

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her right eye. She has light-colored eyes and is looking slightly to the right. Her hair is blonde and is visible on the left side of the frame. The background is a solid, bright orange color. Overlaid on the bottom half of the image is the text "JÄNNITTÄMISEN VÄHENTÄMINEN" in a bold, orange, sans-serif font with a black outline.

**JÄNNITTÄMISEN  
VÄHENTÄMINEN**

# 10 TOIMIVAA KEINOA SOSIAALISEN JÄNNITTÄMISEN VÄHENTÄMISEEN

JEVGENI SÄRKI – ROHKEUSKOULU.FI

1. OLEMME TÄYSIN RIITTÄVIÄ

2. JÄNNITTÄMINEN EI YLEENSÄ NÄY MUILLE

3. JO YRITTÄMINEN TUO TULOKSIA

4. JÄRJENVASTAINEN TAPA JÄNNITTÄMISEN VÄHENTÄMISEEN

5. TIETEELLINEN LÄHESTYMINEN JÄNNITTÄMISEN VÄHENTÄMISEEN

6. MUIDEN TUKI ON OIKEASTI TÄRKEÄÄ

7. TAISTELE TULKINTOJEN KANSSA, ÄLÄ KEHOASI VASTAAN

8. ÄLÄ USKO TUNTEESEEN, ETTÄ JOKU "VALVOO JA ARVIOI" SINUA

9. VÄLTTELYKÄYTÖS JA SIITÄ LUOPUMINEN: AKTIIVINEN ASENNE

10. ALOITA EDES -PERIAATE

Hei!

Tässä itsevarmuuskouluttaja Jevgeni Särki "Rohkeuskoulusta".

Edessäsi on "10 toimivaa keinoa sosiaalisen jännittämisen vähentämiseen" -opas. Kirjoitin tämän oppaan paitsi eräänlaiseksi pikaesittelyksi uudelle "[Itsevarmuus](#)" -[verkkokurssilleni](#), myös siksi, että sosiaalinen epävarmuus ja siitä johtuva epätoivottu taipumus jännittämiseen on ilmiö, johon ihan jokainen meistä elämänsä aikana törmää.

Olen itsekin aikoinaan ollut todella ujo, epävarma, vetäytyvä ja sen vuoksi hyvin yksinäinen. Tiedän, millaista se on ja kuinka pahalta sellainen elämä voi tuntua. Tiedän myös kokemuksesta, että sosiaalisesta epävarmuudesta voi päästä eroon. Se ei ole niin helppoa ja nopeaa, kuin moni ehkä tykkää väittää, mutta se on mahdollista.

Tämän ajatuksen varaan olen rakentanut oman urani sekä yritykseni [Rohkeuskoulun](#). Viimeisen seitsemän vuoden aikana olen mm. työskennellyt kymmenien ihmisten kanssa, myynyt satoja kappaleita kirjoittamaani "[Eroon ujoudesta](#)" -[kirjaa](#) ja pyrkinyt perehtymään sosiaalisen itsevarmuuden takana vaikuttavaan psykologiaan niin yliopisto-opintojen kuin aktiivisen itseopiskelunkin avulla. Tähän pikaoppaaseen olen nyt kerännyt 10 tunnistamaani ajatusmallia ja tekniikkaa, joista näyttää olevan kaikkein eniten hyötyä oman sosiaalisen itsevarmuuden kehittämisessä.

Nämä eivät ole missään nimessä ainoita toimivia ajatuksia tästä aiheesta, mutta näitä kaikkia yhdistää se, että nämä ovat erinomainen ja tehokas tapa päästä alkuun oman sosiaalisen itsevarmuutensa kehittämisessä.

Mikään tämän oppaan ajatuksista ei ole sellainen, jonka voisi "pureskella auki" toisen ihmisen puolesta. Jokainen vaatii myös omaa pohdiskeluasi ja soveltamistasi. Haluan lähinnä tuoda nämä ajatusmallit ja tekniikat näkyville, jotta voit itse niistä luettuasi päättää, mitä niillä teet. Samalla tämän oppaan aiheet ovat esimerkkejä sisällöistä, joihin uppoudumme paljon syvemmin "Itsevarmuus" -[verkkokurssilla](#). Mukavia lukuhetkiä!

Rakkaudella,

Jevgeni Särki, Vantaalla 7.12.2017

# 1. OLEMME KESKINKERTAISUUDESSAMME TÄYSIN RIITTÄVIÄ

Olemme keskinkertaisuudessaamme täysin riittäviä. Tämä ajatus liittyy erääseen sosiaalisessa epävarmuudessa hyvin keskeiseen ilmiöön. Kyseinen ilmiö on meille ihmisille ominainen tarve keskinäiseen vertailuun sekä psykologinen alttiutemme tulkita tätä vertailua omalta kannaltamme epäedullisesti. Seuraavaksi avaan hieman, mitä tämä tarkoittaa käytännössä.

Tarve keskinäiseen vertailuun istuu meissä syvästi. Jo lapsena vertailtiin sitä, kuka on parempi potkimaan palloa, kuka juoksee muita nopeammin tai kuka saa muita enemmän viikkorahaa. Tämä vertailu ei katoa myöskään aikuistuessamme. Lähinnä se vain muuttaa muotoaan. Pallonpotkimistaitojen ja viikkorahojen sijaan vertailemme (*jos ei ääneen, niin ainakin hiljaa mielessämme*) esimerkiksi palkkatasojamme, sosiaalista suosiotamme, taitojamme, ulkonäköämme, menestystämme elämässä, fyysistä kuntoamme ja oikeastaan ihan kaikkea, mitä elämässä itse kukin pitääkään arvokkaana.

Eikä tämä jatkuva vertaileminen johdu siitä, että olisimme jotenkin epäkypsiä. Vertaileminen vain näyttää olevan meille ihmisille hyvin luonnollista. Olemme taipuvaisia tekemään sitä siitakin huolimatta, että tavallaan tiedostamme sen turhuuden ja epäkypsyyden.

Valitettavasti tämä alttiutemme jatkuvaan vertailuun on epäedullista useimmille meistä. Maailmassa on niin paljon ihmisiä, että törmäämme ihan jatkuvasti myös heihin, jotka ovat meitä parempia kuka missäkin. Vaikka meille itsellämmekin menisi keskimäärin ihan hyvin, aina löytyy ihmisiä, jotka ovat meitä älykkäämpiä, varakkaampia, viisaampia, kyvykkäämpiä, menestyneempiä, kauniimpia tai millä tahansa muulla tavalla "parempia".

Eryteisesti nykyään, Internetin ja massamedian aikakaudella me altistumme jatkuvasti informaatiolle, joka saa meidät kyseenalaistamaan omaa riittävyttämme. Vastaan sattuu jatkuvasti esimerkiksi videoita ja lehtijuttuja huippukyvykkäistä ja menestyneistä ihmisistä, näemme elokuvia, joissa jokainen puhuttu elokuvan henkilöistä on huippukarismaattinen, sulava ja hyvännäköinen alfamies- tai nainen.

Törmäämme pahimmillaan päivittäin uutisotsikoihin, jotka varoittavat meitä siitä, kuinka emme syö tarpeeksi oikein, harrasta tarpeeksi liikuntaa tai ole jollain muulla tavoin tarpeeksi oikeanlaisia ja onnistuneita ihmisiä.

Ja tällä kaikella on usein huomaamaton, mutta selvästi kielteinen vaikutus omanarvontuntoomme. Valtavan moni meistä kantaa mukanaan epämääräistä tunnetta siitä, ettei ole riittävä, eikä tarpeeksi hyvä. Eikä ainakaan niin hyvä, kuin useimmat muut ihmiset! Valtavan moni meistä näkee itsensä huonompana, kuin muut.

Ja tällä vuorostaan on valtavan paljon pieniä, kielteisiä vaikutuksia kykyymme olla sosiaalisissa tilanteissa tai jopa haluamme edes hakeutua niihin.

On vaikeaa ja raskasta olla sosiaalisesti aktiivinen ja itsevarma, jos kantaa jatkuvasti mukanaan epämääräistä tunnetta siitä, että on muita huonompi. On ikävää hakeutua sosiaaliin tilanteisiin tai olla esillä, jos epäilee joutuvansa vain arvottamisen ja kielteisen vertailun kohteeksi. On ahdistavaa yrittää jatkuvasti välttää elämässään kaikenlaisten virheiden tekemistä, jotta ei saisi niistä itselleen todisteita siitä, että on juuri niin riittämätön ja huono, kuin jollain tasolla epäileekin olevansa.

