nousevia huomioita omassa herkkyystiedon oikeellisuuden edistämisessään.

3.1.3 Mitkä ovat opinnäytetyön tavoitteet?

Tavoitteenani on opinnäytetyöni kautta osaltani edistää journalismin ja sen myötä yhteiskunnan monimuotoisuutta. Näkemykseni mukaan journalismissa käytetään vieläkin liikaa turhaa vastakkainasettelua ja dramatisointia. Haluan osaltani edistää sovittavaa journalismia, jonka tavoitteena on yhteyden, ymmärryksen ja aidon dialogin lisääminen ihmisten välillä, vaikka asioista oltaisiin eri mieltä.

Opinnäytetyön tekijän ja toimeksiantajan yhteisenä tavoitteena on harjoitteluni puitteissa vahvistaa HSP Suomi ry:n roolia yhteiskunnallisena toimijana ja lisäksi jaettuna tavoitteena ylipäätään vahvistaa herkkää ääntä niin mediassa kuin yhteiskunnassa.

Haluan myös hälventää herkyyskeskustelussa polarisointia ja erottelevaa jaottelua herkkiin ja ei-herkkiin. Opinnäytetyön tavoitteena on myös olla mukana lisäämässä asiallista herkkyystietoutta ja -tietoa.

3.2 Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen suorittaminen

3.2.1 Tutkimusmenetelmät

Olen valinnut erityisherkkyyteen liittyvää journalistista materiaalia lähimenneisyydestä vuosilta 2014–2021. Pysin saamaan tietoisella, erityylisten juttujen valinnalla mahdollisimman laajan otoksen vaihtelevista representaatioista, jotta kokonaiskuva olisi kattava. Valitut tuotokset ovat tekstimuotoisia lehtijuttuja verkosta. Olen etsinyt niitä hakusanalla erityisherkkyyks. Jotkut jutut ovat myös jääneet mieleen seuratessa aihetta mediassa. Osa jutuista on löytynyt analysoidessa toista juttua. Juttuja on niin terveys-, työterveys-, ilta-päivä-, naistenlehdistä, valtakunnallisista sanomalehdistä kuin Yleltä. Yhteensä analysoituja artikkeleita oli 16 kappaletta.

Tutkimukseni on kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Menetelmänä käytän narratiivista eli kertomuksen tai kertomuksellisuuden tutkimusta. Matti Hyvärinen viittaa Tietoarkiston Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirjan tiivistelmässään kertomuksen tutkimuksesta (luku Teoreettis-metodologiset viitekehykset) Mäkelän ja Karttusen artikkeliin *Kokemuksellisuus, mallitarinat ja eksemplaarisuus tarinallisen yksilöjournalismin aikakaudella*. Hän tiivistää, että kertomukset, joita ihmiset kertovat itsestään ja toisistaan vaikuttavat heihin

itseensä sekä heidän elämänsä suuntautumiseen. Hyvärisen mukaan tarinoilla myös rakennetaan käsityksiä kansakunnista, tulevaisuudesta ja arvokkaasta elämästä ja tarinoita käytetään myös välineellisesti median, talouden ja politiikan tarinallistamisen myötä.

Narratiivia eli kertomusta tai kertomuksellisuutta analysoin tarkastelemalla Pietikäisen ja Mäntysen mainitsemia narratiiveja erityisherkkyyssjutuissa. Narratiivi on heidän mukaansa kertomuksen muodossa esitetty kuvaus todellisuudesta. Kertoja voi heidän mukaansa liittää tarinaan erilaisia diskursseja eli puhetapoja ja tämän vuoksi narratiiveja voi tarkastella niiden kautta. Koska kertomukset kerrotaan myös aina Pietikäisen ja Mäntysen mukaan jostain näkökulmasta, niistä voi tarkastella, millaisia identiteettejä rakentuu kertojalle hänen ollessa osa kertomusta eli erityisherkkyyssjutuissa kokijana haastatellulle herkälle, ja myös kertomuksen muille henkilöille eli jutun kautta voi arvioida kirjoittajan tai julkaisevan median asenteita ja arvoja. Pietikäisen ja Mäntysen mukaan on kiinnostavaa, että kertomuksissa on myös ainesta, jolla kertoja arvioi kertomuksensa tapahtumia, henkilöitä ja esimerkiksi omia tuntemuksiaan. Tämän arvioinnin eli evaluoinnin kautta saadaan Pietikäisen ja Mäntysen mukaan käsitys siitä, millaisia arvorakenteita sosiaaliseen toimintaan ja kertomuksen rakentamaan maailmankuvaan liitetään. (Pietikäinen ja Mäntynen 2019, 151–152.) Tutkin evaluointia niin erityisherkin haastateltavan näkökulmasta, jos sellainen on, kuin myös kirjoittajan välittämän arvorakenteen ja maailmankuvan kannalta.

Olen näin ollen analysoinut materiaalista erilaisia puhetapoja erityisherkkyydestä sekä erilaista erityisherkkyyden kehystämistä. Olen myös tarkastellut Pekka Huolmanin ja Catherine Métivierin pitämällä Monimuotoisuus ja journalismi -opintojaksolla oppimiani analysointikysymyksiä hyödyntäen, millaisia arvoja, mahdollisia ennakkoluuloja, kliseitä ja yleisön ohjailua erityisherkkyyteen liittyvistä journalistisista materiaaleista välittyy. Tarkastelen myös, mitä tai ketä analysoimani journalistiset tuotokset mahdollisesti palvelevat, esittäänkö erityisherkit toimijoina vai toiminnan kohteena, eli esiintyvätkö he aktiivisina vai passiivisina ja toisaalta onko heitä itseään kuultu juttua varten vai kertooko juttu heistä ilman kokemuksellista kuulemista.

3.2.2 Mitkä olivat työn aikataulutetut vaiheet?

Keräsin teoriapohjan ja analysoitavan materiaalin maaliskoukuun aikana keväällä 2021. Teoriapohjan keräys, juttujen analysointi ja järjestön viestinnän tarkastelu ja siihen liittyvät viestinnälliset toimeni yhdistyksen puitteissa tapahtuvat maaliskoukuun aikana 2021.

3.3 Tutkimusaineisto

3.3.1 Analysoidusta materiaalista yleisesti

Eriyisherkkyyteen liittyvä analysoitu journalistinen materiaali on pääosin lähimenneisyydestä. Pyrin saamaan mahdollisimman vaihtelevan juttuotoksen, jotta kokonaiskuva erityisherkkyyden representaatiosta olisi riittävän moninainen. Olen näin ollen tietoisesti valinnut erityyylisiä tekstejä, jotta representaatioiden vaihtelu tulisi esiin. Ajallisesti etenen vanhimmasta materiaalista uusimpaan, jotta representaation muutoksen mahdollinen kaari tulee näkyviin. Runsaalla artikkelien sisällön kuvailulla pyrin toisaalta nostamaan esiin erilaisia erityisherkkyysspuheen tapoja ja tyyliä mediassa ja toisaalta nostamaan esiin (tieto)sisällöllisesti kuvaavaa herkkyyden tai siihen liittyvien asenteiden sanallistamista. Analysoidessani olen myös soveltanut sovittelujournalistisia periaatteita eli pyrkinyt tekstilläni selkiyttämään jännitettä, tuomaan erilaisia näkökantoja kuulluksi toisillensa sekä keskusteluttamaan näkemyksiä journalistisesti luotettavasti ja turvallisesti teksteinä.

Kohdemediat ovat, kuten jo mainittua, pääosin verkosta löytyviä yleislehtiä tai terveyteen, hyvinvointiin tai työelämään liittyviä julkaisuja. Ajatus on kuitenkin se, että ne eivät ole teemallisesti pienen ryhmän erikoislehtiä vaan pääsääntöisesti varsin suuren yleisön tavoitettavissa.

3.3.2 ”Eriyisherkkä ymmärsi, ettei olekaan outo ja erilainen”

Terve.fi:ssä 25.11.2014 julkaistu juttu kertoo sosiaalialalla työskennelleestä naisesta, joka on tällä hetkellä lapsensa kanssa kotona ja on reilu vuosi aikaisemmin löytänyt Elaine N. Aronin teoksen *Eriyisherkkä ihminen* kirjakaupasta. Jutussa on hyvin tunteellinen tyyli, joka ilmenee runsaana kuvailuna, huutomerkkeinä ja adjektiiveina: 'Anne Tuomela (32) ja Annen maha haahuilivat kaupassa', 'luki ahmien', 'kuin minun elämästäni!', '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'.

Juttu on kuvitettu positiivisella kuvalla, jossa haastatettava katsoo suoraan kameraan, lapsi sylissä ja hymyilee leveästi. Heidän vieressään istuu koira. Kuva on otettu alaviis-
tosta. Toisaalta kuva välittää katsojalle iloa, leikkisyyttä ja voimallisuutta, toisaalta voisi miettiä, miksei sitä ole otettu esimerkiksi samalta tasolta, jolloin se olisi katsojan suhteen tasavertaisempi.

Toisaalta juttu kuvailee pirskahtelevan iloisesti kyseistä erityisherkkää henkilöä, mutta ohjaa hyvin vahvasti lukijaa aiheen piiriin tunneasiana. Ylisanainen kieli syö hieman tehovoimaa tunnelmien kuvailusta. Faktoja ei niinkään korosteta tai tuoda esille niin sanottuna asiatekstinä vaan ne tuodaan esiin yksilön kokemuksina peilaamatta esimerkiksi Aronin kirjaan. Lue lisää -linkkeinä olevat aiheet *Johdatko tunteitasi vai johtavatko tunteet sinua?*, *Näin huolehdi mielenterveydestäsi – 10 yksinkertaista neuvoa* ja *Onko mielesi rauhallinen?* luovat ”jännittävän” kontrastin ja tahattoman ja kärjistetyksi sanottuna arvottavan kysymyksenasettelun siitä, onko erityisherkkä ”tunteidensa johdateltavissa oleva”, ”rauhaton”, ”mielenterveytensä rajoilla keikkuja”.

Vaikka tämän tyyppinen teksti kuvaa elävästi haastatellun henkilön rikasta tunnemaailmaa, se saattaa luoda noin yleisellä erityisherkkyyden representaation tasolla hieman stereotyyppisen ja asiantietoutta lisäämättömän ja tietyllä tapaa kliseisen kuvan erityisherkkistä. Jutussa ei esimerkiksi mainita Elaine N. Aronin tieteellistä taustaa tai kerrota tarkemmin erityisherkkyydestä, kuin yhdessä sulkeellisessa lauseessa. Juttu on tällaisenaan yhden henkilön kokemus, jota faktataustoitus olisi tasapainottanut ja tehnyt siitä informatiivisemman.

3.3.3 ”Erityisherkkyyks ei ole heikkoutta”

Työterveyslaitoksen verkkolehti Työpisteen juttu on samalta vuodelta kuin edellinen artikkeli (julkaistu 11.12.2014), mutta sen tyyli on täysin erilainen. Juttu alkaa yleisillä perustiedoilla erityisherkkyydestä ja taustoittaa asian tunnettuuden Suomessa sillä hetkellä. Lisäksi juttua varten on haastateltu työ- ja organisaatiopsykologi, psykoterapeutti Erja Kemilää, joka on myös kouluttanut esimiehiä ominaisuuden tunnistamiseen.

Juttu on kuvitettu rintakehään ja pääläelle rajautuvaan kuvaan, jossa naisoletettu nojaa ristittyjen käsiensä etusormilla silmiensä väliin. Kuvassa voisi olla yhtä hyvin miesoletettu, sillä erityisherkkiä mies- ja naisoletettuja on yhtä paljon. Väsyneen tai rasittuneen oloinen henkilö korostaa ehkä turhaksi erityisherkkyyden kuormittavuusaspektia. Vahvuuksiin keskittynyt kuva olisi voinut tuoda erilaisia mielikuvia.

Jutusta käy hyvin ilmi erityisherkkyyden luonne synnynnäisenä piirteenä ja hermoston herkkänä reagoitina, suhteellisen suuri esiintyvyys sekä se, että kyseessä ei ole diagnoosi. Juttu ei myöskään kategorisoi, vaan siitä käy ilmi, että vaikka useimmat herkäät ovat introvertteja, voi osa olla myös hyvinkin ulospäinsuuntautuneita. Suhde on noin 70 prosenttia introvertteja ja 30 prosenttia ekstroverttejä (Aron 2020, 115). Pieni miinus introvert-

tiuden ja ujouden yhdistämisestä sekä ulospäinsuuntautuneisuuden yhdistämisestä sosiaalisuutena ainoastaan ekstrovertteihin. Introversio ei ole samaa kuin ujous ja myös introvertti voi olla sosiaalisesti hyvin lahjakas (Aron 2020, 115).

Jutussa tuodaan esiin sitä, kuinka herkkä on vahvasti sisäisesti ohjautuva ja tunnollinen työntekijä ja kestävä vaativiakin paineita työelämässä, mutta toisaalta on altis väsymiselle ja kuormittumiselle, mikäli työ ja tekemisen tavat eivät ole hänelle sopivia. Haastateltu Kemilä tuo jutussa esiin, että erityisherkkälle työyhteisön hyväksyvä, kannustava ja lämminhenkinen ilmapiiri ovat tärkeitä tekijöitä työssä menestymisen kannalta ja että kehonhuollosta, palautumisesta ja riittävästä yksinolemisen ilman jatkuvaa ärsyketurvaa on tärkeä huolehtia.

Jutussa otetaan jo otsikossa kantaa ja kumotaan ennakkoluulo, että herkkyyks on heikkoutta. Toisaalta otsikko tulee samalla määritelleeksi nykypäivän työelämän kovia arvoja. Toisaalta neutraalimpi tai rakentavampi tapa olisi ollut nostaa otsikkoon esimerkiksi erityisherkkän vahvuuksia työntekijänä.

Artikkeli esittää erityisherkkät sekä toimijoina, että toiminnan kohteina. Toisaalta jutusta ei tule esiin erityisherkkän työntekijän omaa ääntä, vaan hänen toimintaansa tarkkaillaan enemmän ulkopuolelta asiantuntijan silmin ja työelämäviitekehysten näkökulmasta. Juttu on kaikinensa kuitenkin informatiivisempi ja neutraalimpi kuin edellinen.

3.3.4 ”Erityisherkkyyks on vahvuus ja rasite: ”Isossa joukossa oleminen on raskasta””

Iltalehden 12.1.2015 julkaistu juttu on virkistävä poikkeus niin kokijahaastateltavan sukupuolen kuin tekstin ilmaisun osalta. Haastattelussa on aiemmin erityisherkkien yhdistyksen puheenjohtajana toiminut Petri Konttinen.

