

PEL-

SAMI
SALLI-
NEN

KO JA

ROH-

KEUS



HELSINGISSÄ KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ OTAVA

© Sami Sallinen ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2022
Kansi Tommi Tukiainen

ISBN 978-951-1-43565-5

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2022



SISÄLLYS

ALKUSANAT ...7

PELKO ...13

Mitä pelko on ...15

Miksi pelkäämme ...26

Pahimmat pelkomme ...32

Pelon voima ...73

Ystävä nimeltään Pelko ...95

Kuinka hallita omia pelkoja ...108

ROHKEUS ...135

Mitä rohkeus on ...137

Miksi toiset ovat rohkeampia kuin toiset ...158

Tarvitseeko olla rohkea ...169

Miten tulla rohkeammaksi ...183

VAPAUS ...189

Mitä vapaus on ...191

Miten päästä vapaaksi ...200

LOPPUSANAT ...217

ALKUSANAT

Olen lähes koko työikäni pyrkinyt omalta osaltani teemmään tästä maailmasta hieman turvallisemman paikan olla ja elää. Missioni on vienyt minut joskus haastaviin, ajoittain jopa vaarallisiin tilanteisiin, jotka ovat saattaneet minut kasvotusten omien pelkojeni kanssa ja joissa olen saanut todella koetella omia rajojani.

Olen työskennellyt nyt pitkään riskienhallinnan, turvallisuuden ja konfliktinhallinnan parissa, mutta ammatillinen taustani on poliisissa. Työskentelin viisitoista vuotta Helsingin rikospoliisin huumarikos- ja väkivaltarikosyksikössä, Suojelupoliisissa sekä kansainvälisissä rikostutkinta- ja peitetoimintatehtävissä. Poliisiura antoi loistavan aitiopaikan oppia jotain pelosta ja sen vaikutuksista ihmismieleen. Olen nähnyt, miten pelko vaikuttaa päätöksentekoon ja miten se joskus siivittää ihmisen uskomattomiin suoriin.

Rikospoliisissa asiakaskuntani koostui pääasiassa ammatti- ja taparikollisista, huumausainemyyjistä, salakuljettajista, tappajista, pedofileistä ja raiskaajista. Kaikilla heillä oli omat pelkonsa, vaikka harva sitä ääneen halusi myöntääkään; pelon tunnustaminen kun ei kuulu perusrikollisen lausevalikoimaan. Pelkoja kuitenkin oli: pelko kiinnijäämisestä, pelko siitä, että joutuu rikoskumppanin pettämäksi, pelko väkivallasta tai siitä, että kilpailija vie asiakkaat nenän edestä.

Osa ammattikunnastani oli myös aivan tavallisia kansalaisia, murtuneita omaisia, pelokkaita todistajia tai järkyttyneitä asianomistajia. Työni myötä opin ymmärtämään sen, kuinka syvästi suru ja pelko voivat muuttaa ihmistä – kuinka ne voivat viedä elämän-ilon, murtaa mielen ja vaikuttaa jokapäiväiseen käyttäytymiseen. Vuosikausien kokemus sekä rikollisten että rikosten uhrien parissa opetti ymmärtämään paitsi ihmisen synkkää puolta ja äärimmäistä pahuutta myös sen, kuinka monella eri tavalla ihmiset suhtautuvat omiin pelontunteisiinsa. Yksi pakenee niitä, toinen juoksee suoraan niitä kohti, ja kolmas yrittää sulkea niiltä silmänsä. Pelko ja pyrkimys hallita sitä ovat opettaneet minulle paljon ihmisielen syövereistä ja ihmisytydestä ylipäätään. Kun ymmärrämme, mitä, miksi ja miten itsellemme tärkeät ihmiset pelkäävät, pystymme auttamaan heitä elämän vaikeina hetkinä.

Olen nähnyt työssäni vuosien varrella myös suunnatonta rohkeutta: vaaralliseen tilanteeseen heittäytymistä, epäitsekästä toisten ihmisten puolustamista ja hengenvaaraan asettumista puhtaasta velvollisuudentunteesta. Mutta myös aivan tavallinen arki on täynnä rohkeutta, ja jokainen meistä on omalla tavallaan rohkea. Rohkeus voi olla fyysistä, se voi olla psyykkistä, tai se voi olla sosiaalista. Todellinen rohkeus on usein kuitenkin sitä, että uskaltaa altistaa itsensä ja haastaa tilanteen tai asettua vastahankaan olosuhteissa, jotka eivät ole valittavissa. Todellinen rohkeus on sitä, että pystyy toimimaan oikein, vaikka kukaan muu ei tekisi niin: uskaltaa puolustaa heikompa, toteuttaa omia unelmiaan ja ennen kaikkea hallita omat pelkonsa ratkaisevassa paikassa.

Mutta omia pelkoja ei voi hallita, jos niitä ei tunnista. Sen vuoksi rohkeutta on myös uskaltaa pelätä ja hyväksyä pelko yhtenä tunteena muiden joukossa. Kun tämän oivaltaa, on ottanut ensimmäisen askeleen kohti itsensä näköistä, pelosta vapaata elämää.

MIKSI TÄMÄ KIRJA ON KIRJOITETTU

Vaikka historian valossa elämme ihmiskunnan turvallisinta aikaa, ovat viime vuosien tapahtumat heikentäneet psykologista turvallisuudentunnettamme merkittävästi. Vielä muutama vuosi sitten ilmastonmuutos oli suurimpia huolenaiheitamme. Sitten iski koronapandemia, jonka kurimuksessa olemme olleet, kunnes Venäjän aloittama hyökkäyssota Ukrainassa on vallannut mielessämme pelolle varatun tilan. Turvallisuusympäristön muutokset ovat nopeampia kuin vuosikymmeniin, ja jokainen joutuu sopeutumaan niihin omilla tavoillaan ja omilla resursseillaan. Juuri tässä ajassa pelko on konkreettisesti läsnä arjessamme miltei päivittäin.

Samaan aikaan turvalliseksi koetussa yhteiskunnassamme tapahtuu myös muita huolestuttavia asioita. Ihmisten käyttäytyminen on muuttunut kärsimättömämmäksi ja aggressiivisemmäksi, ja minä-minä-kulttuuri näkyy yhtä hyvin kaupan kassalla kuin liikenteessäkin. Viranomaisvastaisuus, mediakriittisyys ja salaliittoteoriat ovat kasvussa, ihmisten pahoinvointi lisääntyy, ja vastakkainasettelu kuuluu ajan henkeen. Ikävä esimerkki tästä on vihapuheen, maalittamisen ja kohdennetun häirinnän jatkuva yleistyminen. Oikeusministeriön pari vuotta sitten tilaaman selvityksen mukaan julkisilla suomenkielisillä verkkoalustoilla esiintyi miltei kaksi miljoonaa vihapuheeksi tulkittavaa viestiä vuodessa. Se on järkyttävä määrä viiden ja puolen miljoonan ihmisen maassa. Viidettä kertaa maailman onnellisimmaksi maaksi äänestetty Suomi näyttää onnellisen puolensa erikoisella tavalla, ja kaikki tämä vaikuttaa siihen, miten turvalliseksi me hahmotamme ympäröivän todellisuuden.

Turvattomuuden tunteella on vaikutuksensa. Yksilötasolla se aiheuttaa ahdistusta, unettomuutta, stressiä ja ennen kaikkea pelkoa, mutta turvattomuus vaikuttaa myös yrityksiin ja yhteiskuntaan. Tehokkuuden lasku, lisääntyneet sairauspoissaolot ja työnantajakuvan heikkeneminen ovat monelle yritykselle tuttuja ongelmia, kun työssä viihtyminen on heikentynyt ja työntekijöiden psyyk-

kinen kuormittavuus on kasvanut. Yhteiskunnan tasolla turvattomuus haastaa luottamusta viranomaisiin ja päättäjiin, heikentää prosesseja ja pakottaa kohdentamaan resursseja uudella tavalla. Ja kaiken tämän takana ovat pelko ja sen ohjaama käyttäytyminen.