Ihmiselle, joka ei ole ehkä koskaan kärsinyt riittämättömästä omanarvontunteesta, kaikki edellä kuvattu saattaa kuulostaa oudolta tai jopa vähän kiusallisen dramaattiselta. Ja silti meitä, joille tuo ilmiö on tuttu, on valtavan paljon.

On kuitenkin syitä, miksi kuvatun kaltainen riittämättömyyden ja huonommuuden tunne ei ole aivan perusteltua.

**Ensinnäkin** kyse on usean ns. tulkintaharhan (psykologiassa *cognitive biases*) vaikutuksesta ajatteluumme. Me ihmiset tulkitsemme maailmaa pääasiassa melko vääristyneesti ja päädyimme kärsimään omista tulkinnoistamme esimerkiksi juuri tässä tilanteessa.

Esimerkki tällaisesta itseämme vahingoittavasta tulkintaharhasta on ns. "saatavuusharha" (*availability bias*). Se on ihmiskognition harha, jonka vuoksi me annamme ajattelussamme enemmän painoarvoa asioille, joille altistumme muita useammin. Jos esimerkiksi kiinnitämme huomiota sekä lehdissä, netissä, telkkarissa, että oikeassakin elämässä ihmisiin, jotka

ovat todella kyvykkäitä, menestyviä, hyvännäköisiä, karismaattisia ja muutenkin loistavia, alamme saatavuusharhan vuoksi helposti ajattelemaan, että *lähes kaikki* ihmiset ovat keskimäärin juuri niin loistavia.

Kun tähän otetaan mukaan se, että muut ihmiset pyrkivät näyttämään meille yleensä vain omat hyvät puolensa (*sen sijaan heidän heikkoja puolia näemme harvoin*), kun taas omat heikot puolemmme ovat tiedossamme jatkuvasti, alkaa oma vertaileva tulkintamme omasta tasostamme vääristymään.

Alamme aivan aiheetta näkemään itsemme muita huonompina, vaikka todellisuudessa emme ole keskimäärin sen huonompia, kuin useimmat muutkaan. Päinvastoin, todellisuudessa sinä, joka tätä juuri nyt luet, olet keskimäärin aivan tavallinen, hyvä ja arvokas ihminen, jolla ei ole muihin verrattuna mitään sen kummempaa hävettävää.

**Toiseksi**, tekemämme vertailun tulos heijastelee yleensä kulloistakin omanarvontuntomme tasoa. Jos omanarvontunoltaan vahva ihminen vertaa itseään muihin, hän todennäköisemmin kokee olevansa vertailussa se voittaja tai ainakin ihan tavallinen, vertailua kestävä perusmattimeikäläinen.

Sen sijaan ihminen, jonka omanarvontunto on jo lähtökohtaisesti heikko, löytää kyllä vertailua tehdessään nopeasti valtavan määrän "todisteita" sen puolesta, että hän tosiaankin on muita riittämättömämpi, heikompi, huonompi, tyhmempi, rumempi tai epäkarismaattisempi. Vertailusta tulee näin eräänlainen itseään toteuttava ennuste. Löydämme todisteita juuri sen puolesta, mitä itsestämme jo lähtökohtaisesti uskoimmekin.

Tämä on sekä huono, että hyvä asia. Huono asia se on silloin, jos omanarvontuntomme pysyykin alhaisena, jolloin satutamme itseämme yhä uudestaan ja uudestaan, kun vertaamme itseämme muihin. Sen sijaan heille, jotka lähtevät omaa itsevarmuuttaan ja omanarvontuntoaan nostamaan, tämä on hyvä, sillä tämän omanarvontuntomme kehittymisen myötä opimme löytämään yhä helpommin ja tehokkaammin itsestämme myönteisiä puolia ja näin vahvistamme itsevarmuuttamme.

**Keskeinen ajatus 1:** Emme ole keskimäärin sen huonompia kuin muutkaan, vaikka siltä helposti omasta mielestään vaikuttaakin. Meidän ei tarvitse hävetä tai tuntea huonommuuden tunnetta muihin nähden, sillä se ei ole objektiivisesti perusteltua.

**Keskeinen ajatus 2:** Oma tämänhetkinen arviomme itsestämme ("omanarvontunto") vaikuttaa siihen, mitä todisteita löydämme oman riittävyytemme tai riittämättömyytemme puolesta. Heikko omanarvontunto vääristää omaa arviota itsestämme ja saa meidät näkemään itsemme todellisuutta huonommassa valossa. Vastaavasti hyvä omanarvontunto auttaa löytämään todisteita sen puolesta, että olemme hyviä ja riittäviä.

→ [Paljon lisää tästä aiheesta "Itsevarmuus" -verkkokurssilla!](#)



## 2. JÄNNITTÄMINEN EI YLEENSÄ NÄY MUILLE

Toinen kiinteästi sosiaaliseen epävarmuuteen liittyvä ajatusrakennelma, on pelko siitä, että muut huomaavat jännityksemme.

Jännittämisen näkymisen pelolle on löydettävissä muutamia ymmärrettäviä perusteluja. Esimerkiksi selviämisen näkökulmasta voidaan ajatella, että ihminen, joka ilmiselvästi jännittää ja osoittaa pelkonsa, on jollain tavalla heikko ja ehkäpä siksi sovelias kohde vaikkapa väkivallalle tai alistamiselle.

Kyseessä on siis hieman samanlainen ilmiö kuin se, jossa uhkaavaan tilanteeseen joutuneet eläimet pörhistelevät karvojaan ja pyrkivät vaikuttamaan mahdollisimman suurilta ja aggressiivisilta, jotta eivät vaikuttaisi vastustajansa silmissä heikoilta ja helposti alistettavilta tai vahingoitettavilta.

Lisäksi itsevarmuus on meille jo itsessään merkki ”arvokkuudestamme”. Ihailemme itsevarmoja ihmisiä, sillä itsevarmuus viestii meille siitä, että kyseinen ihminen kykenee todennäköisemmin tuottamaan muille ympärillään oleville yksilöille tukea ja turvaa. Itsevarmuus on näin (*evoluution, selviämisen ja suvun jatkamisen kannalta tarkasteltuna*) myönteinen, sosiaalista ”markkina-arvoa” kasvattava ominaisuus.

Jos ja kun näytämme, että emme ole itsevarmoja, vaan päinvastoin epävarmoja, me ikään kuin menetämme tätä sosiaalista ”arvoa” muiden silmissä. Tämänkään vuoksi jännittämistään ei ehkä tee mieli näyttää.

Useimmat meistä oppivat tämän alitajuisesti jo lapsuudessaan. Jo päiväkodissa ja alakoulussa kiusattaviksi valikoituvat erityisesti ne lapset, joista näkyy ulospäin, etteivät he kykene epävarmuutensa ja herkkyytensä vuoksi puolustamaan itseään tarpeeksi tehokkaasti. Opimme jo varhain, että jännittämisen ja epävarmuuden näyttäminen on riskialtista puuhaa ja opimme siksi vaikuttamaan ulospäin itsevarmoilta ja kovilta.

Arkielämässä tämä saattaakin pitkälti onnistua. Harva vaikuttaa ulospäin mitenkään erityisen epävarmalta. Haasteita tuottavat kuitenkin monet erikoistilanteet.

On helppoa vaikuttaa itsevarmalta tutussa ja turvallisessa arjessa, mutta entäpä tilanteissa, joissa pitäisi esimerkiksi esiintyä yleisön edessä, käydä haastava palautekeskustelu esimiehen kanssa tai vaikkapa pyytää omaa ihastustaan ulos?

Koska nämä tilanteet ovat paljon haastavampia ja koska useimmat meistä eivät ole näitä päässeet kovin usein harjoittelemaan, syntyy pelko: *Mitä jos en pärjääkään ja kaikki näkevät epävarmuuteni ja jännittämiseni?*

Sosiaalisesti erityisen epävarmat ihmiset saattavat kärsiä tästä jännittämisen näyttämisen pelosta jopa ihan jatkuvasti. Jopa aivan tavalliset, arkiset tilanteet, kuten lähikaupassa asioiminen tai bussin kuljettajan moikkaaminen saattavat tuntua hyvin haastavilta ja ahdistavilta. Olen itsekin aikoinaan ollut tässä tilanteessa ja voin kokemuksesta sanoa, ettei se ole mitään herkkua.

