

ANNA TOMMOLA

PELON VOIMA

Miten ikiaikainen tunne ohjaa meitä

ATENA

Ensimmäinen painos, 2023

Suomen tietokirjailijat ja Journalistisen kulttuurin edistämissäätiö ovat tukeneet teoksen kirjoittamista.

© Anna Tommola ja Atena / Kustannusosaakeyhtiö Otava

atena.fi

ISBN 978-951-1-45917-0

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2023



Sisällys

Aluksi	9
1. Yksityinen ja yhteinen pelko	15
Minun pelkoni	15
Jaettu pelko	20
Pelon elinkaari	26
Miten kaikki alkoi	32
2. Pelon ruumiinavaus	35
Salamannopeaa sisäistä viestintää	35
Puristusta, huimausta ja vatsanväänteitä	40
Vivahde-erot ja universaalit ilmeet	48
Yhtä suurta jatkumoa	52
Myyttinen pelkokeskus ja kauhun kaksi kanavaa	61
Arkajalkoja ja rämäpäitä	66
3. Monta tietä pelkoon	72
Kuinka pikku Albert alkoi säikkyä kaikkea pörröistä	72
Vaistoja, kokemusta ja sattumaa	74
Sinun pelkosi eivät ole sinun	78
Kauhun vallassa kaiken aikaa	85
Kehoon tallentunut kammo	90
Tahraton mieli ja Tetris-rokote	95
Kyky kuvitella on rikkaus ja riivaus	105
4. Kauhun tasapaino	111
Herkkä palovaroitin on hyvä palovaroitin	111
Ei vara venettä kaada	113

Pelko antaa supervoimat	115
Pelko lamauttaa, tyhmistää ja sairastuttaa	117
Pelko voi estää elämästä	124
5. Huimapäät ja haavoittuvat	131
Mikä erottaa rohkean holtittomasta?	131
”Tuolta he näyttävät ennen kuin puukotan heitä”	135
Sankarimyyttejä murtamassa	138
Kun pelästyminen tuntuukin hyvältä	146
Inhottava, kiehtova kauhu	153
6. Kun pelko pelottaa	160
Tukahduttamisella on kova hinta	160
Turvavyöt tunteille	166
Nimeämisen mahti	172
Kelluen siedätystä sisäisille aistimuksille	182
Vika ei aina ole korvien välissä	189
7. Onko se vaarallista?	198
Ajattelun vinoumat ja epälooginen pelko	198
Normaaliusharha estää jatkuvan paniikin	203
Kontrollin tarve saa hamstraamaan vessapaperia	205
”Pelkosi ei ole objektiivisesti perusteltua”	210
8. Pelon politiikkaa	218
Vääränlainen Muumipeikko oudossa laaksossa	218
Vihapuhe lietsoo pelkoja, pelottelee ja kumpuaa pelosta222	
Susia ja lampaita –	
pelko salaliittoteoreetikoiden lyömäaseena	234
Ei ole järkeä ilman tunnetta	244

9. Eksistentiaalinen uhka ja mielen panssarit	256
Ilmastokriisi ja ihmiskunnan strutsipuolustus	256
Kuolemattomuuden illuusio pitää kauhun aisoissa	263
Ekoahdistus – ongelma vai terve reaktio?	269
Kriisistä kriisiin	271
Kenen pelko ja huoli?	274
Temppulistoista tunteiden kohtaamiseen	277
Pelon ja toivon tuolla puolen	282
Lopuksi	286
Kiitokset	292
Lähteet	293

Aluksi

Etsitkö kirjaa, joka auttaisi irtautumaan pelosta? Opusta, jonka vinkkejä seuraamalla muutut rohkeammaksi ihmiseksi? Valitan – tämä ei luultavasti ole se kirja. En aio hehkuttaa, miten vapauduin kielteisistä tunteista ja aloin keskittyä iloon ja rakkauteen. En myöskään kerro säröttömiä sankaritarinoita tai paljasta menestyjien vinkkilistojaa pelon voittamiseen.

Nuorempana kuvittelin, että minusta tulisi joskus rohkea. Niin ei käynyt. Sain huomata, että pelko ei välttämättä katoa, vaikka ikä ja kokemus karttavat. Se vain aaltoilee ja muuttaa muotoaan. Jotkut pelot haalenevat tai häviävät, mutta elämäntilanteiden vaihtuessa toisia tulee tilalle. Jos on taipuvainen reagoimaan voimakkaasti uhkiin, niin todellisiin kuin kuviteluihin, tämä synnynnäinen ominaisuus ei välttämättä muutu. Minulla on herkkä sisäinen hälytysjärjestelmä, ahdistukseen taipuvainen hermosto ja vilkas mielikuvitus. Olen tukevasti keski-iässä, mutta pelkään edelleen yhtä ja toista.

Jokin on silti vähän muuttunut: suhtautumiseni omiin tunteisiini. Tunnistan pelkoreaktion paremmin, samoin alituisen tappeluni sitä vastaan. Olen ymmärtänyt, miten ympäröivät olosuhteet sekä omat fyysiset ja henkiset tilani vaikuttavat siihen, kuinka paljon pelot, huolet ja epävarmuudet

pääsevät valtaamaan alaa. Ja uskallan yhä useammin sanoa ääneen, että pelkään.

Pelosta puhuttaessa turvaudutaan usein sotaisaan sanastoon. Pelko pitää voittaa, nujertaa tai kukistaa. Silloinkin kun pelkoa vastaan ei taistella, siitä pitää ainakin jotenkin yrittää päästä eroon. Mutta pitääkö oikeasti?