Me kaikki pelkäämme jotain, ja hyvä niin. Täysin peloton ihminen on vaaraksi sekä itselleen että muille. Mitään pelkäämätön tekee virhearviointeja, heittäytyy ylioptimistiseksi, kun pitäisi olla varovainen, ja ottaa kohtalokkaita riskejä silkkaa ymmärtämättömyyttään. Todellisuudessa pelko on hyödyksi, koska se suojelee meitä. Ongelma ei siis ole pelossa itsessään tai sen mahdollisissa seurauksissa vaan siinä, kuinka hyvin tai huonosti pystymme säätelemään pelon tunnetta ja kuinka paljon annamme sen vaikuttaa toimintaamme.

Itse oivalsin tämän eräissä peiteoperaatioissa, missä todistin vierestä, kuinka kokenut undercover-agentti joutui paniikkiin kesken operatiivisen tilanteen. Pelko iski agenttiin niin lujaa ja niin yllättäen, että hän ei saanut itseään liikkeelle eikä sanaa suustaan. Täysin hämmentävä havainto sai minut pysähtymään ja ensimmäistä kertaa pohtimaan pelkoa ja rohkeutta sekä niiden syntymekaniikkaa ja vaikutuksia.

Pelot ja niiden hallinta vaikuttavat olennaisesti elämänlaatuun ja vapauden tunteen saavuttamiseen. Sen vuoksi olen kirjoittanut tämän kirjan.

Toivon, että kirja haastaa sinut pohtimaan omia pelkojasi, omaa rohkeuttasi ja omaa polkuasi elämään, jota pelot eivät hallitse. Meillä jokaisella on oma tapamme käsitellä tunteita, ja on tärkeä löytää juuri itselleen sopiva tapa hallita ahdistusta ja huolta. En lupaa, että tämän kirjan luettuasi vapaudut kaikista peloistasi, mutta saat toivottavasti eväitä muutoksen polulle. Pelkojen kahleista vapautuminen ei tarkoita sitä, etteikö enää pelkäisi, vaan sitä, että ei anna pelon hallita elämäänsä. Omien pelkojen hallinta on tie rohkeuteen, ja rohkeus on tie vapauteen.

Haastattelin tätä kirjaa varten kymmeniä ihmisiä, joita itse pidän rohkeina. He kertoivat omia pelko- ja sankaritarinoitaan, joista jokainen on itsessään hieno ja ainutlaatuinen, mutta vain osa mahtui mukaan kirjaan. Mielenkiintoista on se, että vaikka sain kuulla huikeita kertomuksia rohkeudesta, yksikään haastateltava ei pitänyt itseään mitenkään erityisen rohkeana. Kaikki olivat toimineet joko suuresta halusta tai pakosta, eivät itsetarkoituksellisesti rohkeutta osoittaakseen. Rohkeus kumpuaakin jostain syvemmästä kuin näyttämisen halusta: se kumpuaa arvoista ja sydäimestä.

Osa kirjan tarinoista ja kokemuksista voi tuntua äärimmäisiltä, mutta uskon, että kuka tahansa voi oppia niistä jotain uutta. Omat tarinat liittyvät kokemuksiini poliisina, koska niiden kautta aloin ymmärtää pelon mekaniikkaa. Kaikkien kirjan tarinoiden ydin on sama: pelko on inhimillinen tunne, jota voi hallita. Rohkeudessa ja pelosta vapautumisesta on olennaista, että uskaltaa kääntyä kohti omia pelkojaan. Suurin osa peloista on turhia ja hallittavissa, jos vain taitoa ja halua riittää.

