

JONI MARTIKAINEN

ROHKAISU-
KIRJA

ujjoille





J O N I M A R T I K A I N E N

Rohkaisukirja ujoille



#rohkaisukirjaujoille



BAZAR



ENSIMMÄINEN PAINOS

© JONI MARTIKAINEN JA BAZAR KUSTANNUS 2025

BAZAR KUSTANNUS ON OSA WERNER SÖDERSTRÖM
OSAKEYHTIÖTÄ

LÖNNROTINKATU 18 A, 00120 HELSINKI

ISBN 978-952-403-628-3

KANNEN SUUNNITTELU JA KUVITUS: SUSANNA APPEL

KIRJAILIJAKUVA S. 217: SAMPO KORHONEN

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA

TUOTETURVALLISUUTEEN LIITTYVÄT TIEDUSTELUT:

TUOTEVASTUU@BAZARKUSTANNUS.FI

Omistettu Miialle



SISÄLLYS

MINUN TARINANI 9

OSA 1: UJOUS JA SOSIAALISET PELOT... 17

Mitä ujous on? 19 | Mitä sosiaalinen jännittäminen on? 29 |
Sosiaalisen jännittämisen noidankehä 35 | Mitä sosiaali-
set pelot ovat? 46 | Ujoutta vai sosiaalisten tilanteiden
pelkoa? 55 | Ujouden tunnelukko 63

OSA 2: SUHDE ITSEEN JA MUIHIN

IHMISIIN 79

Sosiaalinen ohjautuvuus 81 | Suhde maailmankaikkeu-
teen 89 | Suhde elämän epävarmuuteen 93 | Suhde omaan
itseeseen 95 | Suhde muihin ihmisiin 102 | Suhde yksilö-
keskeiseen kulttuuriin 114 | Suhde yksilökeskeiseen työ-
elämään 126 | Suhde omaan yhteisökeskeisyyteen 135 |
Suhde elämässä menestymiseen 141 | Suhde elämän
merkityksellisyyteen 145 | Suhde omaan ujouteen 149 |
Suhde sosiaaliseen itseluottamukseen 152 | Suhde sosiaali-
seen vaativuuteen 157 | Suhde sosiaalisiin taitoihin 162 |

Suhde kuormitusherkkyyteen 167 | Suhde omaan hermostoon 173 | Suhde negatiivisiin tunteisiin 180 | Suhde negatiivisiin ajatuksiin 184 | Suhde omaan toimintaan 189 | Suhde toiminnan tienristeyksiin 194 | Suhde suojautumiseen 198 | Suhde muiden arvosteluun 200 | Sinulle jännittämisestä kuormittuva 207 | Sinulle ujoudestasi kuormittuva 210

KIIITOKSET	215
KIRJAILIJASTA	216



MINUN TARINANI

Olen kuullut vitsailtavan, että psykologit hakeutuvat ammattiinsa ratkaistakseen omat ongelmansa. Olen kuullut myös sanottavan, että psykