

TUNNE

PELKOSI,

—
**HARRI-PEKKA
PIETIKÄINEN**
—

VAPAUDU

ELÄMÄÄN





HARRI - PEKKA PIETIKÄINEN

Tunne pelkosi, vapaudu elämään



#tunnepelkosi



BAZAR



© HARRI-PEKKA PIETIKÄINEN JA BAZAR KUSTANNUS 2023

BAZAR KUSTANNUS ON OSA
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

ISBN 978-952-403-136-3

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KANNEN KUVA: ISTOCK

KUVA S. 303: SAMPO KORHONEN

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA



SISÄLLYS

ALKUSANAT	11
LUKU 1: MAAILMA KAATUU YMPÄRILTÄ (VAI KAATUUKO?)	17
Pelko, joka ympäröi meitä 22	
LUKU 2: PIDÄ VARASI, TAI MUUTEN.....	25
Pelkoon kasvatettu 32	
LUKU 3: TYTTÖ, JOKA VEI MINUN PAIKKANI	39
Pelko, että olen vääränlainen 45	
LUKU 4: ROHKEA ROKAN SÖISI	53
Pelko, etten ole tarpeeksi rohkea 59	
LUKU 5: KYLMÄ RINKI	65
Pelko, etten selviä 71	
LUKU 6: KOIRUUKSIA	77
Menettämisen pelko 83	

LUKU 7: KUNINGAS KONG	89
Pelko kaipaa armollisuutta ja ymmärtämistä	98
LUKU 8: SEULA	105
Sosiaalisen hylkäämisen pelko	113
LUKU 9: JOS MÄ KUOLEN NUORENA.....	117
Pelko kuolemasta	122
LUKU 10: ENSISUUDELMA	131
Pelko, etten osaa	136
LUKU 11: KOLME TARINAA TYKKÄÄMISESTÄ	141
Torjutuksi tulemisen pelko	149
LUKU 12: MAAILMAN PELOTTAVIN IHMINEN	153
Pelko, joka varjostaa yhteyttä toiseen ihmiseen	158

LUKU 13: EPÄONNISTUNEEN ISÄN TUNNUSTUKSET.....	169
Pelko siitä, etten riitä vanhempana	179
LUKU 14: HUIJARISYNDROOMA	185
Pelko siitä, että paljastun	193
LUKU 15: KALATARINA, JOHON USKOIDEN... ..	199
Pelko on tarina, johon valitsen uskoa	204
LUKU 16: EPÄILYS AAVIKOLLA	211
Koska pelkoa kannattaa seurata?	216
LUKU 17: KAIKKI OLI KUNNOSSA, KUNNES MINUN PITI PUHUA MIKROFONIIN	221
Sosiaalisten tilanteiden pelko	228
LUKU 18: MINUN TAVALLANI	235
Pelko siitä, mitä muut minusta ajattelevat	240

LUKU 19: MUURI.....	245
Pelko siitä, etten jaksa enää	256
LUKU 20: HUUDA, HULLU, HUUDA	263
Hulluksi tulemisen pelko	272
LUKU 21: PÄÄSTÄ IRTI.....	277
Pelosta irti päästäminen	284
LUKU 22: VIIMEINEN KOHTAAMINEN ...	289
KIIITOS	298
LÄHTEET JA KIRJALLISUUTTA	299
KIRJAILIJASTA	302

Pelko

Engl.

Fear (johtuu välittömästä uhasta)

Anxiety (johtuu ajatuksesta, joka nojaa mahdolliseen uhkaan)



ALKUSANAT

Oletko koskaan pysähtynyt aloillesi, istunut alas, kenties hengittänyt hetken verran rauhallisesti ja miettinyt, mitä sinä ihan oikeasti pelkää? Mikä salpaa hengityksen, puristaa rintalastan päällä, saa liikehtimään levottomasti ja aiheuttaa pahimmillaan toimintakyvyttömyyden?