Kirjassa on mukana harjoituksia, joilla voit soveltaa lukemaasi omassa elämässäsi. Ennen kuin aloitat tehtävien tekemisen, ota käyttöösi harjoitusvihko havaintojen ja muistiinpanojen tekemistä varten. Osa peloistamme on suhteellisen muuttumattomia, mutta osa muuttuu ympäristön ja oman mielen vaikutuksesta. Muistiinpanoistasi voit seurata omien pelkotuntemustesi muuttumista:

- miten pelot ovat muuttaneet arvojärjestystä
- mitkä pelot ovat hävinneet
- mitkä pelot ovat tulleet uusina tilalle
- missä asioissa olet muuttunut rohkeammaksi ja miksi
- miten polku kohti vapautta on edistynyt.

Aika muuttaa käsitystämme itsestämme ja vallitsevasta ympäristöstä, mutta muutos tapahtuu usein kuitenkin varsin huomattomasti. Palatessasi muistiinpanoihisi myöhemmin huomaat, kuinka matkasi kohti peloista vapaata elämää on edennyt.

PELKO

MITÄ PELKO ON

”**M**inä en pelkää mitään”, sanoo tuttu mies kahvipöydässä.

”Etkö oikeasti mitään?”

”En pelkää, minua ei ohjaa pelko. Minä uskallan tehdä rohkeita päätöksiä ja olen ottanut aika huikeitakin riskejä.”

”Hyvä juttu. Ajattelin vain, kun suurin osa meistä pelkää jotain.”

”Varmaan niin, mutta minä en pelkää. Muutama vuosi sitten olin sukeltamassa, ja muutaman metrin päässä ui hai. Kaveri oli aivan kauhuissaan, mutta kun tultiin pintaan, minusta se oli vain mahtavaa.”

”Teillähän on pieni lapsi?”

”Joo, kohta kaksi vuotta.”

”Etkö pelkää edes sitä, että lapselle voisi sattua jotain pahaa?”

”No totta kai minä nyt siitä olen huolissani. Kai jokainen vanhempi on? Olisi aika outoa, jos ei oman lapsen puolesta pelkäisi.”

Kaikki pelkäävät jotain. Se joka väittää muuta, valehtelee – ja lähinnä itselleen. Pelko eri vivahteissaan kuuluu normaalisti ajattelevan ja normaalisti tuntevan ihmisen tunnevalikoimaan. Siitä huolimatta me yritämme väistää pelon tunnetta ja pysyä siitä mahdollisimman kaukana. Tämä on pelon paradoksi.

PELON ANATOMIA

Tunteet ovat kehon tai mielen automaattisia reaktioita johonkin ulkoiseen tai sisäiseen ärsykkeeseen. Tunteiden avulla hahmotamme suhdettamme ympäröivään maailmaan. Tunteet ovat tärkeitä, koska ne ohjaavat käyttäytymistämme, luovat pohjan vuorovaikutukselle ja vaikuttavat ihmissuhteiden laatuun ja syvyyteen. Tämän vuoksi on tärkeä pystyä tunnistamaan, hyväksymään ja nimeämään kokemansa tunteet – myös pelon tunne kaikissa sen eri muodoissa.

Tässä kirjassa käytän pelkoa yleisterminä tunteesta, joka aiheuttaa meissä tarpeen suojautua, väistää tai hyökätä. Pelon sukulaistunteita ja erilaisia ilmentymiä ovat esimerkiksi epäily, huoli, leivottomuus, stressi, paha aavistus, ikävä tunne, ahdistus, säikähdytys, järkytys, kauhu ja paniikki. Kaikki edellä luetellut ovat epämiellyttäviä mutta inhimillisiä tuntemuksia, joita kohtaamme arjessa jatkuvasti, vaikka emme haluaisi. Ikävät tapahtumat tai asiat herättävät meissä negatiivisia tunteita, mutta ne voivat myös antaa energiaa ja saada meidät liikkeelle.