Turvaudun nyt vähän pöljään vertauskuvaan: halu päästä eroon pelosta on kuin haluaisi päästä eroon ruoansulatusjärjestelmästä. Ruoansulatusjärjestelmä on olennainen osa elimistön toimintaa. Huonosti toimivasta ruoansulatuksesta aiheutuu kipua ja epämukavuutta, mutta liian vilkkaastikin toimivanakin siitä voi olla riesaa. Yhtä kaikki, ilman ruoansulatusjärjestelmää emme selviä. Sen tehtävä on pitää meidät hengissä.

Pelon kanssa on sama juttu – systeemin pitää toimia sopivasti. Pelko perustuu varhain kehittyneeseen järjestelmään, jonka tarkoitus on suojella meitä. Joissain tilanteissa pelko on looginen, oikea ja jopa ainoa mahdollinen tapa reagoida. Me tarvitsemme pelkoa. Se ei kuitenkaan saisi hallita elämää liiaksi silloin, kun todellista uhkaa ei ole.

Maa­il­mas­sa on pal­jon ihmisiä, joiden elämäntilanne tai elinympäristö on aidosti uhkia täynnä. Ihmisiä elää sotien keskellä tai vaarallisilla asuinalueilla, joilla on paljon levottomuuksia ja väkivaltaa. Jotkut kantavat kaiken aikaa huolta toimeentulostaan ja siitä, selviävätkö seuraavaan päivään. Monet vähemmistöihin kuuluvat ihmiset joutuvat pelkäämään henkisen tai fyysisen turvallisuutensa puolesta arjessaan.

Etuoikeutettuna hyvinvointivaltion kasvattina en pysty taivoittamaan sotia, sortoa, kansanmurhia tai nälänhätää kokevien kauhua. Se ei ole tässä kirjassa tarkoituksaan.

Pelkoni eivät joitain poikkeuksia lukuun ottamatta ole liittyneet suoranaiseen akuuttiin hengenvaaraan. Olen elänyt pääosin turvattua elämää. Silti olen pelännyt. Monet muut-

kin pääosin turvattua elämää eläneet pelkäävät, kuka mitäkin. Joillekin pelko on päivittäistä, jäytävää piinaa, toisille silloin tällöin käyntiin pärähtävä suurhälytys, jota on vaikea saada sammumaan. Tunnetila, jota enimmäkseen keskityn käsittelemään, on hyvin arkista pelkoa. Joskus aiheellista ja hyödyllistä, monesti objektiivisin kriteerein ylimitoitettua mutta silloinkin usein ymmärrettävää.

Hermostollisena reaktiona ja selviytymismekanismina pelko on meille yhteinen, millaisissa oloissa elimmekin. Olisi tarpeetonta vertailla ahdistuneisuushäiriöstä kärsivän ja vaikkapa mielipiteidensä vuoksi vainotun tuntemuksia toisiinsa. Päällisin puolin ”turhaan” pelkotiloista kärsivälle on hyödytöntä sanoa, että ei sinulla ole syytä ahdistua, miettisit niitä ihmisiä pakolaisleireillä (on hyvin mahdollista, että se ahdistunut ihminen jo miettiikin, mikä vain lisää hänen ahdinkoaan ja itsesyytöksiään).

Pelko on osa meitä kaikkia, tavalla tai toisella. Kaikista turhista peloista tai hedelmättömästä kelailusta ei koskaan pääse eroon. Nykymaailmassa kyky käsitellä tunteitaan ja säädellä käyttäytymistään on yksi tärkeimmistä taidoista. Itsensäätely ei kuitenkaan ole sama asia kuin kontrollointi tai tukahduttaminen. Tunteiden kukistamisen ja nujertamisen sijaan on tärkeää tunnistaa ne ja ymmärtää niitä. Hyväksyntä toimii paremmin kuin jatkuva sisäinen taistelu. Toisaalta pelkoa ei tarvitse syleillä kuoliaaksi, valjastaa väkipakolla myönteiseksi voimavaraksi, jotta voisimme yltää ”täyteen potentiaaliimme”. Pelko itsessään ei ole hyvä tai paha. Se vain on. Epätäydesti eletty pelkurin elämäkin on arvokas ja hyvä elämä.

Tiedostamattomana pelko voi kuitenkin vaikuttaa taustalla valintoihimme ja käyttäytymiseemme, niin yksilöinä kuin ryhmissä – ja laajemmin koko yhteiskunnassa. Siksi sen mekanismit on hyvä tuntea. Kun pelkoon alkaa kiinnittää huomiota, sen ilmentymiä näkee äkkiä sielläkin, missä

pelko pyrkii kieltämään itsensä tai naamioitumaan joksikin muuksi.

Tämän kirjan taustalla on ennen kaikkea halu ottaa selvää, ei niinkään neuvoa. Pysin hahmottamaan mielen mekanisme- ja tavalla, joka herättää oivaltamaan tunteiden läsnäolon kaikessa mitä teemme, silloinkin kun emme ole niistä tietoisia. Miten eri tavoin sisäinen hälytystila ohjaakaan meitä?

Kirjan perustana ovat tutkimukset ja asiantuntijahaastattelut, mutta valotan aihetta myös konkreettisten esimerkkien, omien ja muiden ihmisten kokemusten ja loppua kohden myös ajankohtaisten yhteiskunnallisten ilmiöiden kautta.

Ensimmäisessä luvussa kuvaan, mitä kaikkea pelkäämme ja miten pelko elää ja aaltoilee eri ikävaiheissa, muuttuvassa maailmassa.

Toinen luku käy läpi, mitä pelon tunteesta tiedetään ja miten se syntyy kehossa ja mielessä. Samalla kerron, miten tunteita ylipäättään on tieteellisesti tutkittu ja voidaan tutkia – ja mitä oikeastaan edes tarkoitetaan, kun puhutaan tunteista. Onko pelko kaikille ihmisille sama, entä muille eläimille? Reaktio on pohjimmiltaan yhteinen, mutta kaikkien hälytysjärjestelmä ei aktivoidu yhtä herkästi.