Pelkäätkö pimeää, hämähäkkejä, käärmeitä, ahtaita paikkoja, korkeita paikkoja, tummaa vettä, kuolemaa, elämää, ihmisiä, jotain tiettyä ihmistä? Listaa voisi jatkaa loputtomiin.

Tiesitkö, että samat kehon ja mielen mekanismit, jotka tuottavat pelkoa, mahdollistavat myös uteliaisuuden, jopa innostuksen. Pelätessämme uskomme usein tarinaa, jota itse itsellemme sepitämme.

En voi mennä luolaan, koska pelkään ahtaita paikkoja.

Kierrän ampiaisen kaukaa, muuten pelkään sen pistävän minua.

Pelkään mennä mereen uimaan, siellä on haita.

En halua paljastaa tunteitani ihastukselleni, koska pelkään, että tulen torjutuksi.

En uskalla tulla näkyväksi läheisilleni, koska pelkään heidän pettyvän minuun.

Pelon juuret kiemurtelevat edellä mainittuja lauseita syvemmälle, josta ne saavat voimansa. Tätä on usein vaikea hyväksyä, sillä selvärajaista pelkoa on helpompi hallita. Monet kokevat, että pelko kumpuaa jostain ulkokohtaisesta asiasta tai olotilasta. Tällöin se ei peilaudu sisältä, vaan kulkee ulkoapäin kohti. Tällaisella pelolla on rajattu ja selkeä muoto, jolloin sitä voi ymmärtää.

Tai näin luulemme.

Mutta kas kummaa, pelko ei poistu. Kohde saattaa vaihtua, mutta pelko itsessään ei poistu. Sen sydän sykkii sielun Mariaanien haudassa, jonne emme yllä, koska polskimme turvallisesti pintavesissä.

Ahdistava tunne ja epämääräinen paha olo voivat olla tärkeitä viestintuojia matkalla oman mielen puhdistaviin ja kirkasvetisiin syvyiksiin. Vietnamilainen zen-buddhalaismunkki Thích Nhat Hanh kirjoittaa teoksessaan *Pelko*: ”Jos emme myönnä pelkojamme ja katso niihin syvälle, saatamme vetää vaaroja ja onnettomuuksia puoleemme.”

Asialla on siis merkitystä.

KOSKA PITELET TÄTÄ KIRJAA käsissäsi tai kuuntelet sitä tarkalla korvalla, lienee todennäköistä, että haluat kohdata omat pelkosi. Kenties uskot, että olet valmis nousemaan areenalle kukistaaksesi kaikki elämäsi rajoittavat uskomukset.

Olen pahoillani, mutta en usko, että olet.

On varsin todennäköistä, ettet halua parantua peloistasi. Hetken helpotusta saatat janota senkin edestä. Pelkojen kohtaaminen kun johtaa väistämättä johonkin vielä epämiellyttävämpään. Se vaatii, että jonkin meissä täytyy muuttua. Ja jos jokin pelottaa, niin tietoinen muutos. Niinpä valitsemme usein jatkaa unissakävelyä sen sijaan, että heräisimme. Ympäröivä maailma tarjoaa tähän mittavasti erilaisia puudutusvälineitä, lyhytkestoisia dopamiinilähteitä, jotka peittävät hetkellisesti pelon alleen, mutta eivät vie sitä pois.

Todellista muutosta helpompaa on keksiä peloille erilaisia nimiä ja muotoja. Tällöin ne kutistuvat ymmärryksemme kokoisiksi. Parhaassa tapauksessa voimme diagnosoida pelkomme. Pelkään hämähäkkejä, joten olen araknofoobikko. Hallitsen pelkoani karttamalla kahdeksanjalkaisia. Jos taas pelkään pimeää, pidän valokatkaisijan käteni ulottuvilla. Helppoa, eikö vain?