Jutun kuvassa Konttinen makaa sängyllä kätet ristissä pallean päällä ja katsoo kameran. Kasvoille osuu valoa. Juttu alkaa samalla teemalla, kun Konttinen kertoo, ettei armeijassa saanut nukuttua, kun melu ja iso porukka saivat aikaan ylivirittyneisyyden tilan. Hän kertoo jutussa tietävänsä nyttemmin, että hänen autonominen hermostonsa käy helposti ylikerroksilla. Hän kertoo myös siitä, että häntä on kiusattu peruskouluaiikana ja tämä on jättänyt arvet. Lisäksi hän kertoo olleensa aina vilukissa, sillä autonominen hermosto ei säätele kehon termostaattia oikein. Hän kertoo nauttivansa hiljaisuudesta ja metsälenkeistä. Hän mainitsee erityisherkkyytensä eduiksi työelämässä sen, että hän huo-

maa herkästi niin sanottuja heikkoja signaaleja, osaa erotella tarkasti asioita ja nähdä uusia mahdollisia ratkaisuja. Tämä vaatii kuitenkin sitä, että voi välillä vetäytyä pois äistiärsykkeistä. Konttinen puhuu myös siitä, kuinka isossa joukossa oleminen on raskasta ja väsyttävää, poikkeuksena tilanteet, joissa saa virtaa yhteisestä innostuksenkohteesta. Konttinen puhuu myös tarkasta aistimisestaan esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa, jolloin herkkä monesti aistii keskustelukumppanin tunnetiloja, tarkkailee äänenpainoja ja tapaa, miten toinen ilmaisee asioita, ylipäättään tarkkailee toista sanallisesti ja kehollisesti. Konttinen mainitsee tajunneensa olevansa erityisherkkä, kun hän jutteli lääkäri Markus Sundblomin kanssa. He olivat mukana perustamassa HSP Suomi ry:tä – silloista HSP – Suomen erityisherkkät -yhdistystä syksyllä 2013.

Jutun lopussa on vielä faktalaatikko, jossa on koontia erityisherkkyydestä sekä yhdistyksestä. Juttu on kaiken kaikkiaan hyvin informatiivinen ja samalla siinä tulee esiin erityisherkkyyden konkretisoituminen niin kuormittavuuksineen kuin vahvuuksineen yksilön elämässä. Tämän tyyppiset jutut palvelevat niin erityisherkkiä kuin heitä, joille asia on vieraampi. Jutussa ei ole arvottamista ja erityisherkkä esitetään aktiivisena toimijana. Hyvin asiallinen artikkeli.

3.3.5 ”Erityisherkkä vai sittenkin yliherkistynyt? Herkkyys voi olla synnynnäistä tai opittua”

Annan 19.12.2016 julkaistussa jutussa tulee hyvin esiin se väärinkäsitys, kuinka erityisherkkyys saatetaan joskus sekoittaa vahvaan, ajallisesti kuitenkin lyhyempään ja tiettyihin asioihin liittyvään tunnereaktioon, kuten traumaan tai tunnelukkoon. Juttu tuo esiin myös sen, kuinka stressaantuneina ja ylikuormittuneina kehon ja mielen reagointi voi olla voimakasta.

Juttu on kuvitettu lähikuvalla, jossa naisoletettu katselee pohtien ikkunasta ulos. Kuvatekstissä kerrotaan, että erityisherkkyys on synnynnäistä, mutta opittu herkkyys kehittyy elämän myötä. Kuvan tunnelmalla tavoitellaan mahdollisesti asian pohdituttavuutta.

Jutussa kerrotaan alkuun perustietoa herkkyydestä ja asiantuntijana on psykologi Heli Heiskanen. Jutusta käy hyvin ilmi, että erityisherkkyys on pysyvä ominaisuus toisin kuin tilanne- ja asiakohtainen herkistyminen. Jutussa ominaisuuden tilalla käytetty termi *reagoititapa* on hieman hankala. En tiedä, onko se Heiskasen ilmaus, kun on sitaattina, vai toimittajan, mutta sana *reagoititapa* luo mielestäni reagoimiseen liittyvällä merkityksellään hieman sellaista mielikuvaa, ikään kuin herkkä voisi valita, kuormittuuko tai yliviritettykö hän liiallisista ärsykkeistä, sillä näin ei ole. Vain toiminta- ja suhtautumistavan voi valita ja

itseään pienissä määrin altistaa, mutta hermostollista herkkyyttä ei saa pois päältä eikä itseään voi niin sanotusti karaista, vaikka toistoilla ja riittäväällä levolla jonkinlaiseen kuormittavaan tekemiseen tottuisikin. Myös jutussa käytetty termi *opittu herkkyys* on mielestäni hieman hämäävä, koska sillä selvästi tarkoitetaan ennemminkin tietynlaista ehdollistunutta tilanne- ja asiakohtaista herkistymistä. *Opittu herkkyys* kuulostaa tiedostetummalta kuin jonkin tilanteen tai olosuhteiden vuoksi kehittynyt herkistyminen. Myöhemmin jutussa käytetäänkin sitten termiä herkistyminen.

On hyvä, että jutussa kehoitetaan kääntymään ammattilaisen puoleen, mikäli tunnereaktiot ja aistiherkkyudet alkavat haitata normaalia elämää ja ihmissuhteita, sillä joskus taustalla voi olla myös neurologinen sairaus, mielenterveysongelma tai esimerkiksi aistitiedon säätelyn ongelma.

Erityisherkkyyden vuoksi ei sinällään tarvitse mennä esimerkiksi terapiaan, mutta toki siitä voi saada sen välillisesti erityisherkkyyden aiheuttamiin haasteisiin tai kuormittuneisuuteen tukea. Noin muuten oman näköisillä elämänvalinnoilla, itsetuntemuksella ja voimien mitoittamisella pärjää mainiosti. Halutessaan voi myös hakeutua mukaan vertaistoimintaan.

HSP Suomi ry:n toimintaan kuuluu tiedonvälittämisen lisäksi vertaisryhmätoimintaa, joista voi löytyä sekä samanhenkistä seuraa että vertaistukea. Yhdistyksellä on ollut käynnissä esimerkiksi STEA:n eli Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus tukema Voimaryhmät-hanke.

Nähdäkseni tämä juttu palvelee eniten informatiivisesti niitä, jotka eivät ehkä ole erottaneet herkkyyttä ominaisuutena ja herkistymistä jollekin tietylle asialle tai tilanteelle. Ehkä se myös avaa sitä, ettei erityisherkkyyks ole jotain hetkellistä vaan koko elämän mukana kulkeva ominaisuus. Tässä jutussa ei ole kokijanäkökulmaa, vaan se on kirjoitettu asiantuntijahaastattelun ja hänen kirjoittamansa kirjan pohjalta.

3.3.6 ”Joka viides meistä on erityisherkkä – vaarana loppuunpalaminen”

Maaseudun Tulevaisuuden 12.2.2017 julkaistussa jutussa on haastateltu erityisherkkyyden asiantuntijaa ja itsekin herkkää psykologia Heli Heiskasta. Juttu on lyhyt ja napakka ja siinä esitellään asiallisesti sekä asiantuntija että ominaisuus.

Juttu on kuvitettu vyötärölle rajautuvaan kuvaa, jossa Heiskanen seisoo metsämaisemassa, katsoo suoraan kameraan ja hymyilee ja kuvatekstinä: ”Psykologi Heli Heiskanen

toivoo, että ihmiset tulisivat tietoisemmiksi omista vahvuuksistaan ja arvostaisivat jokaisen ainutlaatuisuutta. Kuvassa on välitön ja keskusteleva tunnelma.

Jutun alussa Heiskanen korostaa sitä, että koska ihmiset kokevat maailman jokainen eri tavoin, tarvitsemme lisää tietoa ymmärtääksemme toisiamme. Heiskanen on pitänyt kursseja erityisherkillä, sekä kirjoittanut blogia ja julkaissut kirjan Herkkyyden voima – Opas omannäköiseen elämään. Heiskanen kertoo, ettei monelle herkälle sovi valtavirran elämäntapa, sillä se on kiireinen ja suorittava. Hän kannustaa ihmisiä etsimään itselleen sopivia ratkaisuja.

Jutussa esitellään Aron ja erityisherkyys määrittellään asiallisesti synnynnäiseksi ominaisuudeksi, jossa hermojärjestelmä on virittynyt poikkeuksellisen tunne- ja aistiherkäksi. Myös Aronin EVÄS-luonnehdinnat tulevat esitellyiksi havaintojen käsittelyn syvällisyytenä, toisten tunteiden vahvana aistimisena, helppona liikuttumisena, empaattisuutena, tarkkanäköisyytenä ja intuitiivisuutena sekä mainintana, että herkätkä kokevat ympäristöstä tulevan jatkuvan ärsyketulvan kuitenkin muita kuormittavampana ja tarvitsevat sen takia paljon omaa aikaa palautumiseen.

Jutussa tuodaan hyvin esiin herkän vahvuuksia, muun muassa se, että herkätkä aistivat usein muita nopeammin, jos jokin asia kaipaa parannusta tai ei toimi. Tätä ominaisuutta voi Heiskasen mukaan hyödyntää esimerkiksi työ- tai opiskeluyhteisöissä.

Juttu on kokonaisuutena asiallinen, informatiivinen ja positiivinen. Herkkyys tulee esitellyksi ulottuvuuksineen, ilman arvottamista ja lukijan ohjailua tai selittelyasemaan asettamista. Siinä nostetaan hyvin esiin yhteisymmärryksen ja kaikkien hyvän olon lisäämisen ajatukset ja tavoitteet.

3.3.7 ”Nyt puhuvat herkätkä miehet Lasse ja Jaakko: ”Minulle on sanottu, että olen suhteen nainen””

Jo otsikko avaa Ilta-Sanomien 17.9.2017 julkaistussa jutussa herkkiin miehiin kohdistuvia ennakkoluuloja. Ingressissä todetaan, ettei miehellä ole ollut vielä vuonna 2017 kunnolla lupaa olla herkkä, varsinkaan heterosuhteessa. Jutun alussa puhutaan netin keskustelupalstojen pohdinnoista siitä, saako mies olla herkkä naisen ja miehen välisessä suhteessa. Puhe on todella karkean olettavaa ja ennakkoluuloista. Jutussa kerrotaan, että palstoilla 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. Samoin palstoilla jutun mukaan mietitään, osaako herkkä mies puolustaa

itseään vai alkaako hän oma-aloitteisesti kynnyksmatoksi ja millainen herkkä mies on rakastajana. Todella ikävän kuuloista tekstiä. Jutussa kaksi herkkää miestä kertoo, millaista on olla herkkä ja millaisiin tilanteisiin ja ennakkoluuloihin he ovat törmänneet omissa suhteissaan.

Juttu on kuvitettu miesoletetun kuvituskuvalla. Henkilökohtaiselta etäisyydeltä kuvattu henkilö seisoo ulkovaatteissa katsellen pohtivana vesistön ulapalle päin. Kuvateksti kertoo, kuinka naisetkaan eivät aina ymmärrä tai sulata miehen herkkyyttä. Kuvan tunnelma välittää ja kuvittaa mielestäni osuvasti miesten pohdintaa herkkyyteen suhtautumisen ennakkoluuloisuuksista.

Ensimmäinen mies kertoo olleensa muita herkempi jo lapsena ja häntä on kiusattukin siitä. Itsetutkiskelun myötä hän on tajunnut olevansa erityisherkkä ja se on selittänyt monia asioita. Mies kertoo herkistyvänsä helposti toisten pahalle ololle, olevansa sosiaalinen tuttujen ja ujo vieraiden seurassa, ahdistuvansa joskus tilanteissa niin paljon, että tarvitsee aikalisän tilanteista. Hän kertoo kalliolla istumisen, musiikin kuuntelun ja kirjoittamisen auttavan häntä rauhoittumaan ja selviytymään ja osaavansa puolustaa kyllä itseään tarvittaessa, vaikka onkin herkkä, kiltti ja empaattinen. Hän kuvailee olevansa romanttinen ja haluavansa puhua tunteista. Suhteiden alussa mies kertoo romanttisuuden ja huomioimisen hurmaavan naiset, mutta myöhemmin he alkavat epäillä miehen ”normaalitutta” ja sitä, että pitäisi olla herkkä ja vahva yhtä aikaa. Tulkitsen, että mies mahdollisesti tarkoittaa, että herkkä ja tietyllä lailla kova. Hän on joutunut sanomaan naisille, että hänet pitäisi hyväksyä sellaisena kuin on. Mies kertoo, että ylikuormittumisen vietyä voimat, hän on saanut kuulla olevansa ajattelematon, laiska ja välinpitämätön. Vaikka mies kertoisi erityisherkkyydestään, sitä ei aina edes haluta ymmärtää ja oletetaan automaattisesti, että herkkä on heikko. Hänelle on jopa sanottu, että hän on suhteen nainen ja että hänen pitäisi käyttäytyä kuin ”oikea mies”, jos hän on vaikkapa halunnut puhua tunteista tai viettää enemmän aikaa yhdessä. Mies on pahoillaan, ettei kukaan ole ollut kiinnostunut oppimaan, kuka hän oikeasti on. Hän kertoo, että toisinaan hänen on vaikea suhtautua poikansa herkkyyteen, vaikka hänen juuri pitäisi sitä ymmärtää. Voisi kuvitella, että sosiaalinen paine ja korvissa liikaa kaikuneet muiden ennakkoluulot luovat varmasti aikamoiset paineet.

Toinen herkkä mies kuvaa, kuinka hän on noin kuusi vuotta sitten tajunnut olevansa herkempi kuin moni muu. Hän on huomannut sen siitä, että ahdistuu väenpaljoudessa ja toisaalta hänen on helppo samaistua muiden tunteisiin. Hän kertoo huomioivansa keskusteluissa pieniäkin juttuja, kuten asioiden sanomistavan energiaa. Hän itse hätkähtää käskytystä ja toisaalta saattaa suojella keskustelun toista osapuolta omien sanojensa mukaan joskus liikaakin. Mies kertoo tavanneensa sekä naisia, jotka eivät hyväksyneet hänen

herkkyyttään ja toisaalta myös naisia, joiden mielestä herkkyys on ollut hyvä asia ja sitä on saanut tuoda esille. Edellinen tyttöystävä on sanonut miehen olevan liian herkkä ja yli-reagoivan sekä mitätöinyt miehen kokemuksia, jos hän on ilmaissut niitä. Nainen oli saatanut myös rakastellessa huomautella ikävästi miehen syvällisestä uppoutumisesta nautintoon ja sen myötä siitä tuli suorittamista. Myöskin syvällisemmän henkisen yhteyden muodostamisen kumppani oli kokenut hankalaksi ja tämä ajoi miehen pysymään vain pin-tapuolisissa jutusteluissa. Mies itse näkee herkkyiden voimavarana ja pohtii, että jos ei kelpaa toiselle sellaisena kuin on, on oletettavasti väärässä suhteessa. Miehen sanoja lainaten on myös paskapuhetta, etteivät herkkät 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. Liikuttaminen on miehestä hienoa, eikä kokoaikaista vetistelyä, niin kuin hän itse kuvaa, vaikka välillä tuntee tuskaa.

Jutun lopussa miehet antavat ohjeita siitä, miten suhtautua herkkään mieheen. Tiivistettynä he ohjeistavat, että kannattaa antaa tilaisuus ja nähdä hieman vaivaa tutustumiseen. Ei tule tuomita. Tiukoissa tilanteissa läsnäolo tukee kumppania. Kannattaa antaa tarvittaessa tilaa ja kohdella hyvin. Miesten mukaan herkkäkin oppii siihen, ettei anna kävellä ylitseen. Avoimuus omista tunteista kannattaa, sillä herkkä tunnistaa ne joka tapauksessa. Herkkää ei tarvitse paapoa.