Erilaisten pelkoon liittyvien tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on ensimmäinen askel, jos haluamme elää paremmin pelkojemme kanssa. Omien tunteiden sanoittaminen avaa väylän parempaan itsetuntemukseen ja sitä kautta omien tunnereaktioiden hallintaan. Tunteiden sanoittaminen mahdollistaa myös sen, että osaamme arvottaa pelkokokemuksiamme paremmin. Kaikki tunteemme ovat tietoisia elämyksiä, liittyvät ne sitten onnellisuuteen, rakkauden kokemukseen, vihaan tai pelkoon. Mutta kaikki tunnekokemukset eivät ole meille saman arvoisia. Jotkut tunteet saavat kehossa tai mielessä aikaan suuremman reaktion kuin toiset.

Pelko on äärimmäisen epämiellyttävä tunne. Se tekee meistä haavoittuvia sekä omista että muiden silmissä. Pelko jäädyttää ajattelumme ja muut tunteemme ja vaikeuttaa päätöksentekoa. Joskus se saa meidät toimimaan harkitsemattomasti, kun haluamme ta-

valla tai toisella nopeasti pois ahdistavasta tunneryöpystä. Jos pitää valita turvan tai vaaran välillä, valitsemme mieluummin turvan. Näin ihmismieli toimii. Turvallisuuden tunne on yksi perustarpeistamme, ja ohjelmoidumme automaattisesti tekemään valintoja, jotka varmistavat oman ja läheistemme turvallisuuden. Emme matkusta riskialueille, olemme varovaisia netissä ja äänestämme vaaleissa luotettavaa ehdokasta.

Pelon ja epävarmuuden vältteleminen on meissä syvässä. On luonnollista väistää asioita, jotka pelottavat ja saavat meidät ajautumaan epämukavuusalueellemme, kuten vaikeat päätökset, ikävät kohtaamiset tai uhkaavat tilanteet. Pelon kieltäminen ei kuitenkaan poista pelkoa, se johtaa vain itsensä kieltämiseen ja piiloutumiseen omilta tunteilta. Pelon väistäminen on meissä niin vahva ominaisuus, että se estää monia saavuttamasta omat unelmansa.

Omista peloista ei haluta erityisemmin edes puhua. Pelko on jo sanana sellainen, että se herättää useimmissa tunnereaktion. Se kiinnittää huomiomme asioihin, jotka saavat sykkeen nousemaan tai olon levottomaksi, haastaa mukavuudentunteen ja saa kääntämään ajatukset muualle. Ehkä juuri tämän vuoksi emme halua myöskään ajatella omia pelkojamme tai edes myöntää niiden olemassaoloa. Voi olla helpompi sivuuttaa epämiellyttävät tunteet ja olla ajattelematta niitä. Sitä, mitä ei tunne, ei ole olemassa. Näin yrittää mielemme meille uskotella.

Meillä on sisäsyntyinen tarve hallita ympäristöämme, käyttäytymistämme ja tunteitamme. Se tuo meille turvallisuuden tunnetta. Samalla tavalla haluamme hallita myös pelkoa, mutta sitä pystyy todellisuudessa hallitsemaan vasta, kun ymmärtää sen mekaniikan. Pelkokoneiston toiminnan ymmärtäminen auttaa analysoimaan omia tunnereaktioita. Kun ymmärrämme, kuinka tämä hienosäädetty järjestelmä havainnoi, reagoi ja saa meidät toimimaan, pystymme myös kontrolloimaan tunnetilojamme, säätämään kehollisia reaktioitamme ja – jos hyvin käy – vähentämään pelkotuntemuksia ja toimimaan pelottavissa tilanteissa. Ymmärrys

lisää hallinnan tunnetta ja hälventää pelkoa itse pelosta. Tämä on olennaista: me pelkäämme usein enemmän *itse pelon tunnetta* kuin varsinaista pelon kohdetta.

Otetaan esimerkiksi edessä oleva epämiellyttävä keskustelu – ei mitenkään riitaisa tai aggressiivinen tai erityisen hankala, vaan ai-noastaan epämiellyttävä. Mitä pidemmälle keskustelua lykkäämme, sitä suuremmaksi epä mukavuuden tunne kasvaa ja sitä pelottavampia ajatusmalleja rakennamme omassa mielessämme. Lopulta epä mukavuuden tunne kasvaa ahdistukseksi ja ahdistus peloksi. Näin omista tunnereaktioista tulee itse keskustelua suurempi ongelma.