Silti objektiivisesti katsottuna tämäkään pelko ei ole aivan perusteltu. Muut ihmiset nimittäin huomaavat jännityksemme (ja varsinkaan välittävät siitä) huomattavan paljon harvemmin, kuin meistä itsestämme tuntuu.

Ensinnäkin jännittämisen kokemus on meille itsellemme pääsääntöisesti hyvin vahva ja huomion vangitseva. Tunnumme, kuinka kasvomme punehtuvat, pulssi nousee, kylmä hiki ilmestyy iholle, hengitys salpautuu, kädet alkavat tärisemään... Kamalaa! Stressireaktio on usein niin vahva, että se vie valtaosan huomiostamme.

Tämä taas johtaa sinänsä todella ilmeiseen, mutta silti täysin ymmärrettävään ja inhimilliseen tulkintaharhaan. Kun kokemus on meille itsellemme niin huomiota herättävä, erehdymme luulemaan, että se on varmasti lähes yhtä näkyvä kaikille muillekin. Jokainen ihan varmasti huomaa kuinka punastumme ja tärisemme ja hikoilemme ja sekoamme sanoissamme!

Mutta kun ei. Ei huomaa. Jännitys toki toisinaan näkyy ulospäin, mutta hyvin paljon harvemmin, kuin miltä meistä itsestämme tuntuu. Varsinkin vain osittainen stressireaktio on hyvin hankalaa havaita ulospäin.

Minä esimerkiksi kiinnitän muiden jännittämiseen huomiota työkseni. Olen oppinut verrattain taitavaksi huomaamaan ihmisistä heidän

jännittämisenä. Ja siltikin valtaosassa tilanteista, joissa joku kertoo minulle jännittävänsä, en olisi osannut epäilläkkään, että heitä jännittää! Niin näkymätöntä jännittäminen useimmissa tilanteissa ulospäin on!

Vielä vähemmän jännittäminen näkyy muille ihmisille silloin, kun he eivät sitä aktiivisesti tarkkaile. Ja harva sellaista tekee. Useimmilla ihmisillä on parempaakin tekemistä, kuin muiden jännittämisen jatkuva tarkkailu. Mistä päästäänkiin toiseen konkreettiseen perusteluun, miksi oman jännittämisen näkymistä ei kannata aktiivisesti pelätä.

Useimpia ihmisiä ei nimittäin kiinnosta! Tämä voi kuulostaa jopa kylmältä, mutta ihan totta, useimpia ihmisiä ei voisi vähempää kiinnostaa muiden jännittäminen tai jännittämättä jättäminen. Jokaisella meistä on keskimäärin niin paljon ajateltavaa omassa elämässään, että huomiota ei vain ihan oikeasti riitä niinkin turhaan ja pieneen asiaan, kuin muiden jännittämisestä välittämiseen! Jännittäminen onkin usein iso asia ihmiselle itselleen, mutta olemattoman pieni asia useimmille muille.

Ja vielä viimeiseksi. Jos jännittäminen joskus muille näkyykin, se ei yleensä ole ongelma. Useimmat ihmiset nimittäin ovat asiallisia ja kunnollisia ihmisiä, joille ei jännittäminen ole itselleenkaan vierasta. Tämän vuoksi useimmat ihmiset suhtautuvat muiden jännittämisen näkymiseen empatialla, ymmärryksellä ja hyväksynnällä. Usein jännityksemme näkyminen jopa tekee meistä lähestyttävämpiä ja inhimillisempiä muiden silmissä, sillä yli-itsevarmoissa tyypeissä vasta onkin jotain epäilyttävää!

**Keskeinen ajatus 1:** Jännittäminen näkyy ulospäin paljon harvemmin ja vähäisempänä, kuin itse sen koemme.

**Keskeinen ajatus 2:** Useimmat ihmiset eivät ole kiinnostuneet huomaamaan tai ajattelemaan muiden jännitystä, minkä vuoksi sen näkyminen jää useimmilta huomaamatta.

**Keskeinen ajatus 3:** Jos ja kun jännitys näkyykin, siihen suhtaudutaan pääasiassa ymmärryksellä ja hyväksynnällä. Jännityksen näkyminen ei ole uhka.

➔ [Paljon lisää tästä aiheesta "Itsevarmuus" -verkkokurssilla!](#)

### 3. JO PYRKIMYS JÄNNITTÄMISEN VÄHENTÄMISEEN TUO TULOKSIA

Kolmas epävarmuuden vähentämisen kannalta oivallinen ja lohduttava ajatus on se, että jo pelkkä pyrkimys kehittää itseään ja päihittää epävarmuutensa, muuntuu yleensä itseään toteuttavaksi ennusteeksi. Jos ihminen edes kantaa mukanaan ajatusta siitä, että haluaa kehittyä itsevarmaksi ja sosiaalisesti osaavaksi, näyttää tämä ohjaavan ihmistä oikeaan suuntaan.

Mikä tämän ilmiön oikein selittää? Miksi jo pelkkä halu oppia ja kehittyä näyttää jo itsessään opettavan ja kehittävän meitä?

Yksi selitys on se, että tämä halu ohjaa ihmisen ajattelua jatkuvasti hedelmälliseen ja opettavaan suuntaan. Kuvitellaan, että olemme haastavassa sosiaalisessa tilanteessa, jossa meitä jännittää, pelottaa ja ahdistaa. Samalla meillä on päässämme ajatus, kuten *"mitä voin oppia tästä tilanteesta?"*. Näin on tosiaan olemassa mahdollisuus, että opimme jotain hyödyllistä.

Sen sijaan ihminen, joka ei edes pyri oppimaan tai ei esimerkiksi usko oppimisen mahdollisuuteen, ei edes tarkastele haastavia tilanteita oppimisen näkökulmasta, eikä siksi kehity samaan tahtiin oppimisen asenteella varustautuneiden ihmisten kanssa.

Stanfordin yliopiston psykologian professori Carol Dweck on tunnettu juuri tästä teoriastaan "jämähtämisen" (*"fixed mindset"*) ja "kasvun" (*"growth mindset"*) asenteesta. Hänen mukaansa ihminen voi omaksua elämässään asenteen, jossa hän ei edes usko voivansa oppia ja kehittyä. Vaihtoehtoisesti hän taas voi omaksua asenteen, jossa eri tilanteissa nähdään jatkuvasti mahdollisuuksia oppimiseen.

Ihmiselle, jolla on "jämähtänyt" asenne, vastaantulevat haasteet (kuten vaikeat sosiaaliset tilanteet) ovat uhka, jota tulee välttää, sillä niiden kohtaamisesta ei seuraa muuta kuin ikäviä tunteita ja kokemuksia. Nämä tilanteet eivät koskaan muutu helpommiksi, sillä ihminen on, mitä on. Hän ei voi oppia, eikä kehittyä, joten miksi altistaakaan itseään hankalille tilanteille?

Sen sijaan "kasvun" asenteella varustautunut ihminen saattaa kyllä kokea haastavat tilanteet ikävinä ja vaikeina, mutta katsoo niitä toiveikkaammin, sillä hän tietää, että ajan ja harjoittelun myötä hän kehittyy niissä paremmaksi ja taitavammaksi, jolloin tilanteet itsessäänkin helpottuvat ja muuttuvat mukavammiksi.

Edellä kuvattu on tietysti vain yksi esimerkki siitä, kuinka omaan onnistumiseen uskomisen ja halukkuuden tehdä töitä sen eteen on meitä eteenpäin vievä voima. Jo pelkkä usko siihen, että voimme oppia ja kehittyä, on voima, joka kuljettaa meitä kohti itsevarmuutta ja onnistumista. Sinäkin voit oppia ja kehittyä juuri niin itsevarmaksi, kuin haluat.

**Keskeinen ajatus:** Jo pelkkä halu ja usko kehittymiseen on askel oikeaan suuntaan.

→ [Paljon lisää tästä aiheesta "Itsevarmuus" -verkkokurssilla!](#)

## 4. JÄRJENVASTAINEN LÄHESTYMISTAPA JÄNNITTÄMISEN SELÄTTÄMISEEN

Sosiaalisen epävarmuuden päihittäminen on vaikeaa myös siksi, että siihen toimivat usein parhaiten keinot, jotka eivät ensikatsomalta vaikuta kovinkaan järkeviltä. Voi tuntua usein vaikealta hyväksyä, että juuri järjenvastaisista tuntuvista keinoista voisi löytää itselleen apua.