Pelon tehtävä on suojella. Siksi on ymmärrettävää, että pelkäämme asioita tai esineitä, joiden voi ajatella ainakin joissain tilanteissa olevan vaarallisia: teräviä esineitä ja hurjaa vauhtia kulkevia liikennevälineitä. Mutta miksi jotkut kammoavat ilmapalloja, perhosia tai keltaista väriä? Sen selittämiseksi onkin jo ymmärrettävä, miten muisti toimii ja kuinka pelkoja opitaan. Siitä kertoo kirjan kolmas luku.

Neljäs luku käsittelee pelon vaikutuksia ja sitä, miten eri tavoin se saa meidät toimimaan. Pelko suojaa vaaroilta ja voi saada ihmisen hetkellisesti ylittämään itsensä. Pitkään jatkuessaan se alkaa kuitenkin käydä voimille, haitata ajattelua ja rajoittaa elämää.

Miksi pelottavat kokemukset silti vetävät toisia meistä puoleensa? Sitä selvitän viidennessä luvussa. Ovatko elämystahakuiset hurjapäät oikeasti rohkeita – vai vain tyhmänrohkeita? Voiko vapaaehtoisesta heittäytymisestä pelottaviin kokemuksiin olla hyötyä? Käsittelen myös sankaruuden salaisuutta: sitä, miten jotkut kykenevät ylittämään pelkonsa voidakseen pyyteettömästi auttaa muita. Entä mistä on kyse, kun urheasti tulipalossa toiminut savusukeltaja kotona kiukuttelee perheelleen?

Kuudes luku pohtii, miten pelon kanssa voisi oppia elämään. Kuten sanoin, tämä kirja ei ole opas pelkojen hoitoon. Haastattelemani terapeutit nostavat kuitenkin esiin ajattelumalleja ja keinoja, joilla ylisuuriksi kasvaneiden pelkojen kanssa voi pärjätä niin, että ne eivät pääse niskan päälle ja tuottavat vähemmän kärsimystä. Tässä kirjassa esiin pääsevät erilaiset joustavaan ajatteluun ja hyväksymiseen perustuvat terapiasuunnaukset. Voisiko pelkoa välttelyn ja peittelyn sijasta oppia vähitellen sietämään? Vaikka en lupailen kenellekään rohkeutta, koen, että näistä lähestymistavoista on apua katastrofijattelun hillitsemiseen. Nostan esiin myös tuoreita havaintoja puhtaasti kehollisista syistä, jotka saattavat joskus olla selittämättömän ahdistuksen takana.

Niin elintärkeä kuin sisäinen hälytysjärjestelmämme onkin, se ei aina toimi nykymaailmassa loogisesti. Maailma ei ole samanlainen kuin ihmisen lajinkehityksen alkuaikoina. Hienot, muovautuvat aivomme sopeutuvat kyllä hyvinkin muuttuviin olosuhteisiin, mutta silti riskiarviointi menee välillä pieleen. Seitsemännessä luvussa tarkastelenkin sitä, millaiset vinoumat vaikuttavat tapaamme hahmottaa uhkia.

Kahdeksannessa luvussa laajennan katsettani eräisiin yhteiskunnallisiin ilmiöihin, joissa pelko vaikuttaa taustalla tai joissa sitä tietoisesti käytetään, kuten vihapuheeseen ja salaliittoteorioiden leviämiseen. Miksi suuri osa ihmisistä ei

enää uskalla osallistua julkiseen keskusteluun lainkaan? Miten pelkoja lietsomalla ohjailtaan ihmisiä ja nakerretaan yhteiskunnan luottamusta?

2020-luvun alku on ollut melkoista vuoristorataa. Olemme ajautuneet kriisistä kriisiin ehtimättä juuri hengähtää välissä. Huoli ja pelko ovat kasvaneet kaikkialla maailmassa. Yhdeksäs ja viimeinen luku sukeltaa koko ihmiskuntaa uhkaaviin myllerryksiin. Miksi työnnämme päämme pensaaseen emmekä toimi määrätietoisesti ilmastokriisin torjumiseksi, vaikka luonnon tasapaino ja sen myötä oma olemassaolomme on vaakalaudalla? Emmekö osaa pelätä riittävästi – vai pelkäämme liikaa? Miten osaisimme käsitellä paremmin aikamme suuria, hahmottomia uhkia?

En yritä kertoa kaikkea pelosta – se olisi mahdotonta yhdessä kirjassa, ja lisäksi aiheesta on kirjoitettu paljon maailman sivu. Sen sijaan haluan tarjota ilmiön perusteiden lisäksi erilaisia kurkistuksia teemaan, tapauskertomuksia, tutkijoiden havaintoja, vielä avoimiakin kysymyksiä ja toivottavasti samalla myös jotakin tuoretta ajateltavaa.

Mitä enemmän olen ajatellut pelkoa ja lukenut siitä, sitä enemmän olen alkanut hahmottaa sen vaikutuksia itseeni ja toisiin, myös paikoissa ja tilanteissa, joissa siitä ei puhuta. Kun tunnistaa pelon ja sen voiman, on helpompi ymmärtää itseä ja muita. Päämääränä ei ole täysin peloton ihminen. Tämän kirjan mittaan toivottavasti käy riittävän selvästi ilmi, miksi.

Tervetuloa kohtaamaan pelko silmästä silmään.

1. Yksityinen ja yhteinen pelko

Minun pelkoni

Vihreät harjakset lähestyivät pimeästä, joka suunnasta. Ne pyörivät vimmatusti. Se olisi ollut jo kylliksi. Mutta sitten: auton sivuikkunasta norui vesivana. Jouduin paniikin valtaan ja itkin lohduttomasti. Vesi täyttäisi auton emmekä pääsisi enää ulos!