Mitä paremmin ymmärrämme pelon mekaniikkaa ja sitä, kuinka erilaiset pelot vaikuttavat meihin, sitä paremmin pystymme hallitsemaan niitä. Kun opimme ymmärtämään omia pelkojamme, niiden juuria ja anatomiaa, alamme ymmärtää myös muiden pelkoja, ja se on arvokas taito.

MÖRKÖ NIMELTÄ PELKO

Tutustutaan tuohon synkkään ja ahdistavaan mörköön, jonka tunnemme nimellä pelko. Nostetaan se pöydälle, pyöritellään sitä ja tutkitaan, miten se toimii ja ajattelee. Miksi se vaanii meitä päästäkseen pilaamaan päivämme tai säikäyttämään meidät kunnolla, supattelee korvaamme ja jähmettää meidät, kun meidän pitäisi mennä eteenpäin, ja saa meidät juoksemaan karkuun, kun pitäisi pysyä paikallaan? Mörkö ahdistaa ja synkistää, se saa meidät rajoittamaan elämäämme ja tekemään surkeita päätöksiä. Vaikuttaa ensi silmäyksellä ikävältä tyypiltä, mutta tutkitaanpa sitä tarkemmin.

Vaikka mörkö näyttäytyy meille pimeinä katuina, aggressiivisina ihmisinä tai sodan uhkana, on syytä muistaa, että pelko on oman mielemme tuotetta. Tulkitsemme ympäröivää maailmaa

näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaistiemme kautta. Kaikkien viiden aistin välityksellä saatu informaatio siirtyy hermoärsykkeinä ensin aivolisäkkeeseen, mistä ne siirtyvät mantelitulmakkeeseen eli amygdalaan. Jos mantelitulmake tulkitsee aistimuksen vaaralliseksi, se aktivoi otsalohkon, joka tekee tilannearvion. Jos vaaraa ei ole, otsalohko rauhoittaa mantelitulmakeen, mutta jos tilanne on vaarallinen, mantelitulmake hälyttää hypotalamuksen, aivorungon ja otsalohkon. Elimistö virittäytyy pelkotilaan, jossa se valmistautuu joko taistelemaan tai pakenemaan. Samalla tavalla olemme reagoineet läpi ihmishistorian, ja käyttäytymismalli on koodattu meihin niin syvästi, että toimimme nyt ja tulevaisuudessakin samalla tavalla.

Mantelitulmakkeet sijaitsevat aivojen ohimolohkossa. Ne ovat osa limbistä järjestelmää, ja niiden pääasiallisiksi toiminnoiksi on tutkimuksissa havaittu tunnereaktioiden, kuten pelon ja aggression, prosessointi ja muistaminen, mutta ne osallistuvat myös esimerkiksi myönteisten tunteiden kokemiseen ja käsittelyyn.

Mantelitulmake tarkkailee jatkuvasti kaikkea ympärillämme tapahtuvaa. Se on kiinnostunut emotionaalisesti merkittävää aisti-informaatiosta, ja sillä on keskeinen rooli pelkoreaktion muodostamisessa ja tilanteeseen sopivan käyttäytymisvasteen koordinoimisessa. Mantelitulmakeella on myös tärkeä rooli pelkojen ehdollistumisessa eli siinä, miten opimme pelkäämään tiettyjä asioita. Mantelitulmake saa informaatiota menneistä tapahtumista ohimolohkon muistijärjestelmästä eli hippokampuksesta ja sitä ympäröivästä aivokuoresta. Pelko ehdollistuu nopeasti, mikä on joskus myös tarpeen. Kun lapsi työntää sormensa palavaan kynttilään, tallentuu muisto ja otsalohkon. Elimistö virittäytyy pelkotilaan, jossa se valmistautuu joko taistelemaan tai pakenemaan. Samalla tavalla olemme reagoineet läpi ihmishistorian, ja käyttäytymismalli on koodattu meihin niin syvästi, että toimimme nyt ja tulevaisuudessakin samalla tavalla. Mantelitulmakkeet sijaitsevat aivojen ohimolohkossa. Ne ovat osa limbistä järjestelmää, ja