Eräs tällainen hieman "järjenvastainen", mutta varsin oivallinen keino jännittämisen vähentämiseen on oman jännittämisensä avoin näyttäminen.

Useinhan epävarma ihminen pyrkii hallitsemaan jännittämistään ja pelkoaan salaamalla sen muilta ihmisiltä. Taustalla tuntuu vaikuttavan usein jonkinlainen ajatus siitä, että jännitys talttuu parhaiten, kun sille "ei anna valtaa".

Ajatus itsessään kuulostaa ihan järkevältä, mutta tässä on hyvä kysyä rehellisesti itseltään seuraavaa:

Tuntuvatko nämä yritykset *"olla antamatta jännitykselleen valtaa"* yleensä auttavan jännityksen poistamisessa?

Harvemmin, tuskin koskaan. Parhaimmillaankin ne auttavat lähinnä piilottamaan jännittämisen muilta ihmisiltä, mutta itse jännittämistä ja sen takana vaikuttavaa pelkoa ne eivät poista.

Hieman järjenvastaisesti tehokkaampi keino onkin jännittämisensä piilottelun sijaan sen näyttäminen täysin avoimesti!

Mutta miksi näin on? Miksi on usein järkevämpää avoimesti ilmaista jännittämisensä, kuin piilottaa se näkyvistä?

Ensinnäkin siksi, että asioiden salaaminen ja niiden paljastumisen pelkääminen on jo itsessään verrattain raskasta. Kun olemme jo muutoinkin haastavassa sosiaalisessa tilanteessa ja osa (*usein aika suuri osa!*) huomiostamme on suunnattu jännittämistemme piilossa pitämiseen, jää huomiota vastaavasti vähemmän itse tilanteeseen keskittymiseen ja siitä kunnialla selviämiseen. Jännittämisen piiloittelu

tuntuu usein tällä tavoin pikemminkin *nostavan* todennäköisyyksiä siihen, että epäonnistumme tavalla tai toisella!

Tämän vuoksi esimerkiksi vaikkapa julkisen esiintymisen alussa tai vaikkapa treffeille saapuessaan voi olla ihan hyväkin hyväntahtoisesti vitsailla, että huhhuh, vähän jännittää tämä tilanne!

Toinen syy siihen, miksi jännittämisen omaehtoinen näyttäminen on varsin toimiva temppu, on se, että tällainen toiminta on useimpien ihmisten silmissä varsin ihailtavaa. Täytyy muistaa, että valtaosa maailman ihmisistä hieman arastelee jännittämisensä näkymistä.

Jopa monet itsevarmimmilta vaikuttavista ihmisistä vaikuttavat siltä siksi, että he ovat vain niin taitavia salaamaan jännittämisensä! Moni itsevarmaltakaan vaikuttava ei *uskalla* antaa jännittämisensä näkyä.

Näin ollen se, että jännittämisensä ilmaisee itse ja vaikuttaa olevan sen kanssa täysin sinut, muuttuu se muiden silmissä ihailtavaksi ja itsevarmaksi teoksi!

Näin nappaamme jopa kaksi lintua yhdellä kivellä: vähennämme jännittämistämme JA vaikutamme samalla ihailtavan itsevarmoilta muiden silmissä. Ei hassumpi diili!

**Keskeinen ajatus 1:** Jännittämisensä kannattaa ilmaista, sillä silloin ei joudu aktiivisesti sitä piilottelemaan, eikä anna sen viedä huomiota tärkeämmistä asioista.

**Keskeinen ajatus 2:** Oman jännittämisensä esiin tuominen on useimpien silmissä ihailtava teko, johon vain harvat pystyvät.

→ [Paljon lisää tästä aiheesta "Itsevarmuus" -verkkokurssilla!](#)

## 5. TIETEELLINEN LÄHESTYMISTAPA JÄNNITTÄMISEN VÄHENTÄMISEEN

Mitä tieteellinen tutkimus sanoo jännittämisen vähentämisestä?

Minua itseäni suuresti ilahduttava ajatus on se, että tieteellisen tutkimuksen mukaan jännittämisen vähentämiseen ja sosiaalisten epävarmuuksien voittamiseen toimivat usein ne yksinkertaisimmat ja suoraviivaisimmat keinot. Esittelen niistä tässä kaksi.

Ensimmäinen tieteessä toimivaksi todettu keino, johon useimmat ihmiset myös arjessaan intuitiivisesti nojaavat, on altistuminen eli ns. "altistumisterapia".

Altistuminen tarkoittaa suomeksi tässä tapauksessa sitä, että hakeudutaan yhä uudestaan ja uudestaan tilanteeseen ("altistutaan tilanteelle"), joka tuntuu haastavalta, kunnes siihen totutaan niin paljon, ettei se enää tunnu yhtä haastavalta.

Kyse on käytännössä totumisesta useammalla tasolla. Toisaalta tilanteisiin totutaan siten, että tullaan vähentäneiksi tilanteeseen liittyvää epämääräisyyden ja tuntemattoman pelkoa. Tilanteesta siis käytännössä tulee tutumpi ja vähemmän arvaamaton.

Toisaalta myös opitaan paremmin toimimaan kyseisessä tilanteessa, eli nostetaan omaa osaamistaan ja niin kutsuttua "minäpystyvyyden" tunnetta. Käytännössä siis opitaan itsevarmemmiksi sen suhteen, että tilanteessa osataan olla ja että siitä selvitään kunnialla.

Tämä on ihan maalaisjärjenkin mukaista ja vahvasti myös tieteen tukemaa. Toki aiheeseen liittyy omat kommervenkkinsä (*esimerkiksi hakeutuminen liian haastavaan tilanteeseen liian aikaisessa vaiheessa voi olla jopa haitallista*), mutta peruseriaate pitää: Altistumalla haastaville tilanteille yhä uudestaan ja uudestaan, voimme kehittää itsevarmuuttamme ja vähentää tilanteisiin liittyviä pelkojamme.

Toinen tieteessäkin toimivaksi havaittu keino on ns. tulkintatapojen opettelu. Sosiaalisissa peloissahan on kyse itse tilanteiden lisäksi myös siitä, kuinka tulkitsemme näitä tilanteita. Useimmat sosiaaliset



tilanteet kun ovat sen verran monitulkintaisia, että ne voidaan tulkita joko "hyvän kautta" tai sitten nähdä ne kielteisinä ja uhkaavina.

Kuvitellaan esimerkiksi tilanne, jossa olen juuri pitänyt puhe-esityksen ja yleisö ei heti ala taputtamaan minulle. *Miksi he eivät oikein taputa?! Esitykseni oli varmasti aivan kamalan huono, voi miten noloa!*

Todellisuudessa taputukset ovat saattaneet yhtä hyvin jättää tulematta siksi, ettei esitykselläni ollut selkeästi sellaista tunnelmaa nostattavaa loppua, johon taputukset sopisivat tai siksi, että esitys päättyi esimerkiksi hyvin rauhalliseen tunnelmaan, jolloin on hyvin tavallistakin, ettei aplodeja oikein osata yleisön taholta aloittaa.

Omasta tilanteeseen liittämästäni tulkinnasta riippuu se, mitä tilanteessa koen. Jos näen tilanteessa epäonnistumista ja uhkia, on oloni ymmärrettävästi ikävä ja tilanteesta voi jäädä kielteinen muistikuva, jolloin tulevaisuudessa olen haluttomampi vastaaviin tilanteisiin menemään. (*"Miksi edes menisin esiintymään, kun ei minun esityksistäni tykätä kuitenkaan!"*)

Jos taas tulkitson tilannetta myönteisen kautta, ei siitä jää ikävää mielikuvaa, vaan päinvastoin myönteisempi ja onnistuneempi olo, joka myös tulevaisuudessa tukee vastaaviin tilanteisiin hakeutumisen halua. (*"Nyt meni ihan hyvin, ensi kerralla pärjään vielä paremmin!"*)

Tieteellisissä tutkimuksissa on havaittu, että tällaisten suopeiden tulkintatapojen opettelu voi hyvin nopeastikin helpottaa sosiaalisten pelkojen kielteisistä vaikutusta ihmisten elämässä!

**Keskeinen ajatus 1:** Kerta toisensa jälkeen altistuminen haastaville tilanteille tekee tilanteista tutumpia ja opettaa meitä toimimaan niissä taitavammin. Näin tilanteet muuttuvat ajan kanssa vähemmän uhkaaviksi.