Vaan entä jos olenkin nähnyt toistuvasti lapsuudessani, kuinka äitini on pelännyt äänekkäästi hämähäkkejä, jonka myötä pelkoni ei kumpuakaan niistä, vaan ennemmin

siitä, että äidille saattaa tapahtua jotain pahaa, jonka seurauksena jäisin yksin?

Hämähäkki on vain kohde, mutta itse pelko lepää syvemmillä.

Pelkoa itsessään ei voi luokitella joko hyväksi tai pahaksi. Pelko on osa ihmisyyttä. Sen sijaan se, mitä koemme pelkäävämmä, on aniharvoin se, mitä *todella* pelkäämme. Silti pidämme kynsin ja hampain siitä kiinni. Näin tehdessämme emme koskaan pääse käsiksi pelkojemme todelliseen ytimeen. Siihen, missä niiden juuret lepäävät. Tällöin eväämme itseltämme myös mahdollisuuden todelliseen muutokseen.

Kun pelkäämme, kyse on aina jostain, mikä kumpuaa syvemmältä itsestämme. On tavallaan virheellistä todeta, että kulkee kohti pelkoja tai pakenee niitä. Osumampi kuvaus on, että pelon voi piilottaa tai sen voi tehdä näkyväksi. Tästä huolimatta käytän kirjassa ilmaisua, jossa ihminen nimenomaan kohtaa pelkonsa, koska koen sen korostamisen tärkeämmäksi kuin pelkojen varsinaisen voittamisen.

Pelon kanssa käsikynkkää kulkee myös häpeä. Mokat veijarit eivät kestä päivänvaloa. Ne eivät halua tulla nähdyksi. Tästä johtuen yksi väkevimmistä työvälineistä, niin pelon kuin häpeän murtamiseen, on niistä avoimesti puhuminen. Kun huomaamme häpeää synnyttävien pelkojemme olevan yksityisen sijaan enemmän yhteisiä, haihtuu niihin liittyvä stigma.

TÄMÄ ON SYY SIIHEN, miksi olen kirjoittanut tämän kirjan. Se on sinulle, minulle ja kaikille meille, jotka emme hahmota pelkojemme alkuperää, mutta janoamme lähteä tutkimusmatkalle oppiaksemme niistä lisää. Uteliaisuus on balsamia tietämättömyyden aiheuttamille haavoille. Ja kuten filosofi Esa Saarinen kirjassaan *E. Saarisen ajatuksia elämästä, rakkaudesta & ajattelun ajattelusta* toteaa: ”Insinööriperiaatteet osoittavat varsinaisen voimansa vasta, kun tiedetään, minkä kokonaisuuden, minkä systeemin pitäisi toimia.”

Uskon vertaistuen voimaan. Sen johdattamana olen valinnut sinulle hetkiä ja kohtaamisia jo eletystä elämästäni. Olen pukenut ne tarinoiksi, joissa jokaisessa kiteytyy jokin sellainen pelko, jonka saatat kohdallasi tunnistaa. Kaikki, mitä tässä kirjassa kirjoitan, on tavalla tai toisella tapahtunut. Muisti on kuitenkin enemmän mielikuvituksen varaan rakentuvaa leikkiä kuin kronologisten tapahtumien tallentamista. Kahdella eri ihmisellä voi olla kaksi keskenään erilaista muistikuvaa samasta kohtaamisesta. Molemmat luovat niiden perusteella tulevaisuudenkuvansa, vaikka tulevaisuuden sijaan kyse on enemmän oletuksesta. Traumoihin perehtynyt psykoterapeutti ja kirjailija Peter A. Levine toteaa, että ”muisti ei ole tapahtuman jättämä selkeä jälki: se on prosessi, jonka avulla organismi luo kokemuksesta hahmon”.

Tämä kirja on minun hahmoni. Haluan tulla näkyväksi, ja toivon, että myös sinä voit tehdä samoin. Voimme antaa tautua prosessiin yhdessä, toinen toisiimme luottaen.