Kun isäni oli ajanut auton pesulaan, ikkuna oli ilmeisesti jäänyt aivan aavistuksen raolleen, ja siksi vettä tihkui sisään. Kukaan ei ollut varmaankaan tullut selittäneeksi minulle, miten pesula toimii. Olin alle kouluikäinen enkä ymmärtänyt, että vettä suihkusi vain pesuun tarpeellinen määrä eikä ajokimme suinkaan joutuisi kokonaan uppeluksiin.

Seuraavan kerran kävin autopesulassa vasta aikuisiässä. Silloin muistaakseni kykenin sivuuttamaan ikävät muistoni ja suoriutumaan operaatiosta kunnialla. Silti jokin minussa edelleen yhdistää pesulan hämäryyden henkeäsalpaavaan kauhuun. En mielelläni mene tilanteisiin, joiden kestosta, etenemisestä tai ulospääsystä en ole selvillä. Vihaan loukussa oleminen tunnetta. Olen nähnyt monenlaisia versioita painajaisesta, jossa vajoan tummanvihreään, sameaan veteen.

Pienenä pelkäsin toki kaikenlaista muutakin. Pimeää, mutapohjaa, paarmoja, piikkejä, oksentamista. Kun jossain oli puhuttu enkeleistä, jotka vahtivat lapsia öisin, aloin suhtautua niihin epäluuloisesti. Näin mielessäni jättiläismäisen valohahmon, joka tuijottaa sängyn päästä, kun yritän nukkua.

1970-luvun puolivälissä syntyneenä kuulun sukupolveen, joka oppi lapsena pelkäämään ydinpommia – kylmän sodan aikaista uhkakuva, joka jälleen on noussut ikävän ajankohtaiseksi. Tuntui käsittämättömältä, että milloin vain hullut suurvaltojen hallitsijat puolin tai toisin voisivat painaa punaista nappia. Sitten me palaisimme tai sulaisimme kaikki hengiltä, kuten japanilaisperheet järkyttävässä *Hiroshiman poika* -sarjakuvakirjassa, jonka olin vanhempieni hyllystä lukenut. Muis-tan ohjeet ilmastointikanavien tukkimisesta ja ikkunanrakojen tilkitsemisestä märillä räteillä, vaikken muista, oliko sillä tarkoitus torjua kaasuhyökkäystä vai radioaktiivista laskeumaa.

Astetta arkisemmin pelkäsin tulipaloa. Erityisesti painoi huoli, että menettäisimme kodin mukana rakkaat pehmoeläimet, joiden ympärille oli minun ja veljeni mielikuivituksissa rakentunut ehyt rinnakkaisuniversumi sukulinjoineen ja perimysjärjestyksineen. Jokainen otus oli siten arvokas yksilö ja perheenjäsen. Loimme yksityiskohtaisen suunnitelman siitä, kuinka heittelisimme pehmot ikkunasta ulos turvaan, kun hälytys tulisi.

Kouluiässä, eräiden suvun kuolemantapausten jälkeen, havahduin pelkäämään läheisteni menettämistä. Hätkähdin yllättäviä puhelinsoittoja, koska ne saattoivat sisältää ikäviä uutisia. Toisaalta kävin myös ajoittain tarkistamassa, että lan-kapuhelimen luuri oli paikoillaan, jotta kohtalokas puhelu tulisi tarvittaessa perille. Toisinaan, kun en saanut yöllä unta, hii-viskelin varmistamassa, että muut perheenjäsenet hengittivät.

En pelännyt vain asioita, joita maailmassa oikeasti tapahtui tai voisi tapahtua. Pelkäsin myös kaikenlaista vä-

hemmän realistista, mitä olin nähnyt televisiosta tai luke-
nut kirjoista (ja joskus ymmärtänyt väärin ja kehitelty
omiani päälle). Naapurissa oli Valittujen Palojen julkaisema
Uskomatonta mutta totta -kirja. Siinäpä varsinainen runsau-
densarvi! Tarina kivilattiaan ilmestyneistä tapetun perheen
kasvoista, kuolleiden henkiä, jotka palasivat vaeltelemaan
entisiin koteihinsa. Jos on sattunut otollisessa iässä luke-
maan tuota opusta, muistaa nämä varmasti. Kerran leikim-
me tarinoiden innoittamana Lentävää hollantilaista naapu-
rin lasten kanssa taloyhtiön pimeässä pyöräkellarissa. Kun
muut olivat lähteneet jo ajat sitten, minä yhä painoin kasvo-
jani vasten jonkun polkupyörän satulaa ja tärisin. Jos nos-
taisin pääni ja avaisin silmäni, voisin nähdä pahaenteisen
laivan, ja se merkitsisi kuolemaa!

Suurin osa vanhoista peloista on iän myötä hellittänyt,
ja loputkin ovat muuttaneet muotoaan. Mutta edelleen pel-
kään. Osa peloistani on mielestäni perusteltuja ja järkeviä
(ja varmasti monille muillekin tuttuja), monet typeriä ja tur-
hia. Useimmat niistä eivät estä minua tekemästä asioita, joita
haluan ja tavoittelen, mutta ne yhtä kaikki häälyvät jossakin
taustalla. Osa päivittäin tai lähes päivittäin, suurempi osa on-
neksi vain silloin tällöin takaraivossa väreilevänä heiveröise-
nä tietoisuutena.

Konkreettisin peloistani on varmasti liikenteen pelko.
Pelkään autoja. Pelkään ajaa ja pelkään olla kyydissä. Usein
pelkään ylittää katua, koska pelkään käveleväni ajatuksissani
suoraan auton alle. Pelkään siis liikenteessä sekä autoilijoi-
den piittaamattomuutta että omaa hattarapäisyyttäni. Jos
itse ajan, pelkään että ajan tuosta vain päin kalliioleikkausta
tai vastaantulijaa, koska jossain napsahtaa tai nukahdan tai
en vain ajattele mitään. Autojen vauhti ja massa, pahat asiat,
jotka tapahtuvat silmänräpäyksessä. Minusta on ihme, ettei
se herätä kaikissa fyysistä kauhua.