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. Onneksi tilanne on menossa niin mediassa kuin yhteiskunnassa myös miesten herkkyiden suhteen parempaan suuntaan.

Juttu palvelee sekä herkkiä miehiä että heitä, jotka eivät ole tietoisia heidän kokemusmaailmastaan. Se palvelee ja saa varmasti myös herkkien miesten mahdollisia tulevia tai nykyisiä kumppaneita tarkistamaan omaa asennoitumistaan miehen herkkyteen. On hyvä, että miehiä itseään on kuultu kokijoina ja että he esiintyvät jutussa itse aktiivisina toimijoina ja ovat hyväksyneet oman herkkyytensä. On hienoa, että miehet todistavat ”herkkyys on heikkoutta” -kliseen vääräksi ja että he itse ohjailevat yleisöä tarkastelemaan omaa suhtautumistaan ja mahdollisia ennakkoluulojaan.

3.3.8 ”Erityisherkkä ahdistuu hevimusiikista ja vaistoaa tuntemattomienkin vihamielisyyden – näin luonteenpiirteestä tuli naureskeltu muoti-ilmiö”

Ylen 29.11.2017 julkaisema juttu toisintaa suhteellisen stereotyyppisesti erityisherkkyyteen liittyviä ennakkoluuloja ja oletuksia jo otsikossaan. Totta on, että genrestä riippumatta niin musiikki kuin muu taide voi saada herkässä aikaan hyvinkin voimakkaita elämyksiä ja tunteita. Erityisherkkä voi kyllä aivan hyvin pitää myös esimerkiksi raskaasta metallimusiikista.

Liittyen otsikkoon niin herkkien hyvästä omien kuin toisten tunteiden tunnistamisesta oli puhetta teoriaosuudessa ja sille on myös tieteellistä perustaa. Kyse oli Aronin mainitsemasta psykologian tohtori Bianca Acevedon tutkimuksesta, jossa erityisherkkät ja vähemmän herkkät katsoivat kuvia, joissa näkyi onnellisuutta, surua tai neutraaleja tunteita ja joissa oli sekä vieraita, että heidän rakkaimpiaan. Aina, kun kuvissa oli tunnetta, herkillä ihmisillä havaittiin aktiivisuuden lisääntymistä sekä aivosaaressa että niin kutsutussa peilisolujärjestelmässä, varsinkin, kun he katselivat onnellisia kuvia rakkaistaan. Peilisolurykelmä reagoi samalla tavalla kuin tarkkailtavalla sillä ihmisellä, joka huomaa toisen tekevän tai tuntevan jotain. Juuri näiden solujen vahva aktiivisuus auttaa erityisherkkiä Aronin mukaan vaistoamaan muiden tarkoitusperät ja sen, miltä muista tuntuu. (Aron 2020, 17.) Otsikossa oleva vihamielisyyteen viittaava diskurssi tuo kuitenkin esiin asenteellisuuden, että herkkät olisivat karrikoiden ikään kuin lähtökohtaisesti vainoharhaisia muiden vihamielisyydestä ja jotenkin väheksymistä aiheuttavalla tavalla uhrituvia.

Jutun alku on kuvitettu haastatellun naisen rintakehälle rajautuvilla kuvalla, joissa hän katselee yläviistoon, ulos ikkunasta hymyillen. Jutun lopun toisessa kuvassa haastateltava seisoo talvimaiseman edustalla hymyillen ja katsoen suoraan kameraan, kuvatekstissä maininta, ettei hän antaisi ominaisuuttaan pois mistään hinnasta. Jutussa on myös korviin pitelevän, takaapäin kuvatun naisoletetun (ei haastateltava) kuva ja alla neurologin kommentti, että herkkät tulkitsevat informaatiota aivoissa voimakkaasti ja sen vuoksi esimerkiksi liikenteen melu saattaa ahdistaa. Jutussa on myös lähikuva nenästä ja alla teksti, että psykoterapeutti on sitä mieltä, että erityisherkkyyden kaltaiselle ominaisuudelle on biologinen perusta. Asia ei ole ainoastaan mielipidekysymys, vaan sitä on tutkittu ja tutkitaan¹⁰.

¹⁰ kappale 2.1. Erityisherkkyyden ja sen tutkimus

Jutussa kerrotaan termin erityisherkkä nousevan aika ajoitin esiin somessa, mutta määritelmän arvellaan jutussa jäävän usein epäselväksi. Erityisherkkyyteen ei ole tosiaan diagnoosia, vaan kuten artikkelissakin mainitaan, kyseessä on synnynnäinen temperamentti-piirre. Jutussa puhutaan myös kokemusten vaikutuksesta henkilön herkkyyden kokemiin sekä siitä, että syyllistämistä tulee päästä eroon. On kuitenkin outoa, että puhutaan oireista, vaikkei kyseessä ollut artikkelinkaan mukaan sairaus vaan ominaisuus. Olisi ehkä hedelmällisempää ja neutraalimpaa ja loogisempaa puhua reagoinnista. Jutussa viitataan Maaseudun Tulevaisuuden juttuun, jossa psykologi Heli Heiskanen vahvistaa, että kyse on joka viidennellä ihmisellä olevasta normaalista ominaisuudesta, ei viasta tai sairaudesta.

Jutussa kerrotaan erityisherkkien yhdistyksestä ja siitä, että tietoisuus on lisääntynyt. Kerrotaan siitä, että herkkyyttä on pikkuhiljaa ruvettu arvostamaan myös työpaikoilla. Jutussa on siis myös paljon hyvää.

Jutussa yritetään myös käydä läpi erityisherkkyyden vähättelyä ja epäilyjä sille, että huonoa käytöstä halutaan perustella jollain ominaisuudella. Tällaiset asenteet ovat kurjia ja on valitettavaa, että haastateltavakin joutuu selittelemään ja perustelemaan, ettei hän ainkaan verhoudu ominaisuutensa taakse. Huonoa käytöstä ilmenee tasaisesti kaikilla, eikä se liene rakentavin ratkaisu. Perusteltua on kuitenkin rajojen asettaminen ja ein sanominen. Sen voi tehdä napakasti, mutta asiallisesti. Perusteltua on myös itsensä puolella oleminen ja itsensä puolustaminen rakentavasti. Mainitsin jo aiemmin siitä, että kun henkilö on niin sanotusti joltain ominaisuudeltaan erilainen, saattaa jatkuva itsensä puolustelu ja perustelu käydä välillä raskaaksi ja arvelen, että tämän vuoksi herkät joutuvat punnitsemaan, miten laajasti haluavat omasta ominaisuudestaan puhua. Tämä on kuitenkin sinänsä ikävää ja myös siksi on hyvä lisätä asiallista tietoutta ja ymmärrystä sekä pyrkiä hälventämään ennakkoluuloja.

Jutussa nousee esiin myös aiemmin mainittu termikeskustelu. Psykoterapeutti Kemilä haluaisi puhua vain herkkyydestä, ilman *erityisetuliitettä*. Tämä lienee siksi, että se tietyllä tavalla korostaa tahattomasti jonkinlaista osoittelevuutta ja saa aikaan virheellisiä mielikuvia siitä, että herkät haluaisivat jotenkin tietoisesti erityistää itseään negatiivisessa mielessä. Erityisherkkyystermin suhteen kyse on, kuten aiemmin mainittua, aika lailla suorasta käännöksestä, jolle ei ole suomen kielessä vakiintunutta termiä¹¹

¹¹ Kustantaja Otavan saatesanat 2020 suomennettuun laitokseen: "Highly sensitive Person on Elaine N. Aronin kehittämä termi ilmiölle, jolle ei ole vielä täysin vakiintunutta suomennosta. Tässä kirjassa käytetään rinnan Suomalaisen Lääkäriseura

Kemilä puhuu myös erityisherkkyyden noususta muoti-ilmiöksi. Luulen, että muoti-ilmiödiskurssi kertoo paljon myös asenteista ominaisuutta kohtaan. Kemilä puhuu siitä, että testit ovat yleisellä tasolla testaavia, eivätkä erottele riittävästi. Määrittelyllä erityisherkkäksi ilman kritiikkiä ja asiantuntevaa arviointia, hän tarkoittanee sitä, että testeissä kysyttävät kuormittumistuntemukset saattavat liittyä osalla ihmisistä ilman erityisherkkyyttä esimerkiksi haastavaan ja kuormittavaan elämäntilanteeseen. Aron (2020, 15) kuvaa asiaa niin, että jokaisella yksilöllä on oma rajansa sille, miten paljon hän kykenee vastaanottamaan tietoja ja ärsykeitä, ennen kuin määrä on liiallinen. Tällöin ihminen Aronin mukaan ylikuormittuu ja ylivirittyy ja silloin asiat tuntuvat ylivoimaisilta. Erityisherkkät saavuttavat tämän pisteen Aronin mukaan vain nopeammin. (Aron 2020, 15.)

Jutun lopussa keskitytään palautumisen tärkeyteen herkän haastateltavan sitaatein sekä kappaleen verran herkkyyden positiivisiin puoliin, kuten aistien tuomiin nautintoihin elämästä, ihmissuhteista ja hyvistä ruoista. Tätä puolta olisi voinut olla suhteessa selittelyyn enemmän.

Positiivista jutussa on se, että siinä tarkastellaan asioita niin herkän itsensä, asiantuntijan kuin somediskurssin näkökulmasta. Ongelmallista on se, että sekä herkkä itse, että asiantuntijapsykologi on laitettu ikään kuin selittelemään ja perustelemaan ominaisuutta, jonka oletettua epäiltävyyttä ja stereotypistä, vääristynyttä mielikuvaa jutun klikkityylinen otsikko toisintaa.

3.3.9 ”Erityisherkkä äiti, näin käännät herkkyytesi vahvuudeksi”

Myös erityisherkkästä vanhemmuudesta on erityyppisiä tekstejä. Tämä Kaksplussassa 8.12.2017 julkaistu juttu on positiivinen, herkkyyden vahvuudeksi määrittelevä juttu. Siinä käydään läpi myös vanhemmuuden kuormittavuustekijöitä, mutta pääosan saavat herkkyyden hyvät puolet.

Ingressissä kuvataan hyvin se, kuinka erityisherkkä äiti voidaan helposti leimata hankalaksi ylireagoijaksi sen vuoksi, että hän on yleensä hyvin herkkä lapsen tarpeille ja toisaalta uupuu helposti perhe-elämän kuormittavuudesta. Ingressissä nostetaan hyvin esiin ajattelun voima niin omaa kuin toisten toimintaa kohtaan, herkkyydestä tulee vahvuus, kun arvostaa piirrettä ja järjestää itselleen tarpeeksi aikaa palautumiseen.

Duodecimin ja Kotimaisten kielten keskuksen suosittelemaa termiä tunne- ja aistiherkkä ihminen sekä siitä johdettuja lyhyempiä ilmauksia erityisherkkä ihminen ja (erityisen) herkkät ihmiset. Ilmiötä on kuvattu suomeksi myös vierasperäisemmillä nimillä erityisen sensitiivinen ja hyvin sensitiivinen persoonallisuus. Julkisuudessa on puhuttu myös erikseen ilmiön eri osaluista kuten ääni- ja aistiyliherkkyydestä.”

Tekstissä kuvataan tarkkanäköisesti sitä, kuinka herkkä äiti myötäelää lapsen ilot ja surut voimakkaasti ja sitä, kuinka perhe on toisaalta kaikki kaikessa, mutta jatkuva läheisyys on vaikeaa välillä kestää aamusta iltaan. Ja myös sen kuinka jo ajatus meluisista lastenkutsuista saattaa ahdistaa aistikuormittavuudellaan. ”Et ole hankala, vaan erityisherkkä äiti,” Tämä on usein ennakkoluulo, johon erityisherkkät törmäävät tai josta he itse tuntevat syyllisyyttä. Jos lepo ja palautuminen on ollut riittämätöntä ja aistit, keho ja mieli alkavat väsyä ärsyketulvaan, voivat toisten ja omat reaktiot olla turhaan joskus syyllistäviä. Kuten artikkelissakin sanotaan, melusta ja oman ajan vähyydestä valittaminen voidaan tuolloin virheellisesti tulkita itsekkyydeksi tai turhasta valittamiseksi. Juttu kannustaa rakentavasti ja positiivisesti siihen, kuinka kääntää herkkyys voimavaraksi. Vanhemmuus, varsinkin ensimmäistä kertaa, on hyvin herkkä ja henkilökohtainen asia, jossa ihmisillä on monesti hyvin vahvoja mielipiteitä ja asenteita.

Konkreettisia neuvoja jaksamiseen herkälle vanhemmalle ovat tietotulvan rajoittaminen, oman ajan ottaminen, kodin rauhoittaminen, yhteen asiaan keskittyminen ja omiin tunteisiin ja äidinvaistoon luottaminen. Nämä ovat hyviä neuvoja kaikille vanhemmille, mutta herkälle vanhemmalle ne antavat lisää jaksamista ja iloa herkkyiden tuomista hyvistä puolista.

Jutussa kuvataan osuvasti sitä, kuinka herkkä äiti hankkii helposti vahingossa itselleen informaatiohätkyn ja ajautuu tuolloin samalla ylikierroksille. Fyysinen tekeminen katkaisee tehokkaasti ajatustulvan.

Herkkä vanhempi on hyvin eläytymiskykyinen ja jutussa tuodaan esiin se, kuinka herkälle maailma on yhtä ihmeellinen paikka kuin lapselle ja tämä eläytyminen toisaalta voi olla myös uuvuttavaa. Juttu ohjaa lämpimästi ajattelemaan kuormittumista loogisena hermostollisena reaktiona hermojen ja aivojen aktiivisuudesta, myös ne tarvitsevat lepoa kuten lihakset treenin jälkeen.

Kodin rauhoittaminen tekee hyvää myös lapsille. Jälleen jutussa todetaan myötätuntoisesti, ettei tarvitse ajatella olevansa heikko – ja toisaalta ajatella, että joku muukaan olisi heikko-, jos ei kestä kakofoniaa, sillä rauhoittumisen mainitaan opettavan myös lapsille kärsivällisyyttä ja tunteiden hallintaa.

Yhteen asiaan keskittyminen kerrallaan tekee jutun mukaan hyvää mielellään asioihin syventyvälle ja sen myötä kroonisesta ajanpuutteen tunteesta mahdollisesti ahdistuvalle herkälle. Silloin tekemättömät asiat eivät huhuile koko ajan mielessä.

Juttu kuvaa myös kauniisti sitä, kuinka herkälle tyypilliset voimakkaat tunteet kertovat, että jokin on tärkeää. Jutussa rohkaistaan luottamaan omiin tunteisiin erityisesti silloin, kun muut tarjoilevat ristiriitaisia mielipiteitä. Usein oma äidinvaisto tai vanhemman intuitio ja oman lapsen läpikohtainen tunteminen ohjaa varsin hyvin perusasioissa.