Kiitos, että olet valinnut lukea tai kuunnella tämän kirjan. Pysin olemaan aikasi arvoinen.



LUKU 1

Maaailma kaatuu
ympäriltä
(vai kaatuuko?)





”Jotkut ihmiset ovat niin ympäristöönsä liittyvien fobioiden vallassa, että heidän maailmansa kutistuu kutistumisestaan. Heistä tulee päivä päivältä pelokkaampia. Jotkut ihmiset jopa antautuvat pelolleen niin tyystin, että he pakenevat maailmaa ja elävät keinotekoisissa kuplissaan oman mielensä vankeina.”

- DAVID R. HAWKINS / IRTI PÄÄSTÄMISEN TAITO

Uutislähteiden mukaan pienlentokone on törmännyt New Yorkissa pilvenpiirtäjään. Lisätietoja odotetaan.

Havahduin ja käänsin radion kovemmalle. Oli syyskuinen tiistai-iltapäivä. Istuin tyhjän panttina Helsingin Malmilla sijaitsevan videovuokraamon tiskin takana. Työvuoroni oli luisumassa loppuun. Olin ladannut loppupäivän kevyillä aikomuksilla, mutta todellisuus päätti ampua sarjatulella.

Erikoisen uutisen kehittyminen syrjäytti suunnitelmani ja syrjäytti koko maailman raiteiltaan. Pienlentokone tarkentui matkustajalentokoneeksi. Pian niitä oli kaksi. Kyse ei ollut enää sattumasta tai onnettomuudesta vaan tarkoituksenmukaisesta teosta. Uutislähettykset välittivät lähes reaaliaikaista kuvaa tapahtumista, jotka vaikuttivat enemmän pelottavalta katastrofielokuvalta kuin oikealta elämältä. Ihmiset suurkaupungin sykkeessä olivat kauhuissaan. Viimeistään tunteja myöhemmin kaksoistornien luhistuessa, turvattomuuden tunne oli globaali. Pelko väreili kehossani, vaikka konkreettiset kauheudet tapahtuivat yli kuudentuhannen kilometrin päässä.

”Miten meille nyt käy”, ajattelin henkeä haukkoen.

Muutama päivä myöhemmin Yhdysvaltojen presidentti George W. Bush julisti näyttävästi sodan terrorismia vastaan alkaneeksi. Pelko oli syöpynyt kollektiiviseen tajuntaan. Aseellinen konflikti koettiin takeeksi turvallisuuden palauttamiselle. Sille, ettei meidän tarvitsisi enää pelätä. Oma pelkoni kohdistui lähinnä siihen, ettei paikallinen nuorisojengi tulisi videovuokraamoon tekemään tihutöitä oman työvuoroni aikana. Vaikka olin muutaman vuoden vanhempi, auktoriteettini ei riittänyt suitsimaan heitä. Toki tiskin alapuolella oli nappi, jota painamalla saattoi tarvittaessa hälyttää vartijat paikalle.

Lyhyessä ajassa useimmista meistä tuli ylivalppaita. Virittäydymme voimakkaaseen hälytysvalmiuteen, joka

kohdistui meistä ulospäin. Kysyimme, koska terroristit iskevät seuraavan kerran. Voiko tämä tapahtua myös Suomessa? Kasvoimme näkemään vaaroja joka puolella, jonka takia emme tunteneet olevamme turvassa.

Maailma muuttui peruuttamattomasti. Ainakin näin useimmista tuntui. Ympäristön muutosta voimakkaampaa oli silti oman hermojärjestelmämme aktivoituminen. Se ei kyennyt enää rauhoittumaan. Koimme olevamme uhattuina, vaikka todellisuudessa olimme turvassa. Monilta osin tuo jännitys on yhä nähtävissä jokapäiväisessä arjessamme. Tuntuu, että pelot seuraavat toisiaan, emmekä pääse irti erilaisista uhkakuvista.

Nimenomaan, tältä meistä *tuntuu*.