Kammoan myös teräviä esineitä, saksia ja veitsiä. Arkailen katsoa sivusta, kun joku leikkaa vihanneksia tai veistää puukolla. Mitä jos veitsi lipsahtaa? Minua jopa hiukan hirvittää leikkauttaa hiuksiani. Kampaajalla on taskuissaan erikokoisia saksia, käteni ovat jumissa suojaviitan alla, ja jos sitten lipsahtaa tai naksahtaa... Verikokeista selviydyn hyvin, kunhan minun ei tarvitse katsoa, miten piikki pureutuu lihaan.

Niin paljon kuin rakastankin luonnonvesissä uimista, mielessäni käy usein, että jokin tarkemmin määrittelemätön iljetyys voisi hipaista minua veden alla. Talviaikaan hiihtoladulla olen pelännyt, että joku tulee perässä. Tai että joku tai jokin seisoo suuren kuusen takana, tuijottaa minua pimeästä.

Pelkään vihaisia koiria ja aggressiivisiä ihmisiä. Pelkään kiihtyneitä, metelöiviä väkijoukkoja ja yli-itsevarmoja johtajatyyppejä, joista huokuu manipuloiva gurumeininki. Pelkään erityisesti ihmisiä, joissa olen haistavinani entisen koulukiusaajan. Usein vähän pelkään myös sellaisia reippaita ja kovaan ääneen nauravia ihmisiä, jotka eivät itse näytä pelkäävän mitään. Joskus tosin sitten tutustun heihin, enkä enää pelkääkään.

Joskus pelkään, että minua pidetään lapsellisena, tylsänä tai tyhmänä. Pelkään, että puheitani ja kirjoituksiani pidetään huonoina, keskinkertaisina tai yhdentekevinä. Pelkään, että kun sanon jotain, minut tulkitaan väärin. Tai että jos en sano mitään, minut tulkitaan väärin. Pelkään, että ilmeeni ja eleeni tulkitaan väärin. Pelkään, että näytän ankealta ja tyylyltä perusilmeessäni. Sitäkin vähän pelkään, että alan vanhemmiten näyttää vielä vihaisemmalta, kun poskilihani veltostuvat enkä ole ymmärtänyt harjoittaa kasvojoogaa vaan kuluttanut liikaa aikaa tuijottaen yrmeänä tietokonetta.

Minua hermostuttaa soittaa puheluita vieraille ihmisille, vaikka se on osa työtäni ja olen vuosien aikana kehittänyt siihen vahvan rutiinin. Joskus kun työnteko tökkii pahasti, alan

pelätä, että olen menettänyt kaikki kykyni ja taitoni enkä enää koskaan pysty mihinkään. Usein pelkään, että keskittymiskykyni on iäksi mennyttä.

Salaa pelkään omaa pimeää puoltani. Pelkään, että muille selviää, että olen itsekäs, paha, tyhmä, turhamainen ja pikku-sieluinen ihminen. Pelkään ottaa vaikeita asioita puheeksi. Pelkään, etten voi täysin luottaa omaan päähäni. Pelkään järjen menettämistä. Tai muistin, tai molempien.

Pelkään, että rakkaus loppuu. Pelkään, että tulen hylätyksi.

On myös liuta pelkoja, joista minulla ei ollut aavistustakaan ennen kuin sain lapsen. Vanhemmuus avasi portin täysin uuteen uhkien maailmaan. Siinä maailmassa on ollut iso työ opetella rauhoittamaan itsensä, jotta kykenisi antamaan kasvavalle lapselle ja nuorelle sopivasti liekaa.

Lopulta pelkään myös kuolemaa, tietenkin, omaani ja läheisteni. Sen pelon alalajeina olen ajoittain huolissani sairastumisista, onnettomuuksista ja maapallon muuttumisesta elinkelvottomaksi.

Olemattomuuksia ja yliluonnollisia asioita en enää pelkää kuten pienenä. Toisaalta sopivissa olosuhteissa ja mielentilassa pelkään yhä pimeää. En niinkään pimeitä katuja, vaan pimeitä nurkkia sisätiloissa. Sellaisia paikkoja, joissa ei kuuluisi törmätä mihinkään tuntemattomaan tai nähdä vieraita hahmoja. Juuri siksi – kun mitään nähtävää *ei pitäisi* olla – ajatus jonkin näkemisestä kylmää.

Painajaisia ja unihalvaustakin olen pelännyt, mutta nykyisin paljon vähemmän kuin silloin, kun en vielä ymmärtänyt niiden luonnollisia syitä. Painajaiseni ovat vähentyneet, kun olen oppinut suhtautumaan mielensisältöihini vain mielensisältöinä. Yhtä kaikki pelkään yhä joskus väsyneenä ja heikoimmillani omia ajatuksiani.

Entä sitten muut? Mitä ihmiset kaiken kaikkiaan keksivät pelätä?

Jaettu pelko

Aivoverenvuoto, myrsky, jäällä käveleminen. Verikokeet, sota, syövän uusiutuminen. Tein tätä kirjaa varten keväällä 2022 pienen nettikyselyn, jota jaoin sosiaalisessa medias-
sa sekä Suomiz4-keskustelupalstan Pelot ja ahdistus -osiossa. Kysyin, mitä ihmiset pelkäävät, mitä he ovat aiemmin pelänneet, miten pelot ovat muuttuneet, missä pelko tuntuu, ovatko he yrittäneet päästä peloistaan ja mikä auttaa, kun pelottaa. Kysely oli yksinkertainen mutta sikäli vastaajalle työläs, että kysymyksiin oli kirjoitettava avovastaukset. Hain ihmisten omia kuvailuja, en tilastotietoa.