**Keskeinen ajatus 2:** Hyvin monet sosiaaliset tilanteet ovat monitulkintaisia. Jos niitä tulkitsee kielteisen kautta, ne näyttäytyvät uhkaavampina ja pelottavampina ja jättävät jälkeensä kielteisempiä muistijälkiä, kuin jos niitä tulkitsee hyvän kautta.

→ [Paljon lisää tästäkin aiheesta "Itsevarmuus" -verkkokurssilla!](#)

## 6. MUIDEN TUKI ON OIKEASTI TÄRKEÄÄ

Moni jo valmiiksi itsevarmaksi oppinut ihminen saattaa saada puheensa kuulostamaan siltä, että itsevarmuus olisi aivan helppoa ja yksinkertaista. Ja niin se tavallaan onkin, mutta vasta kun sitä on oppinut ymmärtämään. Kyseessä on hieman samanlainen asia kuin uiminen tai polkupyörällä ajaminen. Ennen kuin niitä oppii, ne tuntuvat hyvin haastavilta taidoilta, mutta kun ne kerran oppii, ne tuntuvat aivan luonnollisilta.

Kokemuksesta sanon, että ennen tätä hetkeä, on itsevarmuuden, aivan kuten uimisen tai polkupyörällä ajamisenkin oppiminen oikeasti hetkittäin hyvin raskasta ja ahdistavaa.

Itsevarmuutta kyllä oppii, jos sitä haluaa oppia. Jos näkee tämän asian eteen tarpeeksi vaivaa, hyviä tuloksia kyllä tulee. Maailmassa on kyllä valtava määrä paljon vaikeampiakin asioita, kuin itsevarmuuden oppiminen. Mutta ei sen haastavuutta tule kuitenkaan väheksyä. Vaikeita hetkiä voi olla luvassa.

Ja juuri tästä syystä kaikki tuki, mikä on saatavilla, kannattaa ottaa käyttöön. On monesti koetettu ja todeksi todettu, että yhdessä muiden kanssa ja muiden tukemana oppii nopeammin ja ikäviä hetkiä on mukavampi kestää. Sama pätee itsevarmuudenkin kehittämisessä.

Haluan nostaa tämän esiin siksi, että aiheen luonteen vuoksi moni pyrkii kehittämään omaa itsevarmuuttaan ja sosiaalisia taitoja aivan yksin. Oman itsevarmuutensa ja sosiaalisten taitojen kehittäminen kun nähdään helposti vähän sellaisena lievästi "nolona" ja jotenkin häpeällisenä touhuna, josta ei muiden ehkä haluta tietävän.

Ja toki jotkut sitä jotenkin nolona saattavatkin pitää, mutta he ovat kyllä sellaisia ihmisiä, jotka ovat yleensä kasvaneet itsevarmoiksi hyvän tuurin ja luonnostaan sopivan luonteensa turvin, joten heidänlaisteen etuoikeutettua puhetta ei pidä ottaa liian raskaasti. Useimmat ihmiset nimittäin kamppailevat näiden aiheiden kanssa ja haluaisivat oppia itsevarmuudessaan paremmiksi. Siinä ei ole mitään noloa eikä häpeällistä.

Ja tällaisia ihmisiä on aivan valtavasti! Koska näistä aiheista ei vain avoimesti puhuta, se jää monelta meistä tajuamatta. Olen siksin tykännyt järjestää erilaisia [itsevarmuus -aiheisia kursseja](#), sillä tällaisissa tilanteissa näistä aiheista kiinnostuneet ihmiset pääsevät löytämään toisensa.

Itsekin olen ollut vuodesta 2013 osana erästä ryhmää, jonka jäsenten kanssa pidämme aktiivisesti yhteyttä, haastamme itseämme ja toisiamme, tarjoamme toisillemme apua ja tukea, jaamme keskenämme hyödyllisiä ajatuksia, suosittelemme toisillemme hyviä kirjoja ja muutoinkin kaikin tavoin tuemme toistemme oppimista ja kehittymistä. Tästä on ollut vuosien varrella valtava hyöty kaikille meistä!

Koska sosiaalisten taitojen ja itsevarmuutensa kehittäminen sekä pelkojensa päihittäminen ovat aiheita, joista ei ihan kaikkien kanssa kehtaa jutella, voi ajatuksia lähteä jakamaan ensin vaikkapa parhaan ystävänsä tai kumppaninsa kanssa. On enemmän kuin todennäköistä, että heilläkin on samanlaisia ajatuksia ja kokemuksia elämästä, joista heilläkin on ehkä tarve puhua. Näin molemmat hyötyvät.

Tuen hakeminen ei toki tarkoita vain jonkun kanssa näistä asioista juttelua. Tehokasta voi olla myös esimerkiksi itsevarmojen ihmisten tarkkailu etäisyyden päästä. Hyvä tekniikka on myös esimerkiksi kyseleminen. Jos ja kun huomaan jonkun ihmisen vaikkapa vaikuttaneen hämmästyttävän itsevarmalta vaikkapa joissain bileissä tai jonkin esiintymisensä aikana, saatan mennä jälkeenpäin kysymään häneltä, kuinka hän oikein onnistui olemaan sellainen, kuin oli. Oikeastaan poikkeuksetta ihmiset ovat mielellään jakaneet ajatuksiaan ja kokemuksiaan aiheesta!

**Keskeinen ajatus 1:** Haastavien asioiden, kuten itsevarmuudenkin kehittäminen, on helpompaa ja hausempaa yhdessä muiden kanssa. Kysy esimerkiksi kumppaniltasi tai parhaalta ystävältäsi, mitä mieltä hän on näistä aiheista.

**Keskeinen ajatus 2:** Muiden kokemuksia ja ajatuksia näistä aiheista kannattaa kuunnella ja jopa kysellä aktiivisesti. Muilla ihmisillä on meille valtavasti opetettavaa!

→ ["Itsevarmuus" -verkkokurssille lähteminenkin on muuten eräänlainen tuen muoto. Tule mukaan!](#)

## 7. TAISTELE TULKINTOJEN KANSSA, ÄLÄ KEHOASI VASTAAN

Yksi hyvin toistuva ja ymmärrettäväkin ilmiö sosiaalisesti epävarmojen ihmisten keskuudessa on taipumus taistella oman kehon reaktioita vastaan. Tämä on hyvin inhimillistä, mutta pidemmän päälle hyvin epähedelmällistä toimintaa.

Kun meitä jännittää, kun sykkeemme kiihtyy, kasvoille helahtaa puna, raajat alkavat vapista ja kainalot hiota, haluamme tämän tietystikin loppuvan niin pian kuin suinkin! Stressireaktio on hyvin luonnollinen, mutta samalla kokijalleen hyvin ikävä tunne.

Kun sosiaalisessa tilanteessa ilmenevään stressireaktioon vieläpä liittyy jännittämisen paljastumisen pelko tai joidenkin kohdalla pahimmillaan jopa pelko stressireaktion yltymisestä paniikkikohtaukseksi, voidaan sanoa, että kyseessä on reaktio, josta usemmat meistä haluavat eroon niin pian, kuin suinkin.

Stressireaktiota vastaan pyritään usein käymään erilaisilla "rauhottavilla hengitystekniikoilla", jotka kyllä oikein toteutettuina toimivatkin. Ne ovat tosin toimiessaankin pitkälti riittämättömiä, sillä hetkeksi onnistuneesti suoritettun hengitystekniikan (*ei muuten ole niin helppoa, varsinkin jo valmiiksi haastavassa tilanteessa!*) hieman vähentynyt stressireaktio usein yltyy nopeasti takaisin täyteen voimaansa, kun rauhoittavaan hengittelyyn keskittyminen loppuu. Yleensä näistä tekniikoista ei näytä olevan tosin tämänkään vertaa hyötyä.

Tarkoitukseni ei toki ole mitenkään väheksyä rauhoittumistekniikoita, hengittelyä, meditaatiota, mindfulnessia tai näitä suosittavia ihmisiä. Ihan hyvistä tekniikoista on kyse ja niillä on ehdottomasti paikkansa. Turvaudun niihin toisinaan itsekin. Ongelmallisena pidän pikemminkin sitä ajatus- ja toimintamallia, joka näiden tekniikoiden suosion taustalla on: pyrkimys taistella oman kehonsa reaktiota vastaan.