KAISA PELTOLA KUVAA TEOKSESSAAN *Häpeän alkeimia* pelkoa vieraannuttavana tekijänä. Se etäännyttää meitä kehostamme, itsestämme ja ympäristöstämme. Paradoksaalisesti juuri tämän takia olemme koko ajan peloisamme. Peltola kirjoittaa, että ”pelkotilaan jähmettynyt ihminen näkee ympärillään vain uhkia. Sen sijaan että toimisimme organisesti uutta luovan kasvuimpulssin ohjaamana, toimimme traumatilasta käsin – pelosta, jopa kauhusta ja hyvin rajallisesti tiedossa käsin”.

Jos pakenemme pelkoa, elämä toden totta tuntuu erilaisten uhkien jatkumolta. Tällöin mantelitulmakkeemme on jatkuvasti yliaktiivinen ja varoittaa alati vaaroista – jopa

•
Jos pakenemme pelkoa, elämä tuntuu erilaisten uhkien jatkumolta.

olemattomista sellaisista. Jos taas valitsemme kulkea kohti pelkoa ja tarkastella sen todellisia syitä, myös elämä muuttuu uhasta mahdollisuudeksi. Moni asia ei olekaan niin pelottava, mitä aiemmin luulimme. Yksilön kohdalla tämä on todistettu lukemat-

•
tomia kertoja, mutta uskon vakaasti, että myös kokonainen kansakunta voi muuttua niin, että ymmärrämme aiempaa selvemmin, mitä todella pelkäämme, kun pelkäämme. Tämän kaltainen ymmärrys lisää läsnäoloa ja levollisuutta ja kuljettaa meitä etäämmäs kouruttavista uutisvirroista, mutta samalla lähemmäs omaa autenttista sisintämme.

PELKO, JOKA YMPÄRÖI MEITÄ

Varaudu vaikeaan talveen otsikoi toinen iltapäivälehdistä marraskuussa 2022. Vastaavat otsikot hyökkäävät päälle päivittäin. Kaduntallaajalla ei ole pienintäkään mahdollisuutta väistää saati paeta niitä. Vuodenajasta riippumatta ihmisille tarjotaan tuttua epistolaa: meidän tulee muistaa varoa ja pelätä. Olemme kuin arkoja koulukiusattuja matkalla koulusta kotiin; jokaisen kulman takana vaanii potentiaalinen vaara. Jatkuva pelosta viestiminen pitää varpaillaan ja kuormittaa alati hermojärjestelmää.

KUN PELOISTA KUMPUAVA
HÄPEÄ HELLITTÄÄ,
VOI ELÄMÄLLE ANTAUTUA
KOKONAISENA ITSENÄÄN

Syvällä sisimmässä olevat pelot ohjaavat usein käyttäytymistämme, mutta niitä voi olla vaikea edes tunnistaa. Tällaisia pelkoja ovat muun muassa menettämisen pelko, huijarisyndrooma ja hylätyksi tulemisen pelko. Usein pelätesämme uskomme tarinaa, jota itse itsellemme sepitämme. Samat kehon ja mielen mekanismit, jotka tuottavat pelkoa, mahdollistavat kuitenkin myös uteliaisuuden.

Tietokirjailija **Harri-Pekka Pietikäinen** kertoo tässä kirjassa tarinoita eletystä elämästä. Hän käsittelee tarinoissa avoimesti omia pelkojaan mutta myös sukupolvelta toiselle periytyviä pelkoja sekä pelkoja, jotka leimaavat koko yhteiskuntaa.

"Yksi väkevimmistä työvälineistä, niin pelon kuin häpeän murtamiseen, on avoimuus. Kun huomaamme häpeää synnyttävien pelkojemme olevan yksityisen sijaan ennemmin yhteisiä, häihtuu niihin liittyvä stigma."



ISBN 978-952-403-136-3 | 17.3
HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

*Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa*
BAZAR