Sain kaikkiaan 26 pelkotarinaa 14–76-vuotiailta vastaajilta, joista valtaosa oli naisia. Kyselyllä ei ole tilastollista todistusvoimaa, vaan käytän vastauksia tässä kirjassa elävöittävinä esimerkkeinä. Jatkossa kaikki kursivoidut otteet ovat kyselystäni, mikäli toisin ei mainita.

Vastauksia lukiessani tunsin sekä myötätuntoa että helpotusta: en ole yksin! Useimmat vastaajat luettelivat pitkän liudan heitä pelottavia tai joskus pelottaneita asioita. Vain yksi ei nykyisin enää pelännyt oikeastaan mitään ja toinen melkein mitään – lähinnä huonolla kelillä ajaminen hirvitti.

Esiin nousivat jotakuinkin kaikki inhimillisen pelon lajit. Oli epämiellyttävien tai vaarallisten otusten pelkoa – hämähäkit ja ampiaiset. Oli tilaan tai paikkaan liittyvää kammoa – ahtaat tai korkeat paikat, pimeä, tulipalot, meri ja arvaamattomat luonnonvoimat. Myös piikkikammo sekä hammaslääkärin- ja lentopelko saivat mainintoja. Jotkut pelkäsivät kipua tai onnettomuuksia, omaa tai läheisten sairastumista (ALS-tauti, syöpä, terminaalipotilaaksi joutuminen). Tai yleisemmin sitä, että itselle sattuisi jotain paha ja läheiset joutuisivat suuremaan. Muutama kertoi pelkäävänsä kuolemaa, joku omaansa, joku lasten tai puolison.

Oli myös haparoivaa pelkoa siitä, miten tätä elämää oikein pitäisi elää. Yksi pelkäsi väärin valintojen tekemistä ja sitä, että ainoa elämä menee hukkaan. ”Että haaskaan elämäni johonkin, mikä ei ole tärkeää. Että en osaa tai riitä”, toinen kirjoitti. Kolmas pelkäsi tulevansa vanhempiensa kaltaiseksi, näkevänsä itsessään heidän piirteitään.

Henkilökohtaisen elämän huolien rinnalla näkyivät isot, maailmantilanteeseen liittyvät pelot. Esimerkiksi näin ihmiset kirjoittivat:

[Pelkään] hiilibudjetin hupenemista. Ilmastokriisin ja luontokadon ekologisia, yhteiskunnallisia, sosiaalisia jne seurauksia: nälänhätää, kuumuutta, kuukausien sateita, rasismia, sotaa.

Nainen, 52

Pelkään pahoja ihmisiä kuten Putinia, kun heillä on valtaa aiheuttaa kurjuutta isossa määrin, vaikuttaa asioihin negatiivisesti ja tuhota asioita. Pelkään muutenkin ihmisiä, jotka satuttavat tahallaan, he aiheuttavat minulle ikävän ja epävarman olon.

Nainen, 25

Pohjimmiltaan pelkään kai avuttomaksi joutumista. Sama konkreettisemmin: uhkaavia tai levottomasti käyttäytyviä porukoita kaupungilla, köyhyyttä, vanhenemista. Äärimmillään modernin yhteiskunnan tukirakenteiden, kuten lämmön- ja ravinnontuotannon, romahtamista sodan tai ilmastokatastrofin seurauksena.

Mies, 49

Miten pelkotarinat suhteutuvat tilastoihin? Sitä on hankala tarkkaan sanoa. Suomalaisten pelkoja on eri kyselyissä tiedusteltu eri tavoin, ja tuloksetkin vaihtelevat.

Aivotutkija Lauri Nummenmaan kirjassa *Tunnekartasto* on luettelo suomalaisten yleisimmistä peloista vuonna 2018. Tässä kärkiviisikko: läheisen ihmisen kuolema, läheisen ihmisen sairastuminen vakavasti, aggressiiviset ihmiset, syöpä ja korkeat paikat. Melko tasaisena joukkona perässä seurasivat puolison kuolema, sota, raiskatuksi tuleminen, väkivalta ja hylätyksi tuleminen. Niitä pelkäsi noin joka kolmas suomalainen. Lähes yhtä yleistä oli pelätä esimerkiksi epäonnistumista, itsensä nolaamista ja julkista esiintymistä tai auto-onnettomuuksia, terroristeja ja ahtaita tiloja.

Sisäministeriön tutkimuksessa vuodelta 2012 ihmiset saivat listata pelkojaan sekä spontaanisti että autettuina. Vapaissa vastauksissa kärkeen nousivat eriarvoisuuden lisääntyminen, oma asema pienenä ihmisenä ja Suomen asema maana sekä työn riittävyys, yksinäisyys ja irrallisuus. Valmiista vaihtoehdoista valitessaan ihmiset kantoivat huolta myös terveydestä, hyvinvointiyhteiskunnan säilymisestä sekä esimerkiksi ydinvoimala- ja liikenneonnettomuuksista, tietoverkkojen lamaantumisesta ja väkivallan uhriksi joutumisesta.

Peloissakin näkyvät yhteiskunnalliset trendit, kulttuurierot ja muuttuvat maailmantilanteet. Uutistapahtumat ja puheenaiheet heijastuvat pelkoihin.