Stressireaktio tuntuu niin ikävältä, että se pyritään saada talttumaan. Hieman järjenvastaisesti pitkällä aikavälillä paras tapa ei kuitenkaan ole taltuttaa sitä taistelemalla itse reaktiota vastaan, vaan eräänlaista kiertotietä.

Stressireaktiomme on hyvin sofistikoitunut ja vahva kehomme reaktio. Sillä on ollut kautta vuosituhansien valtava arvo selviämisellemme sekä lajina, että yksilöinä. Voidaan argumentoida, että evoluution (*joka suosii lajiominaisuuksien kehittämisessä niiden yksilöiden ominaisuuksia, jotka pääsevät jatkamaan sukuaan*) ansiosta alttius stressireaktioon on ehkä jopa kasvanut sukupolvien myötä. Olemme tietyllä todennäköisyydellä niiden ihmisten jälkeläisiä, joita heidän korostunut varovaisuus ja tehokas "taistele- tai pakene" -reaktio (*joka nykyään tunnetaan juurikin stressireaktiona*) on suojannut ikaikaisessa selviämiskamppailussaan.

Tätä vahvaa kehomme reaktiota vastaan taisteleminen ja varsinkaan sen voittaminen ei ole useimmille meistä helppoa, eikä aina ehkä edes mahdollista. Kerran käynnistynyt stressireaktio on usein sen verran hätäännyttävä kokemus, että sen aikana yhtään sen hienostuneempien mindfulness-, rauhoittumis-, ja hengitystekniikoiden käyttäminen muuttuu usein aika hankalaksi.

Tarkoitukseni ei missään tapauksessa ole levittää liiallista tappiomielialaa, mutta koen, että kamppailu omaa kehoaan vastaan on verrattain tehoton tapa pyrkiä tätä asiaa ratkaisemaan. Siksi kannattaa etsiä myös parempia tapoja.

Siispä, mikä on se kiertotie, jolla stressireaktio sitten saadaan talttumaan? Niitä on tietysti useita ja nyt esittelen vain yhden. Eikä silläkään saada reaktiota talttumaan, sillä kun stressireaktio alkaa, se alkaa. Voimme kuitenkin oppia aina vain paremmiksi koko reaktion *välttämisessä*. Mitä paremmiksi siinä opimme, sitä harvinaisemmaksi vieraaksi tämä reaktio elämässämme muuttuu. Tässä voimme onnistua jo aiemmin mainittuja tulkintapoja opettelemalla.

Useimmat stressikohtauksethan alkavat siitä, että havaitsemme jonkinlaisen uhan. Jokin tilanne tai kohtaaminen näyttäytyy uhkaavana. Toki se voi sitä oikeasti ollakin, mutta ollaksemme kuitenkin itsellemme rehellisiä: aika harva tilanne suomalaisessa arjessamme on oikeasti vaarallinen. Toki aiheet kuten kotiväkivalta, seksuaalinen väkivalta,

nakkikioskiväkivalta ja vastaavat ovat asia erikseen, mutta lähtökohtaisesti aremme on hyvin turvallista. Useimmat stressireaktion käynnistymiseen johtavat uhkatulkinnat ovat pitkälti aiheettomia.

Ja juuri siksi omien tulkintataitojen kehittäminen on usein se tehokkain ja ennen kaikkea helpoin tapa kehittää omaa itsevarmuuttaan ja vähentää ahdistavien stressireaktioiden määrää omassa elämässään.

*“Onko tämä tilanne oikeasti vaarallinen?”* on kysymys, jota kannattaa itselleen aika ajoin toistella. Liiallisista uhkatulkintoista ei opi eroon hetkessä, mutta aiheeseen liittyvien kysymysten kysyminen vie kyllä ajan kanssa oikeaan suuntaan.

**Keskeinen ajatus:** Oman kehonsa reaktioita vastaan kamppailu on pitkä, uskomattoman vaikea ja yleensä hedelmätön tie. Sen sijaan tilanteiden tulkitseminen suopeassa valossa on verrattain tehokas ja helppo keino stressireaktioiden määrän vähentämiseksi.

→ [Paljon lisää tästäkin aiheesta “Itsevarmuus” -verkkokurssilla!](#)

## 8. ÄLÄ USKO TUNTEeseen, ETTÄ JOKU ”VALVOO JA ARVIOI” SINUA

Vielä yksi aihe, jolla on keskeinen osa sosiaalisessa epävarmuudessa, on epämääräinen tunne tai ajatus siitä, että muut ihmiset ”arvioivat” ja ”valvovat” meitä.

Se, kuinka intensiivisesti ja usein tätä koemme, vaihtelee. Joillekin tämä tulee mieleen vain tilanteissa, joissa ollaan selkeästi esillä ja muiden katseltavana, esimerkiksi puhetta tai esitelmää pitäessämme. Joitakin taas tämä tunne ja/tai ajatus seuraa mukana jopa arkisissa tilanteissa. Tällöin ihan tavallinen työpäivä konttorilla, käynti lähikaupassa tai ajanvietto ystävän illanistujaisissa muuttuu eräänlaiseksi pärjäämis- ja esiintymiskokeeksi.

Tällöin ihmisen elämässä alkavat helposti korostumaan aiheet kuten käyttäytymisensä hallinta, ”hyvältä vaikuttaminen” ja esimerkiksi uhkaavien, haastavien ja epäonnistumista enteilevien tilanteiden välttely. Ihminen tulee ikään kuin sitoneeksi oman arvonsa siihen, kuinka hyvin hän pärjää muiden silmissä. Sosiaalisesta elämästä tulee pahimmillaan hyvin suoritettavaa ja ahdistavaa. Muiden silmissä pitää onnistua ja epäonnistua ei saa. Kun ottaa huomioon, kuinka vaikeaa (*ellei mahdotontakin*) jatkuva onnistuminen on, päädytään tällöin tilanteeseen, jossa ei pidemmän päälle voi voittaa.

Paitsi, että tällainen on raskasta ihmiselle itselleen, pahempaa on luvassa. Tutkimuksissa tällainen on vahvasti yhdistetty esimerkiksi masennukselle-, sosiaalisille ahdistuneisuushäiriöille ja joillekin muille mielenterveysongelmille altistumiseen.

Tällainen jatkuvassa pärjäämis- ja esiintymiskokeessa oleminen on paradoksaalisesti vahingollista myös juurikin pärjäämiselle, jota tässä niin kovasti tavoitellaan! Kun huomio on jatkuvasti epäonnistumisen välttämiseksi ja yrityksessä hallita tilanteita, itseään ja ympäristöään, on vaikeaa olla läsnä ja esimerkiksi keskittyä käsillä oleviin sosiaalisiin tilanteisiin.

Yksi keino lähteä purkamaan tätä raskasta ajatusrakennelmaa on esimerkiksi ymmärtää inhimillistä ja yleistä taipumustamme sortua ns. ”henkilökohtaistamiseen” ja ”tärkeysarhaan”.

Me ihmisethän koemme koko elämän itsemme kautta. Kaikki, mitä näemme, mitä koemme ja mitä ajattelemme prosessoidaan omassa kehossamme ja mielessämme, *"meissä itsessämme"*. Kun kaiken kokee näin itsensä kautta, on vain ymmärrettävää, että erehdymme pitämään meille ja ympärillämme tapahtuvia asioita itseemme liittyvinä. Psykologiassa tätä kutsutaan henkilökohtaistamiseksi.

Kiinnitämme huomiota asiaan, joka ei todellisuudessa todennäköisesti liittynyt meihin itseemme yhtään mitenkään ja löydämme tulkintatavan, jolla asiasta tulee tavalla tai toisella henkilökohtainen. Eikä usein riitä, että siitä tulee henkilökohtainen, vaan helposti myös kielteinen!

Esimerkiksi kadulla vastaan tuleva, minua katsova ja hymyilevä henkilö ei suinkaan hymyile jonkin oman asiansa vuoksi, vaan hän hymyilee (*pilkallisesti!*) tietysti siksi, että minulla on vaatteet sotkussa ja hiukset huonosti!

Todellisuudessahan useimmat ympärillämme ja sattumalta meille tapahtuvat asiat eivät mitenkään liity meihin. Se, että olemme sattuneet paikalle, ei vielä kerro siitä, että jokin olisi henkilökohtaista. Yleensä se ei ole. Itseään ei kannata erehtyä pitämään tässä mielessä *"tärkeämpänä"* kuin onkaan.