Juttu on kuvitettu lähikuvalla, jossa äitioletettu ja lapsi katselevat toisiaan hymyillen silmiin. Vauva köllöttelee pitäen jaloistaan kiinni ja äitioletettu pitelee kiinni lapsen pienistä jaloista. Juttu on varsin rakentavaan sävyyn ja selvästi herkän mieltä ymmärtäen kirjoitettu. Kritisoitavaa on jutun heteronormatiivisuus ja pelkkä äidin näkökulma. Olisi mielenkiintoista kuulla myös kokijanäkökulmasta herkän isän ajatuksia, vaikkei niitä suorana kokijakokemuksena ollut tässä äidinkään osalta. Juttu palvelee sekä herkkiä, että ihmisiä, joille herkän vanhemman kokemusmaailma ei ole tuttu. Jutun sävy on ymmärrystä ja informaatiota lisäävä ja samalla se avaa ennakkoluuloja ja itsesyytöksiä, joita herkkä mahdollisesti joutuu kohtaamaan ja käsittelemään. Vaikkei jutussa ole suoranaista kokijahaastateltavaa, siitä välittyy kokemuksellisuus ja ymmärrys aiheetta kohtaan. Herkkä vanhempi esitetään hyvin osuvasti ja taustalla vaikuttavat ominaisuuden piirteet huomioiden ja esiin tuoden.

Herkän vanhemmuuden käsittelytyyli vaihtelee hyvin paljon, joten vertailun vuoksi analysoin myöhemmin toisen tyyppisen aiheeseen liittyvän jutun.

3.3.10 ”Erityisherkyys ei ole este rakastavalle parisuhteelle – Asiantuntija neuvoo, miten ymmärrät erityisherkkää puolisoa”

Seuran 1.6.2018 julkaisemassa jutussa on oudon olettava ja asenteellinen otsikko. Ajatteleeko joku, että se oikeasti olisi. Hyvin klikkimäinen otsikko tämäkin.

Juttu on kuvitettu kuvalla, jossa naisoletettu on etualalla lähikuvassa ja hyvin lähellä, takalalla näkyy osittain miesoletettu, kasvot eivät näy kokonaan. Jälleen naisoletettu pääosassa, vaikka herkkyyttä oli Aronin mukaan yhtä paljon miehillä ja naisilla. Kuva on myös varsin heteronormatiivinen.

Heti jutun alusta asti puhutaan herkistä ja ei-herkistä. Tällainen diskurssi ja kielenkäyttö on mielestäni turhaan polarisoivaa ja erityisherkkyyttä marginalisoivaa. Koko jutussa on enemmänkin kyse toisen temperamentin erilaisuuden, tarpeiden ja rakkauden kielen ymmärtämisestä. Rakkauden kieltä avataan vain viimeisessä kappaleessa siten, että sen si-

jaan, että osoittaa rakkautta samoin kuin sitä itse haluaisi vastaanottaa, kannattaa tutustua toisen tarpeisiin ja siihen, milloin toinen tuntee tulevansa rakastetuksi. Kaipaako hän sanoja, tekoja, kosketusta kuulluksi tulemista vai kenties lahjoja.

Juttua varten on haastateltu asiantuntijaksi HSP Suomi ry:n viestintätiimin vetäjänä tällä hetkellä toimivaa Marika Rosenborgia, mutta sitaatteja ei ole merkitty.

Juttu ohjailee lukijaa osin tahattomasti vastakkainasetteluun, vaikka tavoitteena mahdollisesti olisikin yrittää esittää keinoja ihmisten keskinäiseen ymmärrykseen parisuhteessa. Juttu on lyhennelmä pidemmästä jutusta.

3.3.11 ”Millaista on olla erityisherkkä vanhempi? ”Kun tekee asiat hyvin, se riittää”

Analysoin aiemmin toisen Kaksplussan erityisherkkyyteen ja vanhemmuuteen liittyvän jutun. Tämä Kaksplussan 2.1.2019 julkaisema juttu menee aivan toiseen laitaan. Siinä ilmaistaan jo ingressissä asenteellisesti, ettei täydellisyyttä tarvitse tavoitella, ikään kuin herkät jotenkin automaattisesti tekisivät niin. Vaikka puhutaankin armollisuudesta itseä kohtaan, on tyyli hieman arvioiva. Rivien välissä erityisherkkä vanhempi määritellään perfektionistiksi.

Jutun ensimmäisessä kappaleessa koko erityisherkkyyks pyörretään täysin henkilön omaksi subjektiiviseksi kokemukseksi. Muuta lähdettä kuin haastateltu psykologi ei esitetä, eikä Aronista tai muista asiantuntijoista mainita mitään. Haastateltavan sitaatista ”*osa erityisherkkistä reagoi hyvinkin voimakkaasti, pitkäkestoisesti ja kielteisesti muiden silmissä aika pieniin asioihin*” ilmaisee varsin osuvasti koko jutun asenteellisen tyylin. Erityisherkkä representoidaan tässä jutussa kärjistäen ilmaistuna hankalana, pikkumaisena perfektionistina, joka ottaa turhaan kierroksia kaikesta. Yllä mainittu sitaatti on ikävän tuttu, sanonnan ennakkoluuloisuuden ja väheksyvän asenteen paljastava kommentti.

Jutussa väitetään, että erityisherkkän vanhemman olisi usein vaikea sietää epätietoisuutta ja että hän on epävarma lapseensa nojaava curling-vanhempi, joka ei osaa sanoa ei. Tämä näkyy lauseissa: ”*Vanhempi saattaa miettiä kovasti, mitä lapsi hänestä ajattelee*” ja ”*Vanhemman velvollisuus kun on tehdä välillä päätöksiä, joista lapsi ei pidä*”.

Riittävän hyvän vanhemmuuden ajatus on armollinen jokaiselle vanhemmalle. Tässä jutussa se kuitenkin esitellään pelastuksena ”erityisherkkälle perfektionistiäidille”. Tämäkin juttu on varsin heteronormatiinen ja puhe on lisäksi valitettavan syyllistävää. Tämä ilmenee seuraavassa sitaatissa: ”*Jos vanhempi ymmärtäisi kaikkia lapsen tarpeita, lapsen ei*

tarvitsisi kehittää puhettaan ja liikettään. Mutta kun olemme riittävän hyviä, luomme lapselle mahdollisuuksia”.

Seuraavassa kappaleessa puhutaan introverttiudesta ja erityisherkkyydestä. Jälleen seuraava psykologin sitaatti osoittaa ikävän tutun asenteellisuuden ja tuomitsevuuden ”*Oleellista on, että introvertti viihtyy nimenomaan yksin ja kuormittuu ylipäättään sosiaalisista tilanteista, kun taas erityisherkkä kokee sosiaalisissa tilanteissa ilmeneviä tunteita voimakkaasti. Introvertti toteaa, että tämä on väsyttävää, menee kotiin ja lepää. Erityisherkkä taas alkaa pyöritellä mielessään kokemaansa ja sanomaansa: ”Mitä muut ajattelivat, mitä sanoin, sanoinko huonosti...”*

Tällaiset ennakkoluuloiset ja asenteelliset jutut ruokkivat virheellisiä ja kurjia stereotyyppiä, jotka eivät anna asiallista kuvaa ominaisuudesta ja reagoitintavoista, vahvuuksista ja kuormittavuushaasteista. Erityisen ikävää on, että väheksymiseen osallistuu myös psykologiaan ja mielenterveysalalle kouluttautunut henkilö. On totta, että kuormittuneena herkkä mieli saattaa pyöriä ylikierroksilla ja panostamisen halun vuoksi valtava informaatiomäärä saattaa olla liikaa, mutta sitä ei tule leimata hankaluudeksi ja kurjaksi käytökseksi, kuten tässä jutussa tehdään ja annetaan ymmärtää. Ylikuormittuneena ihminen kuin ihminen menee ylikierroksille ja kuten Aron kuvasi, herkkä saavuttaa tämän pisteen vain nopeammin kuin vähemmän herkkä¹². Juuri tämän tyyppisen asennoitumisen vuoksi asiallisen herkkyystiedon välittäminen on tärkeää.

3.3.12 ”Kuormittaako työelämä? Erityisherkkät Ilari Torsti ja Jukka Erätuli kehittivät palautumiseen reseptin, josta jokainen voi ottaa mallia”

Myös tässä Yle Akuutin 24.2.2020 julkaisemassa jutussa pohditaan erityisherkkyyttä jakamisen ja kuormittumisen kautta, mutta ote on ratkaisukeskeisempi kuin edellisessä jutussa. Juttu kertoo kahdesta erityisherkkästä miehestä, jotka ovat perustaneet omannäköisen yrityksen huomattuaan olevansa erityisherkkiä ja ymmärtäessään kuormittuvansa ja väsyvänsä helposti työelämän paineissa.

Juttu on kuvitettu haastateltavien kuvilla, jotka on otettu heidän työhuoneellaan. Miehet hymyilevät suurimmassa osassa kuvista. Ensimmäisessä kuvassa he kippistävät kahvejaan ja kuvateksti kertoo, että haastatellut pyrkivät olemaan vapaita turhista rooleista ja

¹² Aron 2020, 37. Esimerkiksi venäläisen psykologin Ivan Pavlovin käsittelemä transmarginaalinen esto, joka tarkoittaa Aronin viittaaman Pavlovin mukaan sitä, että sietokyvyn raja vaihtelee riippuen perimiltään yksilön hermostosta.

luomaan rentoa fiilistä, jolloin uudet ideat syntyvät helpommin ja elämä on heidän mukaansa miellyttävämpää, kun voi olla oma itsensä kaikissa tilanteissa. Henkilökohtaiselta etäisyydeltä otetut kuvat nappaavat myös lukijan mukaan välittömään tunnelmaan. Toisessa kuvassa miehet ovat läppäreillä sohvalla istuen ja ilmeet ovat edelleen hymyilevät, vaikkakin hommiinsa rennosti keskittyneet.

Tekstissä kerrotaan, ettei erityisherkkyydessä ole kyse sairaudesta, eikä siitä saa diagnoosia vaan että se tarkoittaa normaalia herkempää hermoston ja aistien valppautta. Muuten asiallisesti sanottu, mutta neutraalimpi ilmaisu *normaalin* sijaan olisi *keskimääräistä herkempi*. Arvioitu herkkien määrä on sama 15–20 prosenttia kuin Aronkin yleensä esittää. Toinen miehistä kuvaa, kuinka oli helpotus löytää selitys omille tuntemuksille ja oppia ennaltaehkäisemään kuormitusta. He kuvailevat erityisherkkyyttä myös niin, että ihan tavalliset asiat kokee vahvasti, kuten esimerkiksi kosketuksen, veden, ilman ja tuulen, ja että ei se ole sen kummempaa kuin valppaita hetkiä arjessa ja välillä pystyy olemaan superläsnä. Tämä on mukavan havainnollistava, mutta toisaalta sopivan neutraali kuvaus ilman liiallista dramatisointia.

Kolmas kuva on vähän vakavampi, keskusteleva kuva pöydän äärestä. Kuvateksti kertoo, kuinka miehet toivovat, että erityisherkillä olisi avokonttoreissa mahdollisuus vetäytyä myös hiljaisiin tiloihin ja että esihenkilöt (jutussa esimiehet) tiedostaisivat erilaiset ihmisyydet ja heidän tarpeensa. Tekstissä puhutaan kuvan kohdilla siitä, kuinka erityisherkkien keho ja mieli väsyvät jatkuvasta venymisestä ja stressistä. Ja koska hermosto on herkkä ja tarvitsee säännöllisesti palautumisaikaa, hiljaisuutta ja rauhaa, miehet nauttivat työtiloihin luovien yrittäjien yhteisössä, jossa on mahdollista seurustella yhdessä tai vetäytyä välillä omaan rauhaan, tai soittamaan kitaraa tauolla.

Tässäkin kohtaa erityisherkkyyden vaikutuksia työelämän kuormittavuuteen ja liikakuormituksen välttämiseen tuodaan hyvin ja konkreettisesti esille. Seuraavana tuleva herkkyyden työelämäetujen käsittely kokonaistaa kuvaa hyvin, eikä käsittely jää ainoastaan haasteisiin. Miehet kertovat, kuinka läsnäolon kykyä ja tunnelmanhavainnointia voi hyödyntää muiden tunnetilojen lukemiseen ja sen kautta hyvän tunnelman ja yhteyden luomiseen. He kuvaavat sitä ikään kuin superkykynä, jonka ansiosta pystyy luomaan ja eläytymään intensiivisesti ja sen myötä välittämään tunnelmaa ja koskettamaan ihmisiä. Loppuosio on kuvitettu kuvalla, jossa miehet istuvat sohvalla, jalat pöydällä ja kopauttavat hymyillen nyrkit yhteen. Vierellä näkyy osa kitaraa.

Arvostan jutun konkreettisuutta ja siitä, että kuvaava kokijakertomus on saatu esiin ilman ylisanoitusta tai turhaa dramatisointia. On moninaisuuden toteutumisen kannalta hyvä,

että kokijoina on miehiä. Toisaalta on harmillista, mikäli huomattava osa naisoletettukokijoiden jutuista muovautuu karrikoidusti korostuneen tunnepuheiseksi ja miesoletettujen kokijakertomukset puolestaan kertovat pääosin rationaalisempaan tyyliin ominaisuudesta. On mielenkiintoisempaa, mikäli tyyli ei ole näin päälleliimatun sukupuolittunutta vaan, että esiin tulee erilaisia kokijatarinoita peilattuna kiinnostaviin tutkimuksiin ja erilaisiin elämän osa-alueiden ratkaisuihin.

Jutussa on kuultu hyvin erityisherkkiä ja he esiintyvät aktiivisina toimijoina. Olisi mielenkiintoista kuulla vertailun vuoksi eri sosiaalisissa elämäntilanteissa ja taloudellisissa tilanteissa olevilta herkiltä kokemuksia siitä, miten he ovat omassa arjessa saaneet järjestettyä palautumisen, jos esimerkiksi nyt korona-aikana työskennellään kotona ja on mahdollisesti enemmän perhettä tai taloudellinen tilanne ei mahdollista vaikkapa joitain työelämän ratkaisuja.

3.3.13 ”Oletko tietämättäsi erityisherkkä? Tästä on kyse ominaisuudessa, joka voi saada uupumaan muita helpommin”

Kotilieden 21.4.2020 julkaistussa jutussa pohjataan kirjailija, kouluttaja ja valmentaja Suvii Bowellanin kommentteihin erityisherkkyydestä. Hän on kirjoittanut aiheesta kaksi kirjaa.

Jutun kuvituksessa on naisoletettu kuvattuna takapäin lähietäisyydeltä. Pää ei näy kokonaan, katse on alaviistoon ja henkilö pitelee oikealla kädellään vasemmanpuoleista hartiaansa. Kuva antaa kuormittuneen vaikutelman ja se on varmasti tarkoituksenakin, ottaen huomioon jutun näkökulma.