niiden pääasiallisiksi toiminnoiksi on tutkimuksissa havaittu tunnereaktioiden, kuten pelon ja aggression, prosessointi ja muistaminen, mutta ne osallistuvat myös esimerkiksi myönteisten tunteiden kokemiseen ja käsittelyyn. Mantelitimake tarkkailee jatkuvasti kaikkea ympärillämme tapahtuvaa. Se on kiinnostunut emotionaalisesti merkittävästä aisti-informaatiosta, ja sillä on keskeinen rooli pelkoreaktion muodostamisessa ja tilanteeseen sopivan käyttäytymisvasteen koordinoimisessa. Mantelitimakkeella on myös tärkeä rooli pelkojen ehdollistumisessa eli siinä, miten opimme pelkäämään tiettyjä asioita. Mantelitimake saa informaatiota menneistä tapahtumista ohimolohkon muistijärjestelmästä eli hippokampuksesta ja sitä ympäröivästä aivokuoresta. Pelko ehdollistuu nopeasti, mikä on joskus myös tarpeen. Kun lapsi työntää sormensa palavaan kynttilään, tallentuu muisto kynttilän vaarallisuudesta vuosiksi. Evoluutio on opettanut meille, että pelkoa pitää kuunnella ja jo yhdestä kerrasta on hyvä oppia, muuten voi pahimmassa tapauksessa lähteä henki.

Välttämisreaktiota aiheuttavaksi vahvaksi muistijäljeksi voi tallettaa mikä tahansa epämiellyttävä kokemus: kokeilet vaikkapa lumilautailua ensimmäistä kertaa, kaadut ja satutat itsesi. Ikävä kokemus varmistaa sen, että et ikinä enää lumilautaile. Kolarin kokenut autoilija saattaa lopettaa ajamisen kokonaan, ja huono kokemus palkkakeskustelusta voi johtaa siihen, että työntekijä ei ikinä enää uskalla pyytää palkankorotusta, vaikka vaihtaisi työpaikkaa. Ihminen oppii nopeasti, ja erityisen taitavia olemme oppimaan epämiellyttävistä kokemuksista.

JÄÄDY, PAKENE TAI TAISTELE

Pelko on subjektiivinen kokemus, joka vaikuttaa fysiologiaan sekä kykyyn kommunikoida ja ratkoa ongelmia, mutta se vaikuttaa myös sosiaaliseen käyttäytymiseen – siihen, kuinka otamme kon-

taktia kanssaihmiin, miten hyväksymme erilaisia näkemyksiä tai kuinka uskallamme ilmaista ajatuksiamme.

Pelon tunne muuttuu konkreettiseksi möröksi vasta fysiologisten reaktioiden kautta. Aivotutkija, psykologi ja filosofian tohtori Lauri Nummenmaa kuvaa kirjassaan *Tunnekartasto*, miten eri tunteet tuntuvat kehossa eri paikoissa. Ihmiset kokevat hienovaraisetkin tunteet fyysisesti hyvin samalla tavalla, mikä kertoo siitä, että tunteet syntyvät kehon ja aivojen yhteispelinä ja tämä syntymekanismi on hyvin syvällä ihmislunnonssa. Ihmisen kehon tunnekarttatutkimuksissa on havaittu, että pelko tuntuu rintakehän alueella pakahduttavana paineen tunteena.

