



AISTIEN ARMOILLA

ILMIÖ Erityisherkkyyks on yksi urheilun vaietuista ja tunnistamattomista haasteista. Jukka Jalosen alaisuudessa yhdestä pelaajasta tuli maailmanmestari, toisesta taas pelon uhri. Leijonien luotsi ja asiantuntijat uskovat, että ilmiön tunnistaminen voisi olla suomalaiselle urheilulle suuri kilpailuetu.

MARKO LEMPINEN

Ahdistus on vahvasti läsnä, kun reilu parikymppinen **Janne Juppo** valmistautuu illan SM-liigakamppailuun. HPK:n nuoren jääkiekkoilijan peli-ai-ka on ollut kortilla.

Tänään on hänen näytönpaikkansa.

Eletään kautta 2001–2002. Jännitys kalvaa pukukopissa varusteet päällä istuvaa Juppoo, paine on käymässä sietämättömäksi. Nuorten maajoukkueessakin nähty puolustaja tuntee jopa häpeää kopin hiljaisuudessa.

Pelillisiä taitoja Jupolta tiedetään löytyvän näyttäväänkin läpilyöntiin, mutta myös HPK:n päävalmentaja **Jukka Jalonen** on pannut merkille, että jostain syytä hän ei saa peleissä itsestään kaikkea irti. Päinvastoin, hän alisuorittaa usein.

Epäonnistumisen pelko vain voimistuu, kun Juppo huomaa Jalosen kävelevän kopissa hänen ohitseensa. Juppon vatsalaukussa linkoaa kuin pesukoneessa, hänen on vaikea uskoa selviytymiseensä. Hän haluaisi kadota koppiin.

Sitä Jalonen ei tiedä, että Juppon taakka on synnynnäinen piirre, joka saa ihmisen aistimaan ja havainnoimaan ympäristöä tavallista syvemmin. Ei Jalonen ole

kuullutkaan, että toisille tämä erityispiirre on elämässä ja urheilussa suuri vahvuus, toisille taas heikkous.

Ei ole kuullut Juppokaan.

Hän kuvittelee olevansa viallinen. Hän ei ymmärrä omistavansa samantapaisen ominaispiirteen kuin esimerkiksi ex-jääkiekkolegenda **Wayne Gretzky** tai ex-mäkihyppysuuruus **Matti Nykänen**.

Hän ei tiedä olevansa erityisherkkä.

Marraskuu 2021. On kulu-
nut vajaat parikymmentä vuotta siitä, kun Janne Juppon lupaava kiek-
koura maan pääsarjoissa päättyi ennenaikaisesti, Mestiksen FPS:ssä jo kauden 2002–2003 jälkeen.

»Voi sanoa, että jännitin itseni ulos ensin SM-liigasta ja sitten ylipäätään todisimmista pelitouhuista», Juppo, 40, ruotii nyt.

»Mutta nyt onneksi tiedän merkittävän syyn siihen. Tiedän, miksi reagoin erilaisiin asioihin ja tilanteisiin edelleen voimakkaammin kuin useimmat muut.»

Syksyllä 2020 Jupolla tunnistettiin mentaalivalmennuksen yhteydessä erityisherkkyysominaisuuksia, joita esiintyy



eriysherkkänä noin 15–20 prosentilla ihmisistä. Pian tämän jälkeen Juppo päätti tehdä aiheesta valmentajuuden kehittämistyön valmentajan ammattitutkintoon varten.

»Keskityin siihen, miten erityisherkkyys ilmenee ja vaikuttaa urheilussa. Prosessi tuntui monessa mielessä vapauttavalta», Vierumäellä opiskellut Juppo kertoo.

»Oman peliurani käsikirjoitus olisi saattanut olla toinen, jos olisin silloin itse tiennyt herkkyyksiäni. Jos nyt pystyn kehitystyöni kautta auttamaan yhtäkin erityisherkkää urheilijaa, katson onnistuneeni aiheeni valinnassa.»

Käsitteen »erityisherkkää» (highly sensitive person, HSP) on kehittänyt psykologian tohtori, psykoterapeutti **Elaine Aron**, joka on tutkinut erityisherkkyttä 1990-luvulta alkaen.