Suomen pelastusalan keskusjärjestö SPEK on selvittänyt parin vuoden välein kyselytutkimuksilla kansalaisten huolenaiheita. Kyselystä huomaa, että suomalaisten uhkatietoisuus on 2020-luvun alkuvuosina muuttunut kriisien kasautuessa kriisien päälle. Vuonna 2021 yleisimmäksi uhkaksi nousi – ei niin yllättäen – globaali pandemia. Asiantuntijat ovat jo vuosia arvelleet, että globaalin viruspandemian tulo on vain ajan kysymys. Tavallisilla ihmisillä riski ei silti ollut päällimmäi-

senä mielessä ennen kuin tieto uuden SARS-CoV-2-viruksen löytymisestä nousi uutiseksi alkuvuodesta 2020. Vuosina 2019 ja 2017 tehdyissä kyselyissä vain 12 prosenttia vastaajista piti vakavaa tartuntatautiepidemiaa todennäköisenä seuraavan kolmen vuoden kuluessa. Vuonna 2021 näin vastanneiden osuus oli noussut 67 prosenttiin.

Seuraavaksi yleisimmin uhkiksi koettiin taloudellinen taantuma sekä väestöryhmien välisten jännitteiden kasvu. Niitä piti uhkana yli puolet vastaajista. Vajaa puolet arvioi erittäin tai melko todennäköisiksi sään ääri-ilmiöiden aiheuttamat ongelmat, ääriajattelusta johtuvan laajamittaisen väkivallanteon sekä laajamittaisen maahanmuuton aiheuttamat häiriöt tai rikokset. Sotilaallista iskua piti todennäköisenä vain neljä prosenttia – tämä oli siis ennen Venäjän hyökkäystä Ukrainaankin keväällä 2022.

Suhde Venäjään onkin pandemian ohella toinen esimerkki siitä, miten uhkatietoisuus elää ja muuttuu. Suomalaiset ovat toki aiemminkin pelänneet arvaamatonta itänaapuria – siitä on pitkät perinteet. Hyökkäys Ukrainaankin kuitenkin voimisti pelkoja. Kun Elinkeinoelämän valtuuskunta EVA kysyi asiaa keväällä 2022, suomalaisista 84 prosenttia piti Venäjää merkittävänä sotilaallisena uhkana. Osuus oli kasvanut 25 prosenttiyksikköä edellisvuodesta. Allianssin ja MTV3:n kyselyssä maaliskuussa 2022 nuorista jopa 65 prosenttia pelkäsi sodan leviävän Suomeen.

Osa huolista on siis tiukasti sidoksissa aikaansa. Toisaalta jotkin pelon kohteet ovat niin yleisiä ja ajattomia, että niitä voi pitää ihmislajille tyypillisinä. Ihmisiä kautta maailman pelottavat hämähäkit, käärmeet, korkeat paikat, ahtaat tai suljetut paikat, koirat, ukkossää tai myrsky sekä injektiot eli verikokeet tai rokotteet. Yleisiä ovat myös modernimpi lentopelko sekä lika- tai pöpökammo, joka usein johtaa pakonomaiseen puhdistautumiseen. Rajatusti tiet-

tyihin kohteisiin suuntautuneita pelkoja eli fobioita tai kammoja esiintyy kaikkialla maailmassa, ja sellaisista kertovat jo kaikkein varhaisimmat lääketieteelliset raportit aina Hippokrateesta alkaen.

Maailman terveysjärjestön WHO:n kyselyaineisto 22 maasta kertoo, että 7,4 prosenttia ihmisistä oli kärsinyt jostakin fobiasta. 5,5 prosenttia oli kärsinyt sellaisesta kuluneen vuoden aikana. Naiset kärsivät fobioista noin kaksi kertaa useammin kuin miehet, ja ne olivat hiukan yleisempiä rikkaissa ja keskituloisissa kuin köyhemmissä maissa.

Yleisiä ovat myös erilaiset sosiaaliin tilanteisiin tai julkisiin paikkoihin liittyvät pelot. Duodecimin Terveyskirjaston artikkelin mukaan ainakin joka viides aikuinen jännittää joskus hyvin paljon julkista esiintymistä. Noin seitsemän prosenttia aikuisista kärsii sosiaalisesta pelosta, joka haittaa merkittävästi toimintakykyä ja päivittäistä elämää.

Joitakin pelottaa uusien ihmisten tapaaminen, julkinen esiintyminen tai seurassa puhuminen. Toisille syöminen tai juominen muiden nähden on niin jännittävää, että saa täriseämään – puhutaan kahvikuppineuroosista. Avoimien paikkojen pelkoa on kutsuttu myös torikammoksi: jo nähdyksi tulemisen tunne aukiolla voi ahdistaa. Julkisten paikkojen pelko voi liittyä myös tunteeseen, ettei pääse pois ruuhkasta tai väkijoukosta.

Sosiaaliset pelot nousivat omassakin kyselyssäni esiin. Ihmiset pelkäsivät yksinäisyyden, kuulumattomuuden ja kelpaamattomuuden tunnetta, ulkopuolelle jäämistä ja hylätyksi tulemista, sosiaalista nöyryytystä tai itsensä nolaamista. Yksi pelkäsi tärkeiden ihmissuhteiden päättymistä, toiset sitä, ”että joku ei enää tykkää minusta” tai ”että minusta on mahdotonta pitää” tai ”että olen vajaa tai vääränlainen”.

Esimerkiksi näin vastaajat kuvasivat sosiaalisia pelkojaan:

Pelkään sosiaalista torjuntaa, enkä tiedä tarkalleen miksi. Käytännössä se ilmenee esimerkiksi niin, että pelkään ehdottaa tapaamista edes omille ystävilleni. Kielteinen vastaus tuntuu liian pahalta, vaikka järjellä ymmärrän, ettei kieltäytyminen johdu minusta persoonana. Pelkään myös, ettei minusta pidetä työpaikallani. Se vaikuttaa käytökseeni niin, että yritän olla ärsyttämättä ketään. Yritän olla huomaamaton ja hoitaa vain oman tonttini mahdollisimman hyvin. [- -] Pelkään, että muut pitävät minua vähän sääliittävänä, koska minulla ei ole paljon ystäviä ja vilkasta sosiaalista elämää.