Tästä päästäänkin ilmiöön, jota kutsun *"tärkeysharhaksi"*. Se on harhatulkinta omasta merkityksellisyydestämme kulloisessakin tilanteessa. Kuvitellaan, että olen esimerkiksi ostamassa lähikaupassa tomaatteja, tomaattipussini repeää ja päädyn ryömimään ympäriinsä vierivien tomaattieni perässä (*tietystikin punaisena, kuin tomaatti!*). Vielä illalla kotonakin minulla on paha mieli, kun ajattelen, kuinka hirvittävän nolo tilanne oli ja kuinka ihmiset varmasti nyt kotonaan kertovat perheillensä lähikaupan nolosta tomaattimiehestä.

Ja toki, voi olla, että kertovatkin. Mutta mitä todennäköisemmin eivät. Tämä on jälleen kylmä ajatus, mutta mitä todennäköisimmin tuskin ketään kiinnosti seikkailuni tomaattien kanssa.

Maailmassa on yli 7,6 miljardia ihmistä, joilla on jokaisella oma elämänsä huolineen, murheineen, toiveineen, unelmineen, arkiajatuksineen ja pyrkimyksineen. Vaikka muutama heistä näkikin tomaattiseikkailuni, on se heidän oman elämänsä kannalta niin



uskomattoman epärelevantti asia, että se todennäköisesti unohtuu muutamassa sekunnissa. On melkein pä ylimielistä ajatella, että muita kiinnostaisi tämän enempää!

Toki asiat kuten asuinpaikan tai sosiaalisten piirien suuruus vaikuttaa tässä jonkin verran. Pikkukaupungissa ihmiset ovat keskimäärin kiinnostuneempia toisistaan, kuin isossa kaupungissa. Tarkoitukseni on kuitenkin tuoda esiin, että ihmisiä kiinnostaa keskimäärin huomattavasti vähemmän, kuin omassa henkilökohtaistamis- ja tärkeysarhassamme toistuvasti erehdymme ajattelemaan.

Oikeasti olemme verrattain vapaita tekemään tai olemaan lähes mitä tahansa, ennen kuin muita alkaa kiinnostamaan.

**Keskeinen ajatus:** Pääasiassa kukaan ei valvo meitä, ei arvioi meitä, ei huomaa meitä eikä varsinkaan muista meitä. Poikkeuksia tietysti on, mutta tyypillisesti vähemmän, kuin kuvittelemme. Siksi jatkuvasti pärjäämiseen pyrkiminen ja itsensä varjeleminen epäonnistumiselta ei ole objektiivisesti katsottuna tarpeellista tai edes suotavaa.

→ [Paljon lisää tästäkin aiheesta "Itsevarmuus" -verkkokurssilla!](#)

## 9. VÄLTTELYKÄYTÖS JA SIITÄ LUOPUMINEN:

### AKTIIVINEN ASENNE -PERIAATE

Yksi syistä, miksi sosiaalisesta epävarmuudesta poisoppiminen on niin hankalaa, on se, että moni sen taustalla vaikuttavista tekijöistä on samanaikaisesti sekä haitallinen, että hyödyllinen. Yksi tällainen ilmiö on taipumus ns. välttelykäytökseen (*avoidance behaviour*).

Välttelykäytöksellä tarkoitetaan toimintaa, jolla vältämme uhkaavia ja haastavia tilanteita. Jos esimerkiksi perjantai-illan pimeydessä meitä vastaan kävelee räyhäävä humalaisjoukko ja väistämme tien toiselle puolelle, on kyseessä varsin perusteltu esimerkki välttelykäytöksestä.

Usein välttelykäytös on kuitenkin hyvistä tarkoituseristään huolimatta meille pikemminkin haitaksi. Erityisesti se on sitä silloin, kun olemme oppineet soveltamaan sitä tilanteisiin, joissa ei ole oikeasti mitään uhkaavaa. Esimerkiksi se, että oman sosiaalisen epävarmuuteni vuoksi välttelen puhumasta tuntemattomille ihmisille kouluni tai työpaikkani käytävillä, voi olla haitallista välttelyä. Haitallista se on siksi, että se tässä tapauksessa paitsi estää minua tapaamasta uusia mielenkiintoisia ihmisiä, se myös haittaa minun kehittymistäni ja oppimistäni sosiaalisista peloistani eroon.

Usein puhutaan siitä, kuinka ”ihminen on tapojensa orja”. Vaikka ilmaisu on kieltämättä vähän turhan dramaattinen, sen taustalta löytyy tiettyä totuutta. Valtaosa siitä, mitä arjessamme teemme, on opittuja tapoja. Mitä useammin teemme sitä, mitä teemme, sitä vahvemmin kyseisestä toiminnasta muodostuu tapa. Jos taas ajan myötä vähennämme jotakin toimintaa, tapa heikentyy ja ajan kanssa ehkä jopa häviää.

Juuri tästä syystä haitallinen välttelykäytös on ongelma. Mitä enemmän harjoitamme haitallista tapaamme, sitä vahvemmaksi se muodostuu. Mitä enemmän välttelen ihmisille puhumista, sitä paremmaksi tässä välttelyssä opin ja sitä heikommin alan ihmisten kanssa pärjäämään.

Liiallisesti yleistyneen välttelykäytöksen avulla me voimme pahimmillaan opettaa itsellemme paljon todella haitallisia tapoja, joilla pidemmän

päälle pilaamme itse oman elämämme. Kylmästi ja ikävästi sanottu, mutta toisinaan valitettavan totta.

On tietysti helppoa ottaa ja sanoa, että *"opettele luopumaan haitallisesta välttelykäytöksestäsi"*. Siinä onnistuminen käytännössä onkin aivan toinen asia. Jos on vuosia vältellyt esimerkiksi ihmisille juttelua koulussa tai työpaikalla, on aika hankalaa yhtäkkiä vain ottaa ja muuttaa tätä tapaa.

Siksi eräs periaate, jota suosittelen jokaiselle, joka haluaa lähteä kaatamaan liiallista välttelykäytöstään, on ns. *"aktiivisen asenteen"* omaksuminen. Aktiivinen asenne -periaate on eräänlainen välimuoto välttelykäytöksen ja uuden, halutun käytöksen välillä. Siinä ei luovuta vanhasta, syvällä istuvasta tavasta, vaan tuodaan sen oheen hieman uutta, myönteisempää tapaa.

Ajan kanssa uusi, myönteinen tapa valtaa itselleen yhä enemmän tilaa aiemman haitallisen tavan rinnalla. Lopulta uusi myönteisempi tapa muuttuu tarpeeksi vahvaksi, jotta aiemmasta tavasta voisi yrittää jo kokonaan onnistuneesti luopua.

Koska vanhan toiminnan korvaaminen kertaheitolla on vaikeaa (varsinkin, jos uusi tapa vieläpä kysyy itsevarmuutta, jota meillä ei vielä ole), sitä ei korvata. Esimerkiksi puhumattomuutta koulun tai työpaikan käytävillä ei korvata ihmisille puhumisella. Sen sijaan oheen tuodaan uusi tapa, joka on tämä äsken mainittu *"aktiivinen asenne"*:

Sen sijaan, että enää sallisin itseni aktiivisesti väistää haastavia keskustelutilanteita esimerkiksi poistumalla paikalta, alankin ikään kuin *"puoliittain"* hakeutumaan näihin tilanteisiin. En pakota itseäni juttelemaan kellekään, sillä se voisi tuntua vielä liian hankalalta. Sen sijaan lakkaan aktiivisesti poistumasta niistä ja saatan jopa hakeutua tilanteisiin, joissa on olemassa mahdollisuus, että joku muu juttelee minulle tai vetää minut mukaan keskusteluun.

Jos esimerkiksi yliopistoni käytävällä on keskenään jutteleva porukka, jossa on pari tuttua, en enää nopeasti kävele pää painuksissa porukan ohi toivoen, ettei kukaan huomaa minua. Sen sijaan menen porukan viereen istuskelemaan tai seisoskelemaan. En mitenkään pakota itseäni osallistumaan keskusteluun tai muutenkaan olemaan aktiivinen. Kunhan vain olen paikalla ja siten tilanteessa *"mukana"*.

Tämän lähestymistavan hyöty on siinä, että pääsen mukaan sosiaaliseen tilanteeseen ilman, että liiallisilla vaatimuksilla teen siitä itselleni heti alkuun liian haastavan tuntuista. Riittää, että pörrään jossain porukan reunoilla. Sen kummempaa ei vaadita.