Erityisherkillä ihmisillä on tavallista herkemmin reagoiva ja aistiärsykeitä syvällisesti prosessoiva hermojärjestelmä, psykofyysinen ominaisuus, joka voi näyttyä herkkyytenä itseä, muita ihmisiä, ympäristöä tai kaikkia näitä kolmea kohtaan.

Erityisherkkä ihminen saattaa reagoida voimakkaasti esimerkiksi ympäristön ää-

niin tai valoihin sekä yhtä lailla omiin tunteisiinsa ja ajatuksiinsa.

»Erityisherkän ihmisen näkökyky ei ole parempi kuin muilla, mutta hän huomaa enemmän ja analysoi huomioitaan tarkemmin – sekä tietoisesti että tiedostamattaan», Juppo linjaa.

»Erityisherkästä ilot tuntuvat isommilta ja surut suuremmilta.»

Asiantuntijoiden mukaan kahta täysin samanlaista erityisherkkää ei ole olemassa, sillä herkkyyksien painottuminen, voimakkuus ja kokemukset ovat yksilöllisiä – riippuen mm. muista temperamentti- ja piirteistä, elämäkokemuksista, elämäntilanteen kuormittavuudesta sekä kyvystä huomioida omat tarpeensa.

»Kasvu- ja toimintaympäristössään kohtaamastaan tuesta tai haasteista juontavat suuretkin erot siinä, miten eri henkilöt erityisherkkyyspiirteensä kokevat: lahjana ja ilona vai enemmänkin taakkana ja murheena», laajasti erityisherkkyteen perehtynyt **Pertti Ratilainen** sanoo.

»Erityisherkkyys voi siis olla urheilusakin joko suuri mahdollisuus tai uhka»,

Erityisherkkä Janne Juppo jännitti jääkiekkouransa pilalle.

Juppon ominaispiirteet havainnut men- taalivalmentaja jatkaa.

Tilanteeseen on hiljalleen valveutunut myös Jukka Jalonen, Leijonat kahdesti maailmanmestariksi luotsannut kiekko-vaikuttaja.

»Mitä enemmän olen ottanut erityisherkkydestä selvää, sitä vakuuttuneemmaksi olen tullut siitä, että kaikilta eri lajien massoista poikkeavilta yksilöiltä on pakko löytyä erityisherkkyden piirteitä Jalonen alleviivaa.

»Ja toisaalta olen huolestunut siitä, et suomalaisen urheilu menettää jatkuvast suuren määrän lahjakkuuksia, koska emme osaa lähestyä asiaa valmennusprosessissamme. Siksi tästä asiasta on syytä harrastaa keskustelua.»

Kun Wayne Gretzky säkenöi NHL:ssä 1980- ja 1990-luvuilla, hänellä kuvailtiin olevan silmät takaraivossaan kiinni. Hänen kykynsä lukea ja hahmottaa pelin virtauksia oli ennennäkemätöntä.

Kun **Matti Nykänen** ponnisti kuuluisuuteen 1980-luvulla, kilpaveljien oli vaikea ymmärtää, miten ihmeessä suomalais-

nen oivalsi hyppyrin keulalla asioita aivan toisella tavoin kuin kaikki muut.

»Kun urheilija löytää ulkoisen ärsyketulvan ja rauhallisen ajan välille tasapainon, vaikka vain itse urheilusuorituksen ajaksi, erityisherkkyyden hyvät puolet pääsevät parhaiten esiin. Silloin poikkeuksellinen havainnointikyky nousee urheilulliseksi vahvuudeksi», Ratilainen korostaa.

»Erityisherkillä on norsunmuisti, ja he pystyvät tallettamaan kehonsa muistiin todella paljon dataa. He ovat myös nopeita oppimaan sekä haistamaan ilmapiirien ja ihmisten tunteiden muutokset.»

Keväällä 2011 jääkiekon MM-kultaa juhlinut **Janne Lahti** tunnustautuu erityisherkkäksi. Hän muistelee tunteensa itsensä – ex-pelikaverinsa Juppon tavoin – erilaiseksi kuin muut.