Nainen, 48

Pelkään itkemistä julkisesti. Pelkään esiintymistä ja sivistyssanojen käyttöä, koska sekoitan niitä toisiinsa ja saatan käyttää väärää sanaa väärässä kohdassa. Ja vaikuttaa sivistymättömältä. Pelkään heikkoutta ja että joku näkee lävitseni.

Nainen, 46

Pelkään kovasti myös kritiikin kohteeksi joutumista sekä outoa kyllä kiinni jäämistä ja häpeää, vaikka minulla ei ole mitään salattavaa.

Mies, 49

Monet yleisistä peloista liittyvät ilmiselvästi hengissä selviytymiseen: eläimen purema voi johtaa kuolemaan, samoin putoaminen korkeasta paikasta. Pimeä luonnollisesti pelottaa, koska ilman näköaistia on vaikeampaa selviytyä. Sosiaalisissa peloissa on lopulta yhtä lailla kyse selviytymisestä. Ihminen on laumaeläin. Emme pärjää ilman muita. Siksi käy järkeen, että pelkäämme yksinäisyyttä, syrjityksi, hylätyksi tai petetyksi

tulemista tai sitä, että meitä katsotaan, meille nauretaan tai meitä arvostellaan. Haluamme tulla nähdyiksi, mutta samalla osa meistä kammoaa paljastumista.

Vaikka pelot tuntuvat yksityisiltä, ne ovat pohjimmiltaan yhteisiä. Johtamiskonsultti, tutkija ja tietokirjailija Karl Albrecht on listannut viisi perimmäistä pelkoa, jotka kaikki ihmiset jakavat. Ne ovat pelko olemassaolon päättymisestä (kuolemanpelko), pelko runnelluksi tulosta (ruumiinjäsenen menettäminen, kehon vahingoittuminen tai siihen tunkeutuminen), pelko autonomian eli itsemääräämisoikeuden menettämisestä (rajoitetuksi tai kontrolloiduksi tulemisen tai loukkuunjäämisen pelko), muista eroon joutumisen pelko (yhteyden tai muiden arvostuksen menettämisen pelko) sekä niin sanottu egon kuolema (nöyryytys tai häpeä, joka uhkaa minuutta).

Albrechtin mukaan kaikki yksittäiset pelot, joita ihmis mieli keksii, perustuvat näihin. Koiria kammoava pelkää oikeastaan sitä, että koira puree ja keho vahingoittuu. Jos pelkää korkeita paikkoja, pelkää tyhjyyteen putoamista, kuolemaa. Sitoutumiskammoinen pelkää autonomian menetystä ja epäonnistumisia välttelevä egon kolhiintumista. Myös monien muiden tunteiden, kuten vihan tai häpeän, taustalla voi olla jokin perimmäisistä peloista.

Pelon elinkaari

Vauva heittää salamannopeasti molemmat kädet ja jalat auki sivuille ja jäykistyy. Erikoiselta näyttävä refleksi on Moron heijaste eli säpsähdysheijaste, ihmisen varhaisin pelkoreaktio. Äkillinen asennonmuutos tai tuen menettäminen saa pikkuvauvan säikähtämään. Aivan elämän alussa pelko onkin hyvin vaistomaista, lähinnä putoamisen ja kovien äänien pelkoa. Ja siitä se sitten alkaa.

Ensimmäisen ikävuoden loppua kohti lapsi ymmärtää erillisyytensä, ja silloin vieraat ihmiset tai ero vanhemmasta alkavat pelottaa. Taaperot pelkäävät usein pimeää, yksin jäämistä ja uusia ihmisiä ja tilanteita. Ajattelun ja mielikuvituksen kehittyessä pelkojen kirjokin laajenee. Muistan, miten oman lapseni puheisiin ilmaantuivat muutaman vuoden iässä äkkiä mustat peikot, avaruusmiehet ja sängyssä lymyävät ravut. ”Tuleeko korjausmies ja ottaa minut, kun se luulee, että olen työkalu tai korjattava”, kaksivuotias keksi keran pelätä. Leikki-ikäinen voi pelätä mörköjä ja kummituksia ja alkaa pohtia kuolemaakin. Lapsen kasvaessa pelot vähitellen konkretisoituvat, vaikka mielikuvituskin on yhä mukana. Mitä jos eksyn, satutan itseni tai kadotan vanhempani? Myös erilaiset eläinpelot ovat yleisiä.

Lapsibarometri 2022 kysyi esikouluikäisiltä lapsilta erityisesti pelosta. Yleisimmin heitä pelotti pimeys – sitä pelkäsi vajaa kolmannes haastatelluista. Turvattomuuden tunteet liittyivät useimmiten lasten välittömään elinympäristöön, kuten juuri pimeyteen, luontoon tai huvipuistoihin – ja valitettavasti joillakin myös esikouluun. Isot yhteiskunnalliset uhat tai uutisaiheet eivät sen sijaan juuri nousseet esiin, mitä tutkijat pitävät myönteisenä.

Keskilapsuudessa veren ja fyysisen loukkaantumisen pelko nostaa päätään. Kouluikäistä saattavat pelottaa myös vaikkapa rikokset, luonnonmullistukset ja katastrofit. Jos ihmiselle on kehittyäkseen jokin kohdentunut kammo, siitä on merkkejä usein näillä main. WHO:n aineiston perusteella fobiat alkavat usein varsin varhain, keskimäärin kahdeksan vuoden iässä.

Kyselyssäni jotkut vastaajat muistivat yhä elävästi varhaislapsuutensa tai kouluaikojensa mielikuvituksellisia pelkoja ja kuvailivat niitä hyvinkin yksityiskohtaisesti. Ne olivat niin kiinnostavia, että siteeraan niitä vähän pidemmin: