

Pelko

Pelko heräsi minussa aina kun isää ei kuulunut illalla kotiin. Meidän isästä tuli öisin yrjömörkö. Sen ääni oli kammottava, niin voimakas. Hävetti, koska tiesin että se kuuluu naapurille asti. He olivat kunnollisia, talonmiehen perhe. Aamuisin koko perheen piti etsiä isän piilolaseja vessan lattialta. Yleensä ne olivat lentäneet pönttöön. Jossain vaiheessa isä ei enää kehdannut mennä itse ostamaan uusia, vaan lähetti minut optikolle. Optikko oli aina vähäsanainen, en uskaltanut katsoa häntä silmiin. Kerran me isän kanssa lähetettiin minun paras kaveri ostoksille...tai oikeastaan se oli isän ajatus.

Serkku muistaa että meillä piti aina olla ihan hiljaa, kun isä oli kotona. Isä oli aina sohvalla, lehteä lukien tai torkkuen. Jos me häiritsimme, niin isä suuttui ja huusi, että kohta tulee remmistä. Minäkin kuulemma käyttäydin oudosti silloin kun isä oli kotona. Itse en muista tätä. Isä ei osannut olla meidän lasten kanssa.

Äiti huusi kerran krapulassa että hän ei enää kestä tätä paskaelämää – hän tappaa itsensä ja se on meidän syy – ollaan yksiä veteliä haamuja, hiivitään, ei mitään iloa. Muistan jähmettyneeni paikoilleni, päässä ei tapahtunut mitään, olin kuin kaiken ulkopuolella. Ymmärsin, että minun pitäisi olla reippaampi ja iloisempi, mutta en osannut. Hiivin leikkimään barbeilla, äiti jäi itkemään olohuoneeseen. Isä jäi seisomaan paikoilleen.

• • •

Pelko on epämiellyttävä tunne tai aavistus vaarasta, kivusta tai jostakin epämiellyttävästä asiasta. Se on eräs alkukantaisimpia tunteitamme, joka on kehittynyt meidän suojaksemme. Ihmisten ja eläinten pelkoreaktiot ovat hyvin samanlaisia: jähmettyminen, pakeneminen tai hyökkääminen. Pelko kuuluu selviytymisjärjestelmäämme, jotta tunnismaisimme vaaran. Kuuman, pimeän, kovan äänen, tuntemattoman ja korkealta putoamisen pelko suojelevat meitä. Suurin osa pelon tunteista on tervettä reaktiointia tilanteisiin, jotka ovat jollain tavalla uhkaavia. Tämän lisäksi mielemme voi tuottaa pelkoja, jotka vaikuttavat meihin, mutta eivät tosiasiasa ole todellisia uhkia.

Lapsella vilkas mielikuvitus voi tuottaa jännitystä. Se on tapa oppia reagoimaan pelottaviin tilanteisiin. Pelko voi myös olla aiheellista merkinä siitä, että reagoimme normaalisti tietyssä tilanteessa. Pelot voivat olla myös opittuja; ne syntyvät huonoista kokemuksista. Esimerkiksi hampaan poraaminen tuottaa kipua, jolloin hammaslääkäri pelot-

taa. Pelot voivat olla myös perittyjä. Vanhemman tai muun läheisen pelokas asenne voi siirtyä eteenpäin, tarttua.

Kun puhumme päihdeperheessä syntyneistä peloista, voi olla mahdotonta selvittää jälkikäteen mikä oli syy ja mikä seuraus, mikä tunne aiheutui mistäkin asiasta. Aina selvittäminen ei ole edes tarpeen, koska tärkeintä on nyt oppia käsittelemään pelon tunteita. Pelon tunne voi olla lamaannuttava, mutta pelko on kuitenkin vain epämiellyttävä tunne. Se ei voi vahingoittaa. Pelkoja voi oppia käsittelemään turvallisesti.

Voimme opetella tunnistamaan pelon ja myöntämään sen olemassaolon. Jos kerromme pelostamme toiselle ihmiselle, se ei ole enää salaisuus joka pitää otteessaan. Se on tunne, jonka voi opetella voittamaan ja jota voi tarkastella – ikään kuin ulkopuolisena. Voimme opetella toimimaan toisin kuin aikaisemmin. Jos pelko saa jähmettymään, voimme mennä pelkoa päin. Jos olemme tottuneet pakenemaan pelon tunteen takia jostain tilanteesta, voimme kokeilla mitä tapahtuu jos jääme paikoillemme. Jos kritiikkiä saadessamme olemme tottuneet hyökkäämään tai puolustautumaan, voimme kokeilla miten käy jos myönnämme virheemme. Tärkeintä on, ettemme jää pelon vangiksi. Osasta pelkoja voi oppia luopumaan. Joidenkin pelkojen kanssa voi oppia elämään ja jotkut peloista ovat meille vain hyväksi.

• • •

Tehtäviä

1. Tehtävä

Elokuvassa voi nähdä sekä pelottavia tilanteita että pelon vaikutuksia. Keskustelkaa siitä miten pelko vaikutti lasten kasvutarinaan.

2. Tehtävä

”kampaaja kuoli mutta tarjoilija elää”
”osata olla sanomatta on tärkeä taito”
”turpa kiinni, alaikäinen, ja ala syödä”
”olin onnellinen koska äitikin oli”

Miten pelko liittyy näihin elokuvan repliikkeihin?

3. Tehtävä

Tekstissä olevat esimerkit kuvaavat pelottavia tilanteita lapsen elämässä. Harjoitelkaa pareina, miten reagoitte eli miten käsittelette tilannetta kun toinen kertoo toiselle jonkin näistä tarinoista omana kokemuksenaan. Purkakaahan tilanne niin, että kertoja kertoo oman kokemuksensa siitä, miltä reaktio tuntui? Mikä tuntui hyvältä tai olisiko mahdollisesti toivonut reaktiolta jotain tiettyä asiaa?

4. Tehtävä

” Minun kaverin isä joi aina alasti. Silloin sinne ei voinut mennä, mutta joskus mentiin vahingossa. Me tunnistettiin heti ovella hajusta, jos siellä juotiin. Yritettiin hiipiä Niinan huoneeseen, mutta kerran hänen isä havahtui sohvalta. Hän puhui meille rivoja ja kutsui pikkuhuoriksi, horjui oviaukossa eikä me päästy pois. Minua itketti. Niina ei puhunut tapahtuneesta mitään, enkä minäkään. Oltiin kuin mitään ei olisi tapahtunutkaan. Humalaiset miehet pelottavat minua.”

Tarinan kertojan pelko syntyi pelottavan humalakäyttäytymisen vuoksi. Mikäli hän ei käsittele pelkoaan, se voi vaikuttaa aikuisenakin kun hän kohtaa pelottavaa humalaista muistuttavan henkilön. Jos kyseessä on asiakastilanne, hän voi toimia täysin epätavallisesti ja antaa esim. asiakkaalle periksi asioissa joissa ei normaalisti kuuluisi antaa. Koska tilanne on tukala, voi olla helpompi tehdä myönnytyksiä kuin toimia ammatillisesti.

Mieti omia kokemuksiasi. Keskustelkaa ryhmässä näistä kokemuksista ja miettikää min-käläisiä vaikutuksia näillä kokemuksilla saattaa olla.