»Oli ryhmä mikä tahansa, tunsin tajuvani hyvin nopeasti, miten ryhmädynamiikka toimii ja miten yksilöt pärjäävät keskenään. Että kenellä menee kotona huonosti, kuka on riidoissa kenenkin kanssa ja niin edelleen», SM-liigassa mm. HPK:ssa ja Jokereissa painokkaalla laukauksellaan säväyttännyt Lahti selvittää.

»Tunsin jääväni sen ihmisistä aistimani informaatiovyöryyn alle.»

Näin tunsin Juppokin. Miksi toinen kaveruksista teki menestyksekkään uran lätkässä ja toinen ei?

Juuri tämä kysymys ilmentää Pertti Ratilaisen mukaan osuvasti erityisherkkyyden haasteita. Ratilaisen mukaan vastaus löytyy henkisistä tekijöistä.

»Kun ärsyketulva on valtava, erityisherkkät tapaavat lomaantua ja ahdistua. He pitävät itseään outoina ja ottavat asiat herkästi henkilökohtaisesti. Erityisherkillä kritiikki on usein vaikea pala niellä, vaikka se olisikin rakentavaa ja annettu syystä», mm. useiden NHL-ammattilaisten mentaalivalmentajana työskentelevä Ratilainen pohtii.

»Tunneherkkyyden saa aikaan sen, että kritiikki tuntuu hyökkäävältä ja taipuvaisuus analyttisyyteen puolestaan sen, että saatua kritiikkiä jää pohtimaan pitkäksi aikaa. Kritiikin pelossa erityisherkkät yleensä ylikuormittavat itseään. Lupa lepoon tulee vasta sairastumisten tai loppuunpalamisen kautta.»

Urheilijoiden lisäksi eri alojen lahjakkuuksien kanssa yhteistyötä tekevän Ratilaisen mukaan ongelma on nimenomaan henkinen palautuminen.

»Monet erityisherkkät pelkäävät, että mikään ei tässä maailmassa riitä. Kun urheilijoiden henkinen kuorma sitten kasvaa hallitsemattomaksi, monet sulkeutuvat ja katoavat kartalta. Toiset taas turvautuvat erilaiseen itselääkintään – kuten huumeisiin tai muihin päihteisiin», hän sanoo.

»Herkkyyden on tulkittu miesten maail-

FAKTA

ERITYISHERKKYYS

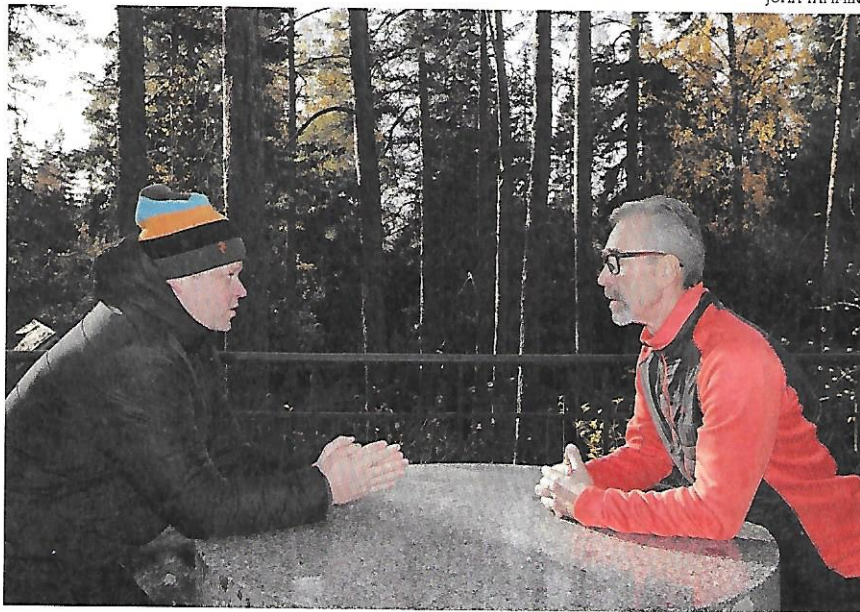
»**KÄSITTEEN** "erityisherkkä" (highly sensitive person, HSP) on kehittynyt psykologian tohtori, psykoterapeutti Elaine Aron, joka on tutkinut erityisherkkyyttä 1990-luvulta alkaen. Erityisherkkyyden ei ole sairaus tai diagnoosi vaan synnynnäinen piirre, joka saa aistimaan ja havainnoimaan ympäristöä tavallista syvemmin.

