



ITSETUNTEMUS

Miksi ihminen pelkää aina pahinta? Jatkuva pelko kuormittaa ihmissuhteita ja estää nauttimasta elämästä

Huomaatko usein miettiväsi, että jotain pahaa varmasti tapahtuu ihmissuhteissasi tai muuten elämässäsi? Saatat kärsiä jatkuvasta pelosta, joka voi estää nauttimasta elämästä täysillä. Asiantuntijat kertovat, mistä pelko voi juontaa juurensa ja mikä siihen voi auttaa.

11.2.2021 | Teksti: Janna Nousiainen | Kuvat: iStock

Piinaako ajatuksiasi jatkuva pelko siitä, että jotain pahaa tapahtuu? Terve pelko on hyväksi ja itsesuojelu auttaa meitä pysymään poissa hankaluuksista tai vaarallisista tilanteista. Liialliseksi mennessään pelosta on kuitenkin haittaa.

Mistä sitten tietää, onko oma pelko liiallista vai tervettä itsesuojelua?

– Jos havaitsee, että päivästä toiseen tietyt asiat pelottavat ja jos selkeästi pelkää asioita, joita muut eivät tunnu pelkäävän. Silloin pelko kuormittaa ihmistä turhaan, jos se aiheuttaa esimerkiksi pakko-oireita, unettomuutta tai kipuja, Mehiläisen pariterapeutti Jouni Pölönen sanoo.

Jatkuva pelko on suojelumekanismi

Pelon taustalla voi olla suojausmekanismi, joka auttaa ihmistä käsittelemään pettymyksiä. Pelkäämällä aina pahinta, ihminen voi ajatella olevansa valmistautunut, jos jotain pahaa tapahtuisi.

– Ihminen voi kokea, että pelkäämällä pahinta hän suojelee itseään, sillä pessimisti ei pety. Tiettyyn rajaan asti katastrofiskenaarioiden pyörittely mielessä palveleekin varautumista, Terveystalon psykologi-psykoterapeutti Lotta Heiskanen kertoo.

Esimerkkinä Heiskanen sanoo, että esimerkiksi kotivakuutuksen ottaminen on järkevää varautumista tulipalon tai ison vahingon varalta. Silloin, kun pelko ja asioihin varautuminen valtaa mielen ja estää tekemästä asioita, menee pelko kuitenkin liiallisuuksiin.

– Näitä asioita on hyvä ajatella riittävästi, mutta ei liikaa. Pitkään jatkuva pelko ja ahdistus ovat kuormittavia tunteita, Heiskanen sanoo.

Pelko kumppanin menettämisestä voi kuormittaa parisuhdetta

Pelkoa on monenlaista, eikä liiallinen pelko liity aina esimerkiksi onnettomuuksiin tai fyysisiin katastrofeihin. Pelko voi hallita mieltä myös ihmissuhteissa. Pelon kautta ihminen saattaa pyrkiä suojelemaan itseään esimerkiksi kolhuilta ja sydänsuruilta.



Jos mielessä on kuitenkin jatkuva pelko siitä, että menettää kumppanin tai ystävän, ei ihmissuhteeseen välttämättä uskalla heittäytyä täysillä, eikä siitä osaa nauttia vapautuneesti. Pahimmillaan oma toiminta voi työntää toiset pois.

– Ihminen saattaa murehtia ja pelätä, että tulee hylätyksi tai loukatuksi ihmissuhteessaan, vaikka kumppani ei olisi menossa minnekään. Tällöin kyse on pelkääjän omasta tunne-elämästä, Heiskanen kertoo.

Omiin pelkoihin ja kielteisiin tunteisiin kannattaakin suhtautua ymmärtäväisesti. Heiskanen muistuttaa, etteivät tunteiden tuomat ajatukset välttämättä ole tosia, eivätkä ne välttämättä kuvasta oikeaa tilannetta – vaikka tunteet ihmiselle itselleen totta ovatkin.

– Elämässä on hyväksyttävä myös se, että kaikkea ei voi hallita. Olennaista olisi erottaa, milloin on aihetta pelätä ja milloin voi tuntee olevansa turvassa. On tärkeää esimerkiksi ihmissuhteessa pelätä väkivaltaista kumppania, Heiskanen huomauttaa.

Yksi tärkeä etappi siinä, että jatkuva pelko on mahdollista voittaa, on pääsy pelon juurille. Pelon taustalla on yleensä menneisyyden huonot kokemukset, joiden toistumista ihminen pelkää. Tällaisia kokemuksia voivat olla esimerkiksi hylätyksi tai torjutuksi tuleminen. Samat kokemukset aiheuttavat usein myös huonoa itsetuntoa.

– Siitä saattaa tulla rasittava tekijä, kun ihminen pelkää, että pahat asiat uusiutuvat tai tulee olo, että joka tapauksessa jossain vaiheessa jotain paha tapahtuu, Pölönen sanoo.

Persoonallisuuspiirteiden lisäksi myös lapsuuden kokemukset vaikuttavat siihen, miten paljon pelko vaikuttaa ihmisen tekemisiin aikuisena. Hyvää tarkoittavat mutta ylihuolehtivat vanhemmat saattavat vahingossa siirtää pelkotiloja lapseen, jolloin ihminen jatkaa turhaan pelkojaan myös aikuisena.

Joskus taustalla taas on lapsuudessa koetut todelliset kokemukset.

– Jos ihminen on vaikka lapsena joutunut kotonaan tai lähiympäristössä seuraamaan henkistä tai fyysistä väkivaltaa, saattaa hän aikuisenakin kokea turhia pelkoja erilaisia asioita kohtaan. Ihminen luo suojaimekanismit, jolloin hän esimerkiksi välttelee kohtuuttomasti tai pyrkii kontrolloimaan kaikkia asioita, Pölönen kertoo.

Myös jatkuva pelko on mahdollista saada hallintaan

Pelko on tärkeä kohdata, sillä välttäminen saattaa vain ruokkia neuroottista pelkoa. Pelon voi kohdata pienin askelin ja pyrkiä saamaan itselleen positiivisia kokemuksia.

Kun pelko yrittää ottaa otetta, kannattaa tunnetta lähestyä rationaalisen ajattelun kautta. Itseltään voi kysyä: kuinka todellista pelko on?



Neuroottisen pelon hallinnassa tärkeää on säännöllinen elämänrytmi. Riittävä uni ja terveellinen elämä vähentävät stressiä.

– Stressaantuneena myös ihminen, jolla yleensä ei ole mitään uhkakuvia, alkaa näkemään niitä, Pölönen sanoo.

Pelon hallinta on tärkeää paitsi ihmisen itsensä myös hänen ympärillään olevien ihmisten vuoksi. Jos jatkuva pelko kuormittaa ajatuksia, voi myös keskustelu ammattilaisen kanssa olla paikallaan. Avoin keskustelu oman kumppanin tai läheisten kanssa voi myös auttaa.

Janna Nousiainen. anna.fi. 11.2.2021.