Juttu keskittyy eniten erityisherkan kuormittumisherkkyyteen ja ingressissä korostetaan, että oma herkkyytensä on tärkeää tiedostaa, jotta voi pyrkiä välttämään liiallista kuormitusta ja varata itselleen riittävästi aikaa palautumiseen. Juttu palvelee tältä osin henkilöitä, joilla on uupumuksen oireita, jotta he osaisivat pohtia, voiko uupumuksen taustalla olla herkkyyttä. Artikkelin alussa kysellään kuormittumistilaa osuvasti kuvaten, tunteeko lukija olonsa kuormittuneeksi ja ylivirittyneeksi työpäivän jälkeen oltuaan runsaassa hälyssä ja jouduttuaan mahdollisesti hyppimään asiasta toiseen. Jutussa myös tuodaan esiin se, kuinka erityisherkkä mahdollisesti havainnoi työtovereiden välisiä ristiriitoja ja aistii sanomattomasti välittyvää ilmapiiriä ja on näin ollen viikon päätteeksi *”kuin tyhjiin imetty ilmapallo”*. Juttu kuvaa kuinka herkän hermot ovat mahdollisesti niin kireällä, että hän *”haluaa olla vain hetken hiljaisuudessa”*.

Jutussa todetaan, ettei suurin osa erityisherkkistä tiedä olevansa herkkä. Bowellanin sanoin erityisherkkä saattaa jopa syyttää itseään siitä, ettei jaksaa. On hyvä, että kuormittumisen suhteen tuodaan esiin se, että jos herkkyytään ei ymmärrä, ei välttämättä osaa suojata itseään ja saattaa pakottaa itsensä pärjäämään tilanteissa, jotka eivät sovi itselle. Toisaalta kuten jo aiemmin sanoin, herkkyys ei automaattisesti tarkoita, etteikö pystyisi tekemään jotain tai etteikö voisi tottua johonkin toimintaan toistojen myötä. Oleellista onkin tasapaino haasteiden sekä palautumisen ja levon välillä.

Jutussa käydään muutamalla kappaleella läpi erityisherkkyyden vahvuudet, kuten tarkkanäköisyys, kyky lukea herkästi ihmisiä ja heidän tunteitaan sekä tilanteita, hiljaisen tiedon kertyminen työpaikoilla, myötäelämisen kyky, luovuus, taiteellinen lahjakkuus sekä kyky luoda ja nauttia kauneutta ja estetiikkaa. Suhteessa tämä osio jää pieneksi.

Jutun mukaan Bowellanilta kysytään usein, miten erityisherkkä voisi olla vähemmän herkkä. Jutussa otetaan rakentavasti Bowellanin sitaatein esiin erityisherkkyyden synnynnäisyys ja myös se, ettei erityisherkkyydestä voi päästä kokonaan eroon sen ollessa synnynäinen tapa reagoida aistiärsykkeisiin. Hieman sanavalinta *'ei voi päästä kokonaan eroon'* arvottaa sen suuntaisesti, että olisi jollain lailla kuitenkin parempi ja helpompi, jos olisi vähemmän herkkä. Tekstin läpi tulee ehkä hieman myös vaikutelma joidenkin herkien mahdollisesta väsymisestä ja turhautumisesta herkkyuden aiheuttamaan kuormittumiseen.

Juttu korostaa lopuksi sitä, että on hyvä tunnistaa herkkyytensä, jotta osaa välttää kuormittavia tilanteita ja huolehtia riittävästä palautumisen hetkistä. Rentoutusvinkiksi tarjotaan meditaatiota musiikin, luonnon tai venyttelyn avulla, pääasia on laskea kierroksia ja rauhoittaa ylikierroksilla käyvä hermosto.

Juttu käsittelee herkän kuormittumista tavallaan kokemuksellisesti, mutta ihan suoranaista kokijaa jutussa ei ollut. Juttu kaipaa lisävinkkejä sille, mistä löytää lisätietoa niin erityisherkkyydestä kuin uupumisesta ja myös konkreettisempia, hyväksi havaittuja keinoja pitää tilanne herkkänä jaksamisen suhteen tasapainossa.

3.3.14 ”Veijo Hietala päätti nuorena ruveta näyttelemään itsevarmaa ihmistä – ”Otin sellaisen periaatteen, että en kieltäydy mistään””

Helsingin Sanomien 4.10.2020 julkaisema artikkeli on mediatutkija Hietalasta kirjoitettu syntymäpäiväjuttu. Sen näkökulmana ei ole suoraan erityisherkkyyys, mutta ominaisuus tulee uudentyypisesti ja luontevasti esiin henkilön yhtenä piirteenä.

Juttu on kuvitettu Hietalan vyötärölle rajautuvalla eli henkilökohtaiselta etäisyydeltä kuvattulla kuvalla, jossa hän katsoo suoraan kameraan avoimen oloisella, lempeällä katseella. Kuva on otettu jostain syystä hieman yläviistosta. Yläperspektiivi viittaa mahdollisesti tahattomasti aavistuksen verran asenteelliseen ja alentavaan suhtautumiseen joko herkkyyttä tai ikääntymistä tai molempia kohtaan. Kuvatekstissä kerrotaan, että filosofian tohtori Veijo Hietalan mielestä elokuva on ihmisen ja maailman tutkimusta. Hän sanoo, ettei ole niinkään kiinnostunut elokuvista kuin siitä, mitä ne kertovat ihmisestä. Kuvan voi tulkita kuvaavan mahdollisesti myös symbolisesti Hietalan itsensä määrittelemää ujoa nuorta miestä, josta on omana itsenään kehkeytynyt kuitenkin juuri sitä, mistä hän on haaveillutkin. Riippuu paljon siitä, miten tietoista kuvakulman valinta on ollut ja ovatko kuvaaja ja kuvattava keskustelleet asiasta.

Juttu alkaa kuvailulla siitä, kuinka Hietala tekee mieluusti töitä yöllä, eikä halua siksi mielellään vierailulla luennoimassa tai antaa haastatteluja ennen puolta päivää tai mielellään ennen kahta. Hän kuvailee olevansa vanhan liiton mies, joka ei välitä videopuheluista, saati ole hankkinut suoratoistopalveluita. Sen sijaan tosi tv-ohjelmista hän kertoo pitävänsä.

Jutussa kerrotaan Hietalan kokevan olevansa herkkä ja tunteikas romantikko ja että elämäntyönsä Turun yliopistossa tehnyt tutkija usein liikuttuu luennoillaankin kertoessaan jostain koskettavasta elokuvakohtauksesta. Jutussa kerrotaan myös Hietalan tunnistanneen itsensä nopeasti kuvauksesta, kun julkisuudessa alettiin Helsingin Sanomien ja Hietalan määrittelemästi muutama vuosi sitten puhua erityisherkkyydestä. Sitaatissa hän kuvailee tuntojaan: *"Erityisherkkyyys, sitä se oli. Mä en olekaan hullu, mä olen erityisherkkä!"*. Hietalan kommentti kuvaa osuvasti epäsuorasti toisaalta muiden mahdollisia ennakkoluuloja ja suhtautumista ja toisaalta hersyvän itseironisella tavalla muotoillusti oivalluksen ja itseymmärryksen iloa siitä, kun saa tietynlaisen sanallistuksen ja eräänlaisen viiteryhmän kokemuksilleen.

Jutussa kerrotaan, kuinka Hietala on kirjoittanut uransa aikana paljon tunteista, esimerkiksi teoksessa *Media ja suuret tunteet* (2007). Kulttuurihistoriassa on tapahtunut hänen mukaansa 1980- ja 1990-luvun taitteessa murros, jonka myötä on alkanut niin sanottu uusromanttinen aikakausi, jossa tunteet ja elämykset korostuvat. Hänen mukaansa kulttuurihistoriassa ovat aina vuorotelleet järjen ja tunteen aikakaudet ja parhaillaan elämme emotioiden valtakautta. Tämä näkyy hänen mukaansa esimerkiksi Vain Elämää -ohjelman lähikuvina tunnereagoivista kohdeartisteista. Hietala arvelee vastareaktion alkavan järjen aikakauden alkavan 2050-luvun paikkeilla tai aiemmin.

Jutussa kuvataan, kuinka elokuvissa käyminen antoi ujolle ja aralle pojalle mahdollisuuden päästä osaksi porukkaa ja kokea suuria tunteita ilman, että piti asettaa itsensä alttiiksi tai jutella vierustoverille. 1960-luvulla Hietala kertoo päättäneensä ruveta näyttelemään itsevarmaa. Hän kertoo jutussa alkaneensa ottamaan henkisiä karaistuskylpyjä ja ottaneensa periaatteen, ettei kieltäydy mistään. 1980 Hietalaa pyydettiin jutun mukaan Turun yliopistoon opettajaksi, jossa hänestä kehkeytyikin suosittu luennoitsija, joka hyödynsi työssään tarinoiden, elämysten ja huumorin voimaa.

Jutun lopussa kerrotaan Hietalan iloitsevan ihmetellen hyvästä kunnostaan 70-vuotiaana ja sekä olevan onnellinen siitä, että on päässyt toteuttamaan unelmansa yliopistotutkijuu-desta ja -opettajuudesta sekä matkasta Havaijille.

Jutussa herkkä on itse toimija ja määrittelijä, eikä jutusta välity median asenteellisuutta. Juttu kuvaa mielestäni hyvin ja lämpimällä tyylillä Hietalan herkkää ja humoristisen hersyvää persoonaa. Erityisherkyys tulee luontevana osana mukana, eikä sitä korosteta tai alleviivata liikaa. Tämä on mielestäni hyvä esimerkki siitä, miten kirjoittaa ihmisten piirteistä ja ominaisuuksista inklusiivisesti ilman liiallista osoittelevuutta tai muiden tekemää, asenteellista ”negatiivista erikoistamista”.

3.3.15 ”Pia ja Eveliina ovat erityisherkkiä äitejä: ”Vanhemmuudesta oli vaikeampi joustaa, joten valitsin joustavamman työuran””

Myös Ilta-Sanomien 12.2.2021 julkaisemassa jutussa tuodaan esiin rakentavasti ja niin asiantuntijatiedon kuin kokijatiedon kautta, kuinka erityisherkyys on vanhemmuudessa sekä voimavara että haaste. Jutun ingressissä kuvataan, että eläytymiskyky auttaa lapsen kasvatuksessa, mutta arki voi kuormittaa.

Tässäkin jutussa äänessä ovat äidit. Kuten sanottua, olisi mielenkiintoista kuulla kokemuksia myös herkiltä isiltä. Jutun kokijoina on kaksi erityisherkkää äitiä ja kuvituksessa on käytetty heidän omia Instagram-kuviaan. Toinen haastateltava on voikukkakedolla ja hän näkyy hymyilevänä etäämmällä rintakehästä ylöspäin lähirajauksen omaisesti päättään käsiin nojaten. Kuva huokuu herkkyyttä. Toinen äideistä on kuvassa katse alaspäin, aurinkolasit silmillään toinen käsi ylhäällä ikään kuin kertoen asennolla, että ’ok, myönnän herkkyyden, mutta jatkan vahvana sen asettamia reunaehtoja kuunnellen’.

Juttu kertoo aluksi siitä, kuinka erityisherkyys puhuttaa. Siinä myös otetaan kantaa muoti-ilmiöleimaamiseen toteamalla, että ”...piirre ei tosiasiallisesti ole mikään marginaalijuttu, sillä erityisherkyttä ilmenee 20 prosentilla väestöstä” ja että ”kyseessä on synnynäainen piirre, joka ilmenee aistitiedon käsittelyn herkkyytenä”.

Äidit kertovat jutussa, miten vanhemmuuden mukanaan tuoma intensiivisyys, vastuun lisääntyminen, lasten luonnollinen tarvitsevuus ja esimerkiksi kuuloaistin kuormitus yhdessä sen kanssa, ettei ehdi palautua riittävästi voi ajaa erityisherkan vanhemman pahimmillaan työelämää ja vanhemmuutta yhdistäessään uupumukseen saakka.

Jutussa viitataan Elaine N. Aronin viime vuonna julkaistuun kirjaan *Erityisherkkä vanhempi, käännä erityisherkyys vanhemmuutesi voimavaraksi* (Nemo 2020) ja kerrotaan Aronin toteavan, että erityisherkkät vanhemmat kuormittuvat vanhemmuudesta ja ärsykeistä enemmän kuin vanhemmat, joilla piirrettä ei ole ja että herkkyys ja väsyminen kuuluvat erottamattomasti yhteen. Jutussa tuodaan myös esiin, että tämän vuoksi lepo ja riittävä palautuminen on erityisherkillä vanhemmille erityisen tärkeää.

Jutussa kerrotaan, että Aronin mukaan erityisherkyys voi toisaalta tehdä vanhemmasta ei pelkästään hyvää vaan loistavan, sillä erityisherkyteen liitetty voimakas mielikuvitus, tunnollisuus, empatiakyky ja asioiden syvällinen käsittelykyky ovat kaikki vanhemmalle hienoja piirteitä.

Erityisherkkät äidit puhuvat piirteestään kuormittavuudesta huolimatta hyvin kauniisti ja muita erityisherkkiä vanhempia kannustavasti. Toinen heistä toivoo, että herkkät vanhemmat hyväksyisivät itsensä sellaisina kuin ovat ja näkisivät, minkälaisen lahjan ovat herkkyyden myötä saaneet. Toinen huomauttaa, että herkkyys auttaa suhtautumaan myös kuormittuneeseen ja väsyneeseen lapseen myötätuntoisesti ja kannustaa, ettei kannata taistella erityisherkyttä vastaan vaan hyväksyä se ja olla vertaamalla itseään muihin vanhempiin ja muiden suorituksiin ja iloita 'supervoimistaan' ja nähdä, mitä hyvää ne mahdollistavat. Vinkkeinä he antavat itselle rehellisenä pysymisen ja voimavarojen tunnistamisen. Myös omaan herkkyyteen ja sen ilmenemisperusteisiin tutustuminen on heidän mukaansa tärkeää. Palautumiseen toimivat naisten mukaan esimerkiksi lastenhoitoavun pyytäminen, ulkoilu, oman mielen paussille laittaminen, minilomat (esimerkiksi yksin olo viikonlopun yli), oman herkkyyden hyväksyminen sekä erityisesti metelin aiheuttamaan kuormitukseen kuulosuojaimet tai ihan vain musiikin kuuntelu.

Teksti on hyvin asiallinen ja äänessä ovat niin asiantuntija kuin kokijat. Tyyli on sovitteleva ja rakentava ja käytännön neuvot ovat oikeasti hyväksi havaittuja. Artikkelin palvelee niin herkkiä vanhempia kuin niitä, jotka eivät välttämättä ole olleet tietoisia, miltä vanhemmuus

herkkänä tuntuu. Herkät esitetään ja he esiintyvät aktiivisina. Juttu avaa hyvin herkkien mahdollisia itsesyytöksiä ja osoittaa ne turhiksi sekä purkaa yhteisön virheellisiä oletuksia.

3.3.16 ”Herkkyyden on parhaimmillaan rikkaus ja pahimmillaan rasite – miten se vaikuttaa sinun elämääsi?”

Terve.fi:n 25.3.2021 julkaisemassa jutussa käsitellään herkkyyden vaikutuksia elämään monelta kantilta ja asiantuntijana on herkkyydestä luennoiva ja kursseja pitävä sekä herkkyydestä useamman kirjan kirjoittanut ja Sylvi-Sanni Mannisen elämäntyöhön perehtynyt Janna Satri. Hän on koulutukseltaan metsänhoitaja ja opiskelee Tampereen yliopistossa elinikäistä oppimista ja kasvatusta.