»**ERITYISHERKKYYS** on normaali psykofyysinen ominaisuus, jota esiintyy eriaistaiseksi noin 15-20 prosentilla ihmisistä.

»**TUTKIMUSTEN** mukaan normaaliherkkien verrattuna erityisherkkien aivoissa havaintoja yksityiskohtaisesti käsittelevät alueet aktivoituvat voimakkaammin.

»**KAHTA** samanlaista erityisherkkää ei ole. Yhteistä kaikille erityisherkkille on aistiärsykkeiden ja tiedon syvälinen prosessointi (tietoinen ja tiedostamaton), kuormittamisaltuus (ylivireys, ylikuormitus), voimakas tunne-elämä sekä emotionaalinen reaktiivisuus, tarkka havainnointikyky (vivahteet, yksityiskohdat, kokonaisuus).

»**ERITYISHERKILLÄ** esiintyy myös mm. näitä piirteitä tavallista voimakkaammin: empaattisuutta, lomaantumista, ylianalysointia, vilkasta mielikuvitusta, kritiikin pelkoa, heikkoa paineensietokykyä, liiallista työtunnollisuutta.



Janne Juppoo (vasemmalla) ja Pertti Ratilainen Aulangon maisemissa Hämeenlinnassa.



Jukka Jalonen haluaa ymmärtää erityisherkkyyttä paremmin.

massa heikkoudeksi, vaikka se päinvastoin on yksi selittävä tekijä monenlaisten menestysten taustalla.»

Opinnäytetyössään Juppoo pureutuu vahvasti myös kysymykseen, miten urheiluvallennuksessa erityisherkkät persoonat tulisi kohdata. Hänen mielestään keskiössä ovat avoimuus ja

kärsivällisyys.

»Erityisherkkät eivät tarvitse erityiskohdeltua vaan ainoastaan ymmärrystä. Avaintekijä on ihmisten aito kohtaaminen. Jos

valmentaja haluaa erityisherkkien vahvat puolet esiin, hänen kannattaa antaa tilaa keskustelulle urheilijan kanssa», Juppoo painottaa.

»Valmentaja voi yrittää oppia ymmärtämään, että erityisherkkien urheilijan takana on niin tiheä kalaverkko, ettei siitä mene mikään asia suoraan läpi. Asioiden sulattele vaatii aikaa.»

Tätä nykyä Juppoo toimii janakkalalaisen salibandyseuran valmennuspäällikkönä ja opiskelee tähtäimenään valmentajan erikoisammattitutkintoa.

»Olen iloinen, että pystyn nyt auttamaan paitsi »normiherkkiä» myös erityisherkkiä urheilijoita. Urheilukentillä on paljon nuoria urheilijoita, jotka kamppailevat päivittäin omien erityisherkkyyksiensä kanssa», Juppoo sanoo.

»Ilman ymmärrystä näiden urheilijoiden minäkuvat voivat vääristyä ja urat päättyä ennen aikaisesti. He voivat myös ahdistua tai muovaantua ylivilkkäiksi, jolloin puolestaan esimerkiksi koulunkäynti nousee isoksi haasteeksi.»

Kun Jukka Jalonen aikanaan passitti Juppon HPK:n »farmiseuraan» FPS:ään, hän ei uskaltanut katsoa tätä silmiin. Asiasta ilmoitti ensin seuran markkinointivastaava.

»Nyt haluan oppia tästä teemasta koko ajan lisää», Jalonen korostaa.

»Erityisherkkyyden ymmärtäminen voi olla Suomelle suuri kilpailuvaltti eri lajeissa. On opittava ymmärtämään keinoja, joiden avulla kuka tahansa erityisherkkä urheilija uskaltaa olla oma itsensä nykyistä paremmin. Oleellista on löytää mekanismit, joilla tunnistaa herkkyyksiä ajoissa.»