Mitä suurempi pelkotila on, sitä voimakkaammat ovat fysiologiset tuntemukset ja sitä enemmän pelko vaikuttaa käyttäytymiseemme. Kun aivomme tulkitsevat vallitsevan tilanteen fyysiseksi tai psyykkiseksi uhaksi, käynnistää autonominen hermostomme tapahtumaketjun, joka valmistaa meidät käytännöllisesti katsoen taistelemaan. Pelko ajaa meidät stressitilaan. Sydän pumppaa nopeammin verta lihaksiin ja vie enemmän sokeria ja happea elimistöön. Samalla verenpaine kohoaa, mikä nopeuttaa solujen aineenvaihduntaa. Suurin osa verestä ohjautuu kehon suuriin lihaksiin antaakseen energiaa pakenemiseen. Adrenaliinin erityis lisääntyy ja kasvattaa fyysistä suorituskykyä. Verenkiertoon erittyy myös aineita, jotka vaikuttavat veren hyytymiseen ja hillitsevät verenvuotoa, jos ihminen haavoittuu.

Elimistömme valmistautuu siis todelliseen taisteluun elämästä ja kuolemasta, vaikka pelkotilan taustalla ei olisi mitään todellista fyysistä vaaraa. Emme aina erota sitä, olemmeko todella hengenvaarassa vai onko meillä vain epämiellyttävä tuntemus, joka aiheuttaa ahdistusta ja stressiä. Ahdasta tilaa tai korkeita paikkoja kammoava henkilö saattaa kokea aitoa kuolemanpelkoa tilanteessa, joka on toisen henkilön mielestä täysin turvallinen. Keho on valmistautunut pakenemaan ja taistelemaan verisellä tanterella silloinkin, kun istumme turvallisesti kotisohvalla katsomassa kauhu-

elokuva, väittelemme työkaverin kanssa tai odotamme pääsyä hammaslääkärin vastaanotolle.

Pelkoihin liittyy alitajuisia ja automaattisia käyttäytymismalleja, joiden mukaan me toimimme kulloisessakin pelkotilassa: me joko jähmetymme, pakenemme tai taistelemme. Nykyihminen toimii edelleen samalla tavalla kuin ihmislaji on toiminut tuhansia vuosia – siitäkään riippumatta, että elämme fyysisesti turvallisessa yhteiskunnassa.

Jähmettyminen näkyy ja toisinaan myös kuuluu. Pelästynyt ihminen voi jähmettyä liikkumattomaksi samalla tavalla kuin jänis, joka säikähtää koiraa. Liikkumattomuus varmistaa piilossa pysymisen. Jähmettyminen voi ilmetä myös pysähtyneenä tuijotuksena, hengityksen salpaantumisenä, hiljaisuutena tai puheen takelteluna. Tunnistamme pelon jähmettämisen ilmeen ja auki revähtäneet silmät, koska lajitoverien pelon havaitseminen on tärkeää lajin säilymiselle. Pelokkaat kasvat ovat viestineet laumalle lähellä olevasta vaarasta ja viestivät edelleenkin.

Olemme seuranneet Kööpenhaminassa asuvaa kohdehenkilöä jo useita päiviä ja odotamme vain käskyä ottaa mies kiinni. Kiinniotto pitää ajoittaa samaan aikaan muiden huumeliigan jäsenten kiinniottojen kanssa, muuten joku saattaa jäädä karkuteille ja tutkinta vaikeutuu huomattavasti.

Iltapäivällä käsky sitten vihdoinkin saadaan ja kiinniotot päätetään toteuttaa heti sopivan tilaisuuden tullen. Meillä tilaisuus on heti käsillä, sillä kohteemme on mennyt hetki sitten ruokakauppaan ja meillä on uloskäynti hyvin valvonnassa. Ryhmitymme lähemmäksi markettin ulko-ovia ja varaudumme miesylivoimalla nopeaan kiinniottoon, koska kohdehenkilö on varsin hyvässä fyysisessä kunnossa ja temperamentiksi tiedetty luonne. On siis varsin todennäköistä, että hän ei antaudu ilman vastarintaa.

”Tulee ulos”, kuulen tanskalaisen kollegan ilmoittavan radiolla, kun olemme valmiina ulko-oven lähetyksellä.