Tämä taas on hyvä siksi, että nyt muilla on mahdollisuus esimerkiksi aloittaa keskustelu kanssani, joten en itse joudu uskaltamaan sitä. Tai ehkäpä joku pyytää minua mukaan porukan illanviettoon, johon en itse olisi uskaltanut hakeutua. Todennäköisesti taas saan olla ihan rauhassa, mutta silti mukana porukassa ja samalla totuttautua sosiaalisissa tilanteissa olemiseen. Samalla pääsen tarkkailemaan, kuinka muut sosiaalisessa tilanteessa toimivat ja ehkä opin heiltä jotain.

Tämä on toki vain yksi esimerkkitalanne. Yhtä lailla voisin esimerkiksi työpaikan ruokalassa valita istumapaikakseni pöydän, jossa on jo ihmisiä syömässä, sen sijaan, että aktiivisesti etsisin itselleni jonkin täysin tyhjän pöydän, jossa tulen olemaan varmasti yksin. Tai esimerkiksi bussissa voin mennä istumaan penkkiriville, jolla istuu jo ihmisiä, sen sijaan, että etsisin täysin vapaan rivin. Mahdollisuuksia on loputtomasti.

**Keskeinen ajatus:** Omaa kielteistä välttelykäytöstään ei tarvitse pystyä lopettamaan heti. Usein on parempi, että vähentää sitä pikkuhiljaa tämän "aktiivisen asenteen" periaatteen mukaisesti.

→ [Paljon lisää tästäkin aiheesta "Itsevarmuus" -verkkokurssilla!](#)

## 10. VÄLTTELYKÄYTÖS JA SIITÄ LUOPUMINEN:

### ALOITA EDES -PERIAATE

Toinen periaate, jolla voi lähteä pikkuhiljaa vähentämään aktiivista välttelykäytöstään on ns. "aloita edes" -periaate. Eräs yleinen ongelma sosiaalisten taitojen ja itsevarmuuden oppimisessa on nimittäin se, että me ihmiset vaadimme itseltämme heti kättelyssä aivan liikaa. Kun sitten toteamme omat vaatimuksemme liian jyrkiksi ja haastaviksi, päädymme olemaan tekemättä yhtään mitään. Näin muutosta ei tapahdu, vaan poljemme paikoillamme.

Jos minun on esimerkiksi vaikeaa aloittaa keskusteluja ihmisten kanssa, mutta vaadin itseltäni sitä, että minun pitäisi kuitenkin pystyä keskusteluja aloittamaan, en todennäköisesti onnistu siinä. Keskustelun aloittaminen, varsinkaan uuden ja tuntemattoman ihmisen kanssa, ei nimittäin ole aivan helppoa edes verrattain itsevarmoille henkilöille. Jos sosiaalisesti epävarmana ja kokemattomana tätä itseltään vaatii, on ymmärrettävää, että haaste voi tuntua liian suurelta.

Tämän vuoksi olen todennut tämän "aloita edes" -periaatteen varsin käyttökelpoiseksi. Sen mukaisesti minun ei tarvitse onnistua siinä, mitä tavoittelen. Riittää, että pystyn edes jotenkuten aloittamaan tilanteen.

Jos tavoitteenani on esimerkiksi aloittaa keskustelu uuden ihmisen kanssa yliopistoni käytävällä, minun ei tarvitse onnistua siinä. Riittää, että uskallan edes ohimennessä nyökätä tälle uudelle ihmiselle. Tai nyökätä ja hieman hymyillä. Tämä on toki paljon pienempi vaatimus kuin keskustelun aloittaminen, mutta tämäkin on jo paljon enemmän, kuin ei mitään.

Jos tavoitteeni taas on esimerkiksi pyytää ihastustani kahville, riittää, että aloitan jonkun ihan perusmukavan "mitä kuuluu" -tyyppisen keskustelun hänen kanssaan. En ehkä onnistu suuressa tavoitteessani eli treffipyynnön esittämisessä, mutta teen silti paljon enemmän, kuin yleensä tekisin.

Tällä toimintamallilla on useampia hyötyjä:

Ensinnäkin saan sen avulla edes jonkinlaista harjoitusta ja kokemusta sosiaalisista tilanteista. Ehkä jollekulle nyökkääminen ja hymyileminen ei kehitä minua yhtä paljon, kuin kokonaisen keskustelun aloittaminen, mutta edes hieman se kuitenkin kehittää. Ajan kuluessa ja toistojen kertyessä tällainen pienikin harjoittelu alkaa näkymään kyvyissäni.

Toiseksi tällainen "edes vähän" tekeminen muuttaa ajan kanssa myös identiteettiäni. En enää olekaan se tyyppi, joka "aina väistää haastavaa tilannetta", vaan tyyppi, joka "tekee edes jotain". Tämä on huomattavasti voimauttavampi ja kehittävämpi tapa nähdä itsensä. Minäkuvani käytännössä kehittyy parempaan suuntaan.

Kolmanneksi tällainen "edes jonkin tekeminen" kouluttaa minua huomaamaan, ettei se asioiden tekeminen, tilanteisiin mukaan hyppääminen ja vaikkapa kontaktin ottaminen muihin ihmisiin ole niin pelottavaa, kuin siitä usein etukäteen kuvittelee.

Tämä on hyvin tärkeä ajatus sosiaalisista peloista kärsiville, sillä sosiaalisiin pelkoihin kuuluu hyvin keskeisenä se ilmiö, että tulevat sosiaaliset tilanteet nähdään paljon vaikeampina, monimutkaisempina ja ahdistavampina, kuin mitä ne yleensä lopulta ovat.

**Keskeinen ajatus 1:** On parempi "edes aloittaa" kuin olla tekemättä yhtään mitään. Edes jonkin tekeminen opettaa enemmän, kuin "ei minkään" tekeminen.

**Keskeinen ajatus 2:** Aktiivinen "edes jonkin tekeminen" kehittää identiteettiä hyvään suuntaan ja ajan kanssa lisää näin aktiivisuutta. Et ole enää aina vain se passiivinen sivustaseuraaja, vaan aktiivinen osanottaja.

**Keskeinen ajatus 3:** "Edes jonkin tekeminen" näyttää tehokkaasti, että useimmat tilanteet eivät ole ihan niin haastavia ja ikäviä, kuin miltä etukäteen yleensä tuntuu. Se ottaa näin pohjaa pois liialliselta itsensä pelottelulta.

→ [Paljon lisää tästäkin aiheesta "Itsevarmuus" -verkkokurssilla!](#)

## KIITOS LUKEMISESTA!

Kiitos lukemisesta! Toivottavasti koit jotkin tämän oppaan ajatuksista tavalla tai toisella voimauttavina. Kuten alussa sanottu, eivät useimmat yllä esitetyistä ajatuksista sellaisinaan tee kenestäkään itsevarmaa, varsinkaan nopeassa tahdissa. Sosiaalisesti itsevarmaksi ei voi kasvaa hetkessä.

Kuitenkin jatkuva harjoittelu, opiskelu ja näiden aiheiden aktiivinen miettiminen vie jatkuvasti eteenpäin. Hetkittäin omaan onnistumiseen voi olla jopa vaikea uskoa, mutta kymmeniä ja kymmeniä onnistumisia nähneenä sanon, että ajan ja oikeanlaisen opiskelun ja harjoittelun myötä tuloksia ei voi olla tulematta.

Tätä tarkoitusta varten olen luonut ["Itsevarmuus" -verkkokurssin](#): jotta jokainen voisi oppia haluamallaan tavalla sosiaalisesti itsevarmemmaksi. Verkkokurssin etuja on mahdollisuus edetä tämän aiheen parissa omaan tahtiin ja haluamassaan järjestyksessä. Jos epävarmuutensa päihittäminen kiinnostaa, niin suosittelen ehdottomasti tutustumaan kurssiin.

Koska osoitit ihailtavaa oma-aloitteisuutta (joka vie elämässä pitkälle!) saat tämän oppaan lukijana myös **10 % alennuksen verkkokurssista**. Syötä ostohetkellä alennuskoodi **"rohkealukija"**, niin hinnasta pamahtaa pois kymmenen pinnaa.

Kiitos paljon, tsemppiä harjoitteluun ja kaikkea hyvää sinulle!

Rakkaudella,

Jevgeni