Juttu on kuvitettu utuisilla kuvapalvelun kuvilla, jossa näkyy lähempää ja kauempaa vaaleamekkoista naisoletettua, joka pitelee lasipurkkia, jonka lähetyvillä lentelee perhosia. Kuvat korostavat herkkyyttä tunnelmallaan.

Ingressi tiivistää sen, mistä on puhuttu monessa muussakin artikkelissa: *”Kun erityisherkkä hoitaa ja ymmärtää kuormittuvaa hermostoaan ja tarkkoja tuntosarviaan, elämä helpottuu ja rakentuu vahvemaksi”*.

Jutun alku käsittelee ja määrittelee herkkyyttä ja pohtii sitä, onko määritelmällä väliä. Jutussa puhutaan aiheesta kauniin sovittelevasti. Esiin tuodaan se, kuinka herkkyydestä riippumatta elämän isot asiat saavat meidät kaikki kokemaan samoja ilon, surun, pettymyksen ja pelon tunteita. Erityisherkkyyden määrittelyä hienosti siten, että se tulee esiin kokemuksen intensiteetissä, kun herkkyyden myötä kaikki kertaantuu aistihavainnoissa ja kokemuksissa, kuten Satri kuvaa.

Jutussa tulee esiin, että ominaisuus on synnynnäinen ja että yksilölliset piirteet, ympäristö ja kasvatusta vaikuttavat lisäksi siihen, millaiseksi persoonaksi herkkä kehittyi. Myös helpommasta kuormittuvuudesta kerrotaan, sekä tuodaan esiin käsitteen luoja Elaine N. Aron. Satri puhuu myös siitä, kuinka erityisherkkyyden käsitteen kuuluu välillä olevan vähän hankala ja leimallinen käsite ja aiemmin mainitusta suhtautumisesta, että osa lääkäreistä ja psykologeista pitää erityisherkkyyttä enemmän kokemuksellisenä ja paremminkin self-help -osastoon kuuluvana kuin tieteellisenä käsitteenä. Kuten sanottua, kyseessä on ominaisuus, ei diagnoosi.

Satri tuo kattavasti esiin herkkyysteeman ulottuvuudet. Hän sanoo itsekin kaipaavansa lisää tutkimustietoa aiheesta, mutta hänestä herkkyyden voima on nimenomaan kokemuksellisuudessa. Hänestä tärkeää on tunnistaa piirre. Lasten osalta jutussa tuodaan esiin ajatus, että herkkyyksiä on lasten kanssa työskentelevien ammattilaisten mukaan hyvä tunnistaa, mutta tärkeintä on määrittelemisen sijaan olla kiinnostunut siitä, millainen lapsi on omana yksilöllisenä itsenään, koska silloin voidaan jutun mukaan löytää yksilöllisiä vahvuuksia ja voimavaroja ja tukea lasta niiden kehittämisestä.

Minusta tuo yllä oleva kiteyttää hyvin koko erityisherkkyyden representoinnin ja ylipäättään kaikkien erilaisten vähemmistöominaisuuksien suhteen, ja vieläkin laajemmin, sen tärkeyden, että jokaisella tulisi olla mahdollisuus olla ja toimia yhteiskunnassa ja mediassakin omana yksilöllisenä itsenään ja määritellä itse itsensä, jos niin haluaa. Olisi kiinnostavampaa ja hedelmällisempää, että puhuttaisiin enemmän eri tavoin ja eri näkökulmista jäsennellyistä sisällöistä kuin ääriviivoista, bokseista tai kategorioista.

Juttu tuo hyvin esiin herkkien variaation, sen että herkät voivat olla niin viilipytyjä kuin draamattisesti reagoivia, introvertteja, ekstroverttejä, varovaisia ja hyvinkin elämyshakuisia. Satri kertoo osuvasti, että elämyshakuisten erityisherkkien, jotka voivat esimerkiksi helposti vaihtaa työpaikkaa, aloittaa uusia ihmissuhteita tai kokeilla iloisesti uusia asioita. Tällaista toimintaa muut eivät Satriin mukaan välttämättä osaa odottaa herkältä ja niinpä heidän onkin välillä vaikea selittää olevansa todella herkkiä aisteiltaan, tunteiltaan ja tavallaan prosessoida asioita.

Jutussa kerrotaan, että herkkyytensä voi tunnistaa omasta kokemuksesta tai testaamalla. Kuten Satrikin kertoo, herkät kyllä monesti ovat tienneet ja tunteneet ominaisuutensa kokemuksena, vaikkei sille ole ollut nimeä. Herkkyystietoon tutustuminen antaa henkilölle tuolloin varmistuksen ja termin kokemukselleen.

Myös tässä jutussa tuodaan esille herkkien kuormittumisalttius, joka jokaisella herkälläkin on omanlaisensa. On tärkeää tuntea oma herkkyytensä, jolloin voi suhtautua itsensä ymmärtäväisemmin ja jättää väliin turhat itsesyytökset tai huonouden tunteet. Uni, liikunta ja ravinto luovat perustaa. Työn suhteen herkkää tukee Satriin mukaan esimerkiksi etätyö, hiljaiset huoneet avokonttoreissa sekä selkeä työnjako. Herkät toimivat parhaiten ja saavat esiin vahvuutensa varmimmin olosuhteissa, jotka saavat itse määrittää.

Jutussa kuvataan myös sitä, että monet herkkien luovuutta ja tapoja tehdä asioita uudella tavalla sekä sitä, kuinka jotkut herkät ovat analyyttisiä ja kriittisiä, mutta silti heillä voi olla todella vahvat tunteet ja he käyttävät intuitiivisuutta työssään. Satri kuvaa hyvin, että

herkkä, jolla on hyvä itsetuntemus, ei välttämättä jää työhön, jota ei koe omakseen tai siten hän pyrkii kehittämään itseään omaa vahvuuttaan kohti tai asioita ja työtapoja työyhteisöissä.

Jutussa käsitellään myös herkän parisuhteita. Siinä kerrotaan, kuinka toistensa arvostaminen on tärkeää, kuten ilman muuta kaikissa parisuhteissa. Lisäksi herkkyyden ymmärtäminen tai ainakin se, että sille annetaan tilaa, on tärkeää. Herkän hyviä puolia ovat suhteessa empaattisuuden kautta suhteeseen leviävä huolenpito ja huomio sekä kannustus. Herkkä huomaa jutun mukaan hyvin pienten asioiden arvon ja näkee omaa herkkyyttään ja havainnointiaan käyttäen, miten asiat saadaan toimimaan hyvin. Jutussa tulee esiin, että myös ennakoimisen taito ja sovittelevuus ovat vahvuuksia, ellei toinen käytä niitä hyväkseen. Jutun mukaan seksissä herkälle usein henkinen yhteys on tärkeää ja itse tilanne saattaa jännittää, ennen kuin mukana on tuttuutta ja turvallisuutta, jolloin siitä voi tulla merkittävä, voimallinen, herkkävaistoinen ja aistillinen osa elämää.

Jutun lopussa Satri tiivistää kauniisti, että parhaimmillaan herkkyyys on elämää rikastuttavaa ja olennainen ymmärryksen väline. Hän kertoo, kuinka osa herkistä pohtii jo nuorena oikeudenmukaisuutta, ikiaikaisia maailmanselityksiä sekä elämään ja kuolemaan liittyviä kysymyksiä.

Tämä juttu oli kaiken kaikkiaan varsin kattava esitys herkkyydestä ja siihen liittyvistä kysymyksistä. Asiantuntijan ollessa myös itse sisällä herkkyysteemassa, hän saa varsin hyvin sanoitettua ominaisuuden eri puolia. Jutussa tuli esiin niin vahvuuksia, herkkyyden variaatioita kuin kuormittumisen pohdintaa.

Jutussa pohdittiin rakentavasti määrittelyn merkitystä. Yleisöä ei ohjailtu valmiisiin asenteisiin. Tämä juttu palveli mielestäni niin herkkiä kuin herkkyydestä kiinnostuneita tai ihmisiä, jotka eivät ominaisuudesta niin paljoa valmiiksi tiedä. Herkät esitettiin mielestäni monimuotoisesti ja aktiivisina. Alkuvuosina herkkyydestä kirjoitettaessa esiintyneitä stereotyyppioita ei enää tosinnettu.

3.3.17 ”Menneisyyden traumat muuttuivat painajaisiksi ja hämärsivät todellisuuden – nyt Anna Vehkalampi, 22, käy terapiassa ja opiskelee terapeutiksi”

Tämäkään Ylen 18.4.2021 julkaisema juttu ei ole suoraan erityisherkkyysteemainen juttu, vaan herkkyyys tulee osana henkilön kokemusmaailman esittelyä. Ingressi avaa sitä, kuinka haastateltava tietää, miltä tuntuu istua molemmin puolin terapiapöytää.

Juttu on kuvitettu haastateltavan kuvilla. Ensimmäisessä kuvassa haastateltava katselee lähietäisyydeltä, talvisessa maisemassa kuvattuna sivuprofiilissa kuvan oikeaa laitaa kohti, ikään kuin katsellen itsensä hyväksyen tulevaisuuteen. Kuvatekstissä kerrotaan, ettei haastateltava häpeile kertoa sairastumisestaan posttraumaattiseen stressihäiriöön ja toivoo auttavansa kertomisella muita, jotka kärsivät samasta mielenterveyshäiriöstä tietämättään.

Jutun alussa kuvataan, kuinka haastateltava oli hakenut apua alettuaan näkemään painajaisia jatkuvasti. Lisäksi hänellä esiintyi muistamattomuutta, ylivirittyneisyyttä ja ahdistuneisuutta. Hänellä todettiin sitten mainittu posttraumaattinen stressihäiriö, joiden taustoja hän ei halua avata julkisesti. Puhkeamiseen hän arvelee vaikuttaneen useiden erilaisten elämäntilanteissa olleiden stressireaktioiden myötä: ensi kertaa yksin asuminen, uudet kaverit ja asuinpaikka.

Jutussa haastateltava kuvataan rauhalliseksi ja kirjoittaja ilmaisee, ettei mielen varjoja huomaa päällepäin. Haastateltava haluaa omalta osaltaan tietoisesti poistaa harhakäsitystä, että mielen ongelmat näkyisivät aina päälle päin sekä niihin liitettävää häpeää ja negatiivisuutta. Jutun toisessa kuvassa haastateltava katsookin henkilökohtaiselta etäisyydeltä suoraan kameraan ja kuvatekstissä hän muistuttaa, että jokainen ihminen voi tarvita terapiaa, eikä se katso ammattia eli auttajakin voi olla joskus autettava.

Haastateltavan kerrotaan ajattelevan, että hänen erityisherkkyydellään olevan sairastumiseensa yhteyttä, sillä hän kertoo tuntevansa syvästi ja on aina aistinut paljon asioita huomioiden pieniä vivahteita. Hän kertoo esimerkiksi tulkitsevansa ihmisiä tarkasti eleistä, ilmeistä ja olemuksesta ja näkevänsä herkästi niin elämän kauneutta kuin epäkohtia. Hän kertoo myös läheisille tapahtuvien asioiden vaikuttavan häneen voimakkaasti ja että pohtii syvällisesti, analysoi jatkuvasti ja sortuu joskus yliajatteluun.

Jutussa viitataan termikeskustelun osalta, ettei kyseessä olisi virallinen käsite vaan erityisherkkien yhdistyksen käyttämä termi. Kuten jo aiemmin puhuttua, käsite on kiistanalainen ja vaikka se on käänös Aronin termistä, sillä ei ole neutraalia ja toimivaa, vakiintunutta termiä suomen kielessä. Termiä käytetään silti esimerkiksi mediassa ja haastetta tuovat juuri siihen liitetyt asenteelliset 'höpöhöpö'-mielikuvat ja väärinkäsitykset, jotka joskus vievät huomion siitä käytettäessä itse sisällöltä ja luovat virheellisen ajatuksen, että termillä haluttaisiin erityistää joidenkin ihmisten herkkyyttä, vaikka oikeastaan haluttaisiin puhua tieteellisesti tutkitusta tunne- ja aistisherkkyyteen liittyvästä ominaisuudesta ja aistitiedon käsittelyn herkkyydestä.

Osin varmaan jälleen tämän saman mediassa esiintyneen virheellisen kategorisoinnin vuoksi aiemmissakin jutuissa asiantuntijana ollut psykoterapeutti Erja Kemilä haluaa puhua mieluummin pelkästä herkkyydestä ja viittaa herkkyydellä hermoston korkeaan reaktiivisuuteen. Myöhemmin jutussa hän käyttää ilmaisua erityisen herkkä. Hän puhuu siitä, kuinka herkkyys voi olla yhteydessä posttraumaattisen stressihäiriön puhkeamiseen, sillä herkkyyteen kuuluu vahva ja voimakas kokeminen ja yllä mainitussa häiriössä jokin voimakas tapahtuma on jäänyt kehomuistiin jäsentymättä. Psykoterapeutin mukaan voimme torjua traumaattisen asian hyvin pitkäänkin, kunnes alamme reagoimaan menneisyyteen, kun tapahtuu jotain samankaltaista. Häiriön oireiden kuvataan olevan yksilöllisiä, myös niiden kesto. Oireita ovat jutun mukaan paniikinomaiset reaktiot, sisäinen levottomuus ja turvattomuus ja niihin auttaa tilanteen vakauttaminen ja turvallisuudentunteen saavuttaminen uudestaan.

Haastateltava kertoo, kuinka runojen kirjoittaminen on auttanut toipumisessa. Kirjoittaminen vapauttaa hänen mukaansa alitajunnasta ajatuksia ja tunnetiloja, joita on sitten helpompi yhdistää ja käsitellä. Hän on kokenut saavansa apua myös urheilusta, meditaatiosta ja läheisistä. Haastatellun terapeutin mukaan herkät ovat usein hyvin luovia ja tarvitsevat ilmaisukanavan. Taiteilijoissa on hänen mukaansa paljon hyvin herkkiä ihmisiä.

Juttu jatkuu haastateltavan kertomilla opiskeluajatuksilla. Hän on valmistumassa toiminta-terapeutiksi ja haaveilee psykoterapeutin tai kirjallisuusterapeutin ammateista. Hän kertoo myös edelleen näkevänsä painajaisia, jotka vaikuttavat keskittymiskykyyn heikentävästi. Alla on kuitenkin toivoa symboloiva kuva, jossa haastateltava kävelee ylös kivisiä portaita mäntyisen mäen päälle ja kuvatekstissä kerrotaan, kuinka hän haluaa olla tulevaisuudessa ennaltaehkäisemässä mielenterveyden häiriöitä ja että hän kirjoittaa esimerkiksi kolumneja, joilla haluaa tuoda esiin uusia näkökulmia.

Jutun lopussa haastateltava kertoo, että terapiakoulutus on ollut antoisa, auttanut ja antanut uusia näkökulmia. Seuraavaksi haastateltava aikoo pitää välivuoden ja lähteä vapaaehtoistyöhön Keniaan ja sen jälkeen katsoa, mikä on omannäköinen tapa elää ja olla.

