

"Omat rajat on tiedettävä"

Nina Stark osaa nyt ralvata itselleen hiljaisuutta ja aikaa palautua.

Kun helsinkiläinen Nina Stark oli lapsi ja nuori, hänellä oli paljon ystäviä, mutta vieraiden aikuisten seurassa hän oli hiljainen tarkkailija, joka pysyteli mielellään taka-alalla.

Tunnonlisena ja tarkkana Nina pärjasi koulussa hyvin, vaikka kritiikki tuntuikin hänestä pahalta. Hän mietti aina asioita perinpohjin ja kirjoitti tunteuksiaan päiväkirjaan.

- Toisaalta olin varovainen, mutta toisaalta olin rohkea oman tieni kuljija. Koska halusin elämyksiä, kokemuksia ja tunteuksia, lähdin heti lukion jälkeen ulkomaille aupairiksi ja opiskelemaan.

Palattuaan Suomeen hän opiskeli sosiaalialaa. Nykyään hän toimii johdon assistenttina.

Tunnonlisia ja tarkkoja

Nina Stark on aina tiennyt olevansa herkkä, mutta oivalluksen käsitteestä erityisherkkä hän sai puolttoista vuotta sitten, kun hän osallistui aluetta käsitteelle le kesäyliopiston kurssille.

- Työelämässä me erityisherkkät ihmiset olemme tunnonlisia ja tarkkoja, mutta me myös aistimme työilmapiirin ja toisten tunteet muita herkemmin. Liian suuri työtaakka kuormittaa helposti, jos ei tiedä omia rajojaan, Stark sanoo.

- Nyt olen myös opetellut olemaan itseäni kohtaan armollinen. Kukaan ei voi olla ikuisesti suorittaja, vaan joskus riittää, että on riittävän hyvä. Olen opetellut mataltamaan



JENNI GÄSTGIVAR

timaa siitäkin huolimatta, että työelämässä pitäisi olla kokoaajan tavoitettavissa.

Aikaa palautua

Oman erityisherkkyyden tiedostaminen ja hyväksyminen on saanut aikaan myös sen,

ettei Stark välttämättä osallistu kaikkiin sosiaalsiin tilaisuuksiin. Välillä on parempi olla hiljaisuudessa ja antaa itselleen aikaa palautua.

- Arki töissä käyväänä kolmen lapsen äitinä on jo tarpeeksi hektistä ja haastavaa. Vaikka

viinidyn ystäväieni seurassa erinomaisesti, minun on täytynyt oppia välillä myös kietäytymään tapaamisista, etten väsyä itseäni liikaa.

Mycs kahvin ja alkoholin juomisen sekä melun suhteen Nina Stark on tullut tarkemmaksi,

- Arki töissä käyväänä kolmen lapsen äitinä on hektistä ja haastavaa, joten ylimääräisistä ohjelmista ei viikossa voi olla liikaa, Nina Stark sanoo. Suomen erityisherkkät ry:n hallituksen jäsenenä hän kuitenkin toimii.

Verikkoekin ottaa koville

Nina Stark ei usko pakkoreipas-tumiseen, vaan haluaa kuunnella kehoaan ja suojella sitä turhilta aisti- ja tunneärsytyksiltä, jotka vaikuttavat haitallisesti omaan hyvinvointiin.

- Esimerkiksi kaunhuelokuvia en pysty katsomaan, ja kun käsisarresta otetaan verikoetta, en silloinkaan pysty katsomaan.

- Oma intuitioini myös kertoo, mikä sopii juuri minulle. Olen oppinut kuuntelemaan sitä tarkemmin.

Erityisherkillä on usein paitsi kyky eläytyä toisen asemaan, myös taito kuunnella ja pohdita asioita analyyttisesti. He ovat usein myös intuitiivisia, luovia ja taiteellisia.

- Iän myötä olen alkanut myös liikuttua entistä helpommin. Siis en ei tarvita kuin tietty musiikki tai ystäväni kaunis ele. Nina Stark tuntee voivansa hyvin möklillä luonnon keskellä. Marjastaminen ja sienestämisen rauhoittavat, kun kroppa ja mieli ovat ylivirittyneitä. Myös meditoimista ja shakti-tanssitunneista on hyötyä.