Juttu tuo esiin sekä herkkyyden mahdollisesti voimistamia haasteita sekä luovuutta ja niin sanottuja maailmanparannuksellisia taipumuksia. Herkkyys tulee tässäkin jutussa esiin luontevasti henkilön yksilöllisenä ominaisuutena, eikä jutussa luoda asenteellista kuvaa herkkyydestä. Ainoa miinus on hieman epäselvä termimielikuvakommentti. Yhdistyksessä erityisherkkyydestä puhuttaessa tarkoitetaan nimenomaan aistitiedon prosessoinnin herkkyyttä, eikä *erityisetuliitettä* haluta korostaa. Virheellisten mielikuvien ja mahdollisten väärinkäsitysten vuoksi se on haluttu poistaa myös yhdistyksen nimestä. Mainitsin termin vaikiutumattomuuden aiheuttamasta sekaannuksesta aiemmin tekstissä.

Tämä artikkeli palvelee niin herkkiä kuin posttraumaattisesta stressireaktiosta mahdollisesti kärsiviä. Herkkä esitetään aktiivisena toimijana, eikä yleisöä ohjailta valmiilla asenteilla. Kuten jo mainittua, tässäkin jutussa ei korosteta polarisoivaa jakoa herkkyyden suhteen eikä käsittelytapa ole kliseinen tai ennakkoluuloinen.

4 ANALYSOINNIN TULOSTEN POHDINTAA

4.1.1 Erityisherkkyyden representaation koontia

Alkupään artikkeliotoksen representoinneissa, esimerkiksi jutuissa *"Erityisherkkä ymmärsi, ettei olekaan outo ja erilainen"* ja *"Erityisherkkä ahdistuu hevimusiikista ja vaistoaa tuntemattomienkin vihamielisyyden – näin luonteenpiirteestä tuli naureskeltu muoti-ilmio"* esiintyy paikoin runsasta adjektiivien ja ylisanojen käyttöä. Sen tyyppinen kielellinen tyyli monesti vesittää sisältöä ja uskottavuutta, vaikka se kuvaisikin elävästi kokemusmaailman intensiivisyyttä. Se saattaa luoda myös joko tietoisesti tai tiedostamatta hieman kliseistä ja stereotyyppistä "hössötys"-kuvaa ja kertomusta erityisherkkistä ja -herkkyydestä.

Toisaalta alkupään artikkeleista löytyy myös asiallista diskurssia, jossa perusasioista informatiivisesti kertominen on kunnossa, esimerkkeinä jutut *"Erityisherkkyyks ei ole heikkoutta"* ja *"Erityisherkkyyks on vahvuus ja rasite: "Isossa joukossa oleminen on raskasta"*. Jälkimmäisessä on kokijana mies, mikä on ilahduttavaa tarkastellessa vallinnutta haastateltavien naispainotteista sukupuolijakaumaa suhteessa siihen, että herkkiä miehiä ja naisia on yhtä paljon (Aron 20, 16). Osassa juttuja kuormittavuusdiskurssi korostuu enemmän, joisain kuormittavuus- ja voimavarapuhe ovat paremmin tasapainossa, kuten esimerkiksi jutuissa *"Erityisherkkyyks on vahvuus ja rasite: "Isossa joukossa oleminen on raskasta"* ja *"Herkkyyks on parhaimmillaan rikkaus ja pahimmillaan rasite – miten se vaikuttaa sinun elämääsi?"*. Jutuissa esiintyy myös hyvä työntekijä -diskurssia. Kun lepo ja kuormitus ovat tasapainossa, herkkä on paneutuva ja luova työntekijä. Tätä aihetta käsittelevät esimerkiksi jutut *"Erityisherkkyyks ei ole heikkoutta"*, *"Joka viides meistä on erityisherkkä – vaarana loppuunpalaminen"* sekä *"Kuormittaako työelämä? Erityisherkkät Ilari Torsti ja Jukka Erätuli kehittivät palautumiseen reseptin, josta jokainen voi ottaa mallia"*.

Alkupään jutussa *"Erityisherkkä vai sittenkin yliherkistynyt? Herkkyyks voi olla synnynnäistä tai opittua"* käsitellään myös sitä väärinkäsitystä, että erityisherkkyyks ei ole sama asia kuin esimerkiksi traumasta tai tunnelukosta johtuva vahva tunnereagointi. Samaisessa jutussa esiintyy kuitenkin hankalaa sanoittamista, kuten että herkkyyks olisi reagoititapa. Se viit-

taa mielestäni tiedostettuun tai valittuun toimintaan. Jutussa puhutaan myös opitusta herkkyydestä sen sijaan, että puhuttaisiin neutraalimmin herkistymisestä, sillä ihminen ei yleensä tietoisesti hanki itselleen traumoja. Edelleen samassa jutussa esiintyy karaistumisen diskurssia, ikään kuin synnynnäisen, hermostollisen ominaisuuden voisi hävittää tarpeeksi totuttelemalla. Tämäntyyppinen puhetapa liittyy herkkyyden väheksyvään arvottamiseen heikkoudeksi.

Ajallisesti väliin mahtuu juttu *”Joka viides meistä on erityisherkkä – vaarana loppuunpalaminen”*, jossa on positiivinen ote ja herkkyyden haasteet ja edut tasapainossa. Jutun kerroksen puhetavoiksi nousevat positiivisuus ja eräänlainen itselle sopivat elämäntavat -diskurssi. Jutun kerronta on sovittelevaa ja siinä korostuvat yhteisymmärryksen ja kaikkien hyvän olon lisäämisen ajatukset ja tavoitteet.

Seuraavaksi on kaksi artikkelia, jossa hallitsevaksi herkkyydsrepresentoinnin puhetavaksi nousee hankalaksi määrittäminen ja lisäksi parisuhde- ja perhekerronta on hyvin heteronormatiivista. Jutussa *”Erityisherkkyyks ei ole este rakastavalle parisuhteelle – Asiantuntija neuvoo, miten ymmärrät erityisherkkää puolisoa”* esiintyy polarisoivaa herkät/ei-herkät -puhetta. Juttu *”Millaista on olla erityisherkkä vanhempi? ”Kun tekee asiat hyvin, se riittää”* on erityisen ongelmallinen, sillä siinä haastatellun mielenterveysalan ammattilaisen asennoituminen herkkiä kohtaan on hyvin asenteellista, väheksyvää ja tuomitsevaa. Kyseisen henkilön puhetavassa ja kerronnassa korostuvat erityisherkkyyden suhteen perfektionistidiskurssi sekä varsin tyypillinen virheellinen määrittely, että herkkyyks olisi ainoastaan subjektiivinen kokemus.

Viime vuodelta (2020) olevissa jutuissa esiintyy vaihtelevaa puhetapaa. Jutun *”Kuormittaako työelämä? Erityisherät Ilari Torsti ja Jukka Erätuli kehittivät palautumiseen reseptin, josta jokainen voi ottaa mallia”* ote herkkyyteen työelämässä ja kerronnan tyyli ovat hyvin ratkaisukeskeisiä. Jutun kokijakertomukset ovat hyvin kuvaavia ilman ylisanoja tai dramatisointia. Toisaalta tämä saa pohtimaan joskus esiintyvää ikävää sukupuolittumista kerronnan tyyleissä. 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.

Jutussa *”Oletko tietämättäsi erityisherkkä? Tästä on kyse ominaisuudessa, joka voi saada uupumaan muita helpommin”* korostuu kuormittumisherkkyydsdiskurssi jättäen sivurooliin suppeamman vahvuuksien käsittelyn. Jutussa nousee esiin myös kertomus herkkien itesyytöksistä ja mahdollisesta ajoittaisesta turhautumisesta omaan herkkyyteen. Tämän

tyyppiset puhuvat liittyvät oletettavammin kiinteästi kuormittumisdiskurssiin ja siihen liittyvään herkkien vahvaan itsereflektioon.

Loppuvuoden jutussa *"Veijo Hietala päätti nuorena ruveta näyttelemään itsevarmaa ihmistä – "Otin sellaisen periaatteen, että en kieltäydy mistään"* erityisherkkyyden on osa henkilökuvan luontia ja tulee esiin luonnollisesti yhtenä henkilön ominaisuutena. Tämäntyyppinen kerronta ja tapa representoida henkilön piirre inklusiivisesti, ilman liiallista osoittelevuutta tai negatiivista erikoistamista, on mielestäni hyvä kehityssuunta tunne- ja aistiherkkyyden esittämiselle mediassa. Jutussa ilahduttaa myös Veijo Hietalan *"en olekaan hullu, olen erityisherkkä"* -tokaisun monitasoisuus. Toisaalta se tuo esiin ennakkoluulon, joka kuitenkin uudelleenmerkityksellistyy, kuten teoriaosassa puhuttiin, henkilön mainioksi itseironiataidon osoitukseksi ja toisaalta iloksi herkän viiteryhmän löytymisestä. Kyseessä oli se, kuinka vastustaa stereotyyppisiä representaatioita niin, ettei vahvista ja tahtomattaan toisinnakaan niitä, sillä Rossin (2012, 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.). Haastateltu Veijo Hietala tekee tämän hyvin taitavasti. On myös hienoa, että sukupuolten tasavertaisempaa kattavuutta herkkyydsjutuissa edistäen kokijana on mies. Tämä ei ole itsestäänselvyys, sillä kuten jutussa *"Nyt puhuvat herkäät miehet Lasse ja Jaakko: "Minulle on sanottu, että olen suhteen nainen"* tuli sukupuoleen liittyen karusti esiin, suhtautuminen miesten herkkyyteen on ollut ainakin aiemmin paikoin vielä raadollisempaa kuin suhtautuminen naisten herkkyyteen. Onneksi tilanne on muuttumassa pikkuhiljaa parempaan suuntaan ja tasavertaisemmaksi ylipäätään.

Kuluvan vuoden (2021) jutuissa *"Pia ja Eveliina ovat erityisherkkiä äitejä: "Vanhemmuudesta oli vaikeampi joustaa, joten valitsin joustavamman työuran"*, *"Herkkyyden on parhaimmillaan rikkaus ja pahimmillaan rasite – miten se vaikuttaa sinun elämääsi?"* ja *"Menneisyyden traumat muuttuivat painajaisiksi ja hämärsivät todellisuuden – nyt Anna Vehkälampi, 22, käy terapiassa ja opiskelee terapeutiksi"* jatkuu erityisherkkyyden rakentava representointi ja ominaisuuden luonteva esiintuonti osana henkilön persoonaa. Jutut ovat selkeällä tavalla tieteelliseen argumentaatioon perustuvia, mutta helppotajuisia. Ominaisuutta normalisoidaan kertomalla sen suhteellisen suuresta yleisyydestä sekä siitä, että kyseessä on synnynnäinen aistitiedon käsittelyn herkkyys.

Juttu *"Pia ja Eveliina ovat erityisherkkiä äitejä: "Vanhemmuudesta oli vaikeampi joustaa, joten valitsin joustavamman työuran"* on sukupuoliittuneisuudestaan huolimatta, ja aiem-

min mainittuun ”*Millaista on olla erityisherkkä vanhempi? ”Kun tekee asiat hyvin, se riittää”*” -vanhemmuusjuttuun verrattuna, positiivista herkän vanhemmuuden kertomusta rakentava artikkeli. Jutussa kumotaan niin muoti-ilmiödiskurssi kuin turhien itsesyytösten diskurssi. Puhetapa on hyvin sovitteleva ja vertaiskannustava. Juttu purkaa ansiokkaasti virheellisiä oletuksia.

Juttu ”*Herkkyys on parhaimmillaan rikkaus ja pahimmillaan rasite – miten se vaikuttaa sinun elämääsi?*” on hyvin kattava esitys herkkyyden vaikutuksista elämään. Juttu sovittelee enemmän ja vähemmän herkkien yhteyttä taidokkaalla kerronnan tavalla. Jutussa nostetaan esiin yleisinhimillisesti jaetut tunteet sekä se, ettei herkkyyden polarisoivalla määrittelyllä oikeastaan ole väliä. Herkkyyden voimallisuus tulee vain esiin kokemisen intensiteetissä. Jutun herkkä asiantuntija nostaa myös esiin sen, että herkkyyden määrittelyjen sijaan hedelmällisempää on tukea yksilöllisiä vahvuuksia erityisesti lasten osalta. Samaa ajattelutapaa voi soveltaa laajemminkin. Jutussa tulevat hyvin esiin niin herkkyyden ilmenemisen variaatiot, syvällisyys kuin se, kuinka tärkeää henkilön on tuntea oma herkkyytensä.

Juttu ”*Menneisyyden traumat muuttuivat painajaisiksi ja hämärsivät todellisuuden – nyt Anna Vehkalampi, 22, käy terapiassa ja opiskelee terapeutiksi*” on myös mainio esimerkki siitä, kuinka herkkyyys on osa henkilön ominaisuuksia, ei suoraan jutun aihe. Jutussa on hieman epäselvää ilmaisua liittyen termiin. Tämä lienee varsin selvä merkki siitä, että termiasia vaatii edelleen pohdintaa ja hiontaa, jotta kaikilla osapuolilla on ymmärrys, mistä puhutaan. Ja toisaalta kuten kautta työn on käynyt selväksi, herkkyyys tarvitsee lisää asiallista ja luontevaa representointia, jotta turhat ja virheelliset stereotyyppit ja sen myötä asenteellinen suhtautuminen jäävät historiaan. Stereotypisoivan alleviivauksen hälveneminen sekä turhan polarisoinnin avaaminen ja välttäminen ovat herkkyyden mediakäsittelyssä hyvä ja rakentava kehityssuunta.

4.1.2 Lopuksi

Toivon, että opinnäytetyöni tekee näkyväksi tunne- ja aistiherkkyyden ja aistitiedon prosessoinnin herkkyyden osin varsin termi- ja sen myötä asennelatautunutta representointia suomalaisessa mediassa. Toivon myös, että työni voi osaltaan tukea representoinnin muutosta rakentavampaan sekä herkkien hyvinvointia ja herkkyyksymyönteisyyttä lisäävään suuntaan. Pyrin tuomaan opinnäytetyölläni omalta osaltani esiin sen, miten paljon maailmaa, merkityksiä, ymmärrystä ja yhteyttä rakennetaan sanoilla ja miten tärkeää tasaver-

taisuuden kannalta on tuoda toisaalta esiin monimuotoisesti erilaisia näkökulmia ja toisaalta tehdä erilaisia arvoja ja asenteita näkyviksi, jotta niistä voidaan keskustella ja tarvittaessa muuttaa.

Tunne- ja aistiherkkyiden representointiin perehtyminen opinnäytetyön muodossa on ollut mielenkiintoista ja tutkimusta voisi jatkossa syventää esimerkiksi joko laajemmalla tutkimusmateriaalilla ja vielä yksityiskohtaisemmalla analysoinnilla tai tarkastelemalla representoinnin muutosta pidempikestoisella media-analyttisellä seurannalla aiheesta.

Toivon, että työni avaa erityisherkkyyssaihepiiriä sekä lisää pohdintaa ominaisuutta kuvaavasta neutraalista termistä sekä lisää ylipäätään rakentavaa keskustelua herkkyydestä. Toivon myös, että voin työlläni omalta osaltani edistää niin journalismin monimuotoisuutta ja sovittelevuutta kuin yhteiskunnan tasavertaisuutta.

LÄHTEET

Kirjalliset lähteet

Aron, Elaine N. (2020), Erityisherkkä ihminen. Otava. Keuruu.

(Suomentanut Sini Linteri. Englanninkielinen alkuteos *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You* 1999)

Calver, B., Kemp, D. & Ryder, M. 2017. Everybody in. A Journalists Guide to Inclusive Reporting for Journalism Students. Birmingham City University School of Media. Birmingham. Ladattavissa "Everybody In": A Journalist's Guide To Inclusive Reporting for Journalism Students - Media Diversity Institute (media-diversity.org)". Viitattu 24.4.2021

Greven, Corina U; Lionetti, Francesca; Booth, Charlotte; Aron, Elaine N.; Fox, Elaine; Schendan, Haline E.; Pluess, Michael; Bruining, Hilgo; Acevedo, Bianca; Bijttebier, Patricia ja Homberg, Judith 2019. Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. Volume 98. March 2019. 287-305. Luettavissa <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763418306250>. Viitattu 7.5.2021

Hautakangas, Mikko; Ahva, Laura & Haara, Paula 2017. Sovittelujournalismin käsikirja: keinoja konfliktierkkien aiheiden käsittelyyn. Tampere: Journalismin, viestinnän ja median tutkimuskeskus COMET. Luettavissa ja ladattavissa: <https://sovittelujournalismi.fi/>. Viitattu 14.4.2021

Hyvärinen, Matti 2006. Kertomuksen tutkimus. Luettavissa <https://docplayer.fi/412868-Kertomuksen-tutkimus-matti-hyvarinen.html>. Viitattu 28.4.2021

Hyvärinen, Matti 2007. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos, Tampereen yliopisto. *Puhe ja kieli* 27:3, 127–140. Kertomus ja kertomuksen rajat. Luettavissa <https://www.yumpu.com/fi/document/read/8059566/kertomus-ja-kertomuksen-rajat-hyvarineninfo>. Viitattu 28.8.2021

Hyvärinen Matti. Kertomuksen tutkimus. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto, toimittaja, ylläpitäjä ja tuottaja (Tietoarkisto). Luettavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvaliteoreettiset-metodologiset-viitekehykset/kertomuksen-tutkimus/>. Viitattu 28.4.2021

Hyvärinen, Matti; Hatavara, Mari ja Rautajoki, Hanna 2019. Kerronta, aseointi ja haastattelun analyysi. Luettavissa <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/105524>. (Alkuperäinen artikkeli Sosiologia, 2019, 56 (1), 6–25.) Viitattu 29.4.2021

Kantola, A., Moring, I., & Väliverronen, Esa (toim.) 1998. Media-analyysi, Tekstistä tulkitaan. Tammer-Paino Oy. Tampere

Karvonen, E. 2000. Tulkintakehys (frame) ja kehystäminen. Tiedotustutkimus 23 (2000) 2, 78–84. Luettavissa <https://journal.fi/mediaviestinta/article/view/61529>. Viitattu 21.4.2021

Kauppi, Niilo 2004. Median sekundatodellisuus: Pierre Bourdieun konstruktivismi viestinnän tutkimuksena. Teoksessa Mörä, Tuomo; Salovaara-Moring, Inka & Valtonen, Sanna (toim.) 2004. Mediatutkimuksen vaeltava teoria. Gaudeamus. Helsinki. Tammer-paino. Tampere

Keltinkangas-Järvinen 2015. Temperamentti: ihmisen yksilöllisyys. WSOY. Helsinki

Knuutila, Tarja; Lehtinen, Aki Petteri (toim.) 2010. Representaatio: Tiedon kivijalasta tieteiden työkaluksi. Gaudeamus Helsinki University Press. Helsinki

Lehtinen, Aki Petteri 2010. Sanat ovat tekoja: Representaatio ja todellisuus uuspragmatismissa. Teoksessa Knuutila, Tarja; Lehtinen, Aki Petteri (toim.) 2010. Representaatio: Tiedon kivijalasta tieteiden työkaluksi. Gaudeamus Helsinki University Press. Helsinki

Luukka, Minna-Riitta 2000. Näkökulma luo kohteen: diskurssitutkimuksen taustaoletukset. Teoksessa Sajavaara, Kari ja Piirainen-Marsh, Arja (toim.). Kieli, diskurssi & yhteisö. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä.

Manninen, Sylvi-Sanni 2016. Outolintu, erilainen. Tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa. Hansaprint. Vantaa.

Mäkelä, Maria ja Karttunen, Laura 2020. Kokemuksellisuus, mallitarinat ja eksemplaarisuus tarinallisen yksilöjournalismin valtakaudella. Teoksessa Virtanen, Mikko T.; Hiidenmaa, Pirjo ja Nummi, Jyrki. Kertomuksen keinoin. Tarinallisuus mediassa ja tietokirjallisuudessa. Gaudeamus. Printon Trükikoda. Tallinna.

Mörä, Tuomo; Salovaara-Moring, Inka & Valtonen, Sanna (toim.) 2004. Mediatutkimuksen vaeltava teoria. Gaudeamus. Helsinki. Tammer-paino. Tampere

Pietikäinen, Sari; Mäntynen, Anne 2019. Uusi kurssi kohti diskurssia. Vastapaino. Tampere. Tallinna Raamatutrükikoda Oü. Tallinna

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

Seppänen, Janne ja Väliverronen, Esa 2012. Mediatyhteiskunta. Vastapaino. Tampere. Tallinna Raamatutrükikoda.

Satri, Janna 2016. Esipuhe. Teoksessa Manninen, Sanni. Outolintu, erilainen. Tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa. Hansaprint. Vantaa.

Stranius, Leo ja Laaksonen, Lasse 2011. Verkkovaikeuttamista 2010-luvulla. Selvitys verkossa pääosin tai kokonaan tapahtuvan yhdistystoiminnan mahdollistamisesta. Valtioneuvosto, Selvityksiä ja ohjeita 1/2011

Valtonen, Sanna 1998. Hyvä, paha media, Diskurssianalyysi kriittisen mediatutkimuksen menetelmänä. Teoksessa Kantola, A., Moring, I., & Väliverronen, Esa (toim.). Media-analyysi, Tekstistä tulkintaan. Tammer-Paino Oy. Tampere

Virkkunen, Solja 2012. Tukholman pommi-iskun tekijän kehystäminen Helsingin Sanomien ja Dagens Nyheterin uutisoinnissa. Pro gradu -tutkielma. Ladattavissa <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/83605>. Viitattu 21.4.2021

Verkkolähteet

Bianca Acevedo. Tietoa tutkijasta ja hänen julkaisuistaan. Luettavissa: <https://psych.ucsb.edu/people/researchers/bianca-acevedo>. Luettu: 12.4.2021

Franziska Borries. SENSORY-PROCESSING SENSITIVITY – DIMENSIONAL OR CATEGORICAL VARIABLE? A Taxometric Investigation. Väitöskirjatutkimuksen posterit. Luettavissa: [https://www.uni-bielefeld.de/psychologie/abteilung/arbeitsseinheiten/04//HOMEPAGE/ostendorf/Abstracts/Talks/Borries+Ostendorf\(2012\).SENSORY-PROCESSING%20SENSITIVITY%20-%20Poster.pdf](https://www.uni-bielefeld.de/psychologie/abteilung/arbeitsseinheiten/04//HOMEPAGE/ostendorf/Abstracts/Talks/Borries+Ostendorf(2012).SENSORY-PROCESSING%20SENSITIVITY%20-%20Poster.pdf) . Luettu: 10.4.2021

Friederike X.R.Gerstenberg. Sensory-processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increase in perceived stress. Tutkimusabstrakti. Luettavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886912001845>. (Koko artikkeli maksullinen.) Luettu: 12.4.2021

HSP Suomi ry. Luettavissa: <https://www.erityisherkat.fi/>. Luettu: 25.3.2021

Jadzia Jagiellowicz. Tietoa tutkijasta ja hänen julkaisuistaan. Luettavissa: <https://www.researchgate.net/profile/Jadzia-Jagiellowicz>. Luettu: 12.4.2021

Hyvärinen, Hannes 2017. Asemoinnin analyysin tasot -esitysdiat. Kerronta ja asemointi -esitysdiat Metodifestivaaleilta 2017. Luettavissa: <https://events.tuni.fi/uploads/2019/09/13f8f713-aseoinnin-analyysin-tasot-.pdf>. Luettu: 30.4.2021

Seuri, Olli. 15.9.2020. Avoin kysymys. Miten vähemmistötausta kasvattaa haastattelijaa, Susani Mahadura? Podcast. Kuunneltavissa: <https://areena.yle.fi/audio/1-50626088>. Kuunneltu: 18.2.2021

Sopiva – Sovittelujournalistit ry. Luettavissa: <https://www.sopiva.org/>. Luettu: 14.4.2021

Tieteen termipankki. Määritelmä termille diskurssi. Luettavissa: <https://tieteentermi-pankki.fi/wiki/Kielitiede:diskurssi>. Luettu: 12.4.2021

Tieteen termipankki. Määritelmä termille representaatio. Luettavissa: <https://tieteentermi-pankki.fi/wiki/Kirjallisuudentutkimus:representaatio>. Luettu: 12.4.2021

Yhdenvertaisuusvaltuutetun viestinnän tiiminvetäjä, viestintäpäällikkö Maria Swanljungin blogiteksti. Mikä on median vastuu, kun vähemmistöön kuuluva haastateltava ei halua osallistua? Luettavissa: <https://syrijinta.fi/-/mika-on-median-vastuu-kun-vahemmistoon-kuuluva-haastateltava-ei-halua-osallistua->. Luettu: 18.2.2021

Muut lähteet

Akola, Elina. 24.2. – 3.5.2021. Teams- ja viestikeskustelut.

Rosenborg, Marika. 17.2.2021. HSP Suomi ry:n viestintätiimin vetäjä. Puhelinhaastattelu. Monimuotoisuus ja journalismi -opintojakson tehtävää varten.

HSP Suomi ry. Toimintasuunnitelma vuodelle 2021. Yhdistyksen arkistot.

Analysoitu journalistinen verkkomateriaali vanhimmasta uusimpaan

Erityisherkkä ymmärsi, ettei olekaan outo ja erilainen. Terve.fi. 25.11.2014. Luettavissa: <https://www.terve.fi/artikkelit/78827-erityisherkkä-ymmärsi-ettei-olekaan-outo-ja-erilainen>. Luettu: 19.4.2021

Erityisherkkyyys ei ole heikkoutta. Työterveyslaitoksen verkkolehti Työpiste. 11.12.2014. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyopiste/erityisherkkyyys-ei-ole-heikkoutta/>. Luettu: 19.4.2021

Erityisherkkyyys on vahvuus ja rasite: "Isossa joukossa oleminen on raskasta". Iltalehti. 12.1.2015. Luettavissa: <https://www.iltalehti.fi/terveys/a/2015011218813208>. Luettu: 22.4.2021.

Erityisherkkä vai sittenkin yliherkistynyt? Herkkyyys voi olla synnynnäistä tai opittua. Anna.fi. 19.12.2016. Luettavissa: https://anna.fi/hyvinvointi/itsetuntemus/erityisherkkä-sittenkin-yliherkistynyt-herkkyyys-synnynnäistä-opittua?_ga=2.145286322.724678311.1618992950-141941425.1618992950. Luettu: 21.4.2021

Nyt puhuvat herkäät miehet Lasse ja Jaakko: "Minulle on sanottu, että olen suhteen nainen". Iltä-Sanomat. 17.9.2017. Luettavissa: <https://www.is.fi/seksi-parisuhde/art-2000005366167.html>. Luettu 9.5.2021 ja 10.5.2021

Erityisherkkä äiti, näin käännät herkkyytesi vahvuudeksi. Kaksplus. 8.12.2017. Luettavissa: <https://kaksplus.fi/perhe/vanhemmuus/erityisherkkä-aiti-nain-kaannat-herkkyytesi-vahvuudeksi/>. Luettu: 4.5.2021

Erityisherkkä ahdistuu hevimusiikista ja vaistoa tuntemattomienkin vihamielisyyden – näin luonteenpiirteestä tuli naureskeltu muoti-ilmiö. Yle. 29.11.2017. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9941844>. Luettu: 20.4.2021

Joka viides meistä on erityisherkkä – vaarana loppuunpalaminen. Maaseudun Tulevaisuus. 12.2.2017. Luettavissa: <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/i ihmiset-kulttuuri/joka-viides-meist%C3%A4-on-erityisherkk%C3%A4-vaarana-loppuunpalaminen-1.178442>. Luettu: 20.4.2021

Erytyisherkkyyks ei ole este rakastavalle parisuhteelle – Asiantuntija neuvoo, miten ymmärrät erityisherkkää puolisoa. Seura. 1.6.2018. Luettavissa: <https://seura.fi/terveys/erityisherkkyyks-ei-ole-este-rakastavalle-parisuhteelle-asiiantuntija-neuvoo-miten-ymmarrat-erityisherkkaa-puolisoa/>. Luettu: 21.4.2021

Millaista on olla erityisherkkä vanhempi? ”Kun tekee asiat hyvin, se riittää”. Kaksplus. 2.1.2019. Luettavissa: https://kaksplus.fi/perhe/vanhemmuus/erityisherkkä-vanhempi/?_ga=2.89786968.29677425.1619078891-393978999.1619078891. Luettu: 4.5.2021 ja 5.5.2021

Kuormittaako työelämä? Erytyisherkkät Ilari Torsti ja Jukka Erätuli kehittivät palautumiseen reseptin, josta jokainen voi ottaa mallia. Yle, Akuutti. 24.2.2020. Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/02/24/kuormittaako-tyoelama-erityisherkat-ilari-torsti-ja-jukka-eratuli-kehittivat>. Luettu: 3.5.2021

Oletko tietämättäsi erityisherkkä? Tästä on kyse ominaisuudessa, joka voi saada uupumaan muita helpommin. Kotiliesi. 21.4.2020. Luettavissa: <https://kotiliesi.fi/terveys/hyvinvointi/erityisherkkyyks-oletko-tietamattasi-erityisherkkä/>. Luettu: 22.4.2021 ja 3.5.2021

Veijo Hietala päätti nuorena ruveta näyttölemään itsevarmaa ihmistä – ”Otin sellaisen periaatteen, että en kieltäydy mistään”. Helsingin Sanomat. 4.10.2020. Luettavissa: <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000006656480.html>. Luettu: 5.5.2021

Pia ja Eveliina ovat erityisherkkiä äitejä: ”Vanhemmuudesta oli vaikeampi joustaa, joten valitsin joustavamman työuran”. Ilta-Sanomat. 12.2.2021. Luettavissa: <https://www.is.fi/perhe/art-2000007799489.html>. Luettu: 5.5.2021

Herkkyys on parhaimmillaan rikkaus ja pahimmillaan rasite – miten se vaikuttaa sinun elämäsi? Terve.fi. 25.3.2021. Luettavissa: <https://www.terve.fi/artikkelit/herkkyys-on-rikkaus-ja-rasite>. Luettu: 6.5.2021

Menneisyyden traumat muuttuivat painajaisiksi ja hämärsivät todellisuuden – nyt Anna Vehkalampi, 22, käy terapiassa ja opiskelee terapeutiksi. Yle. 18.4.2021 Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11876286>. Luettu: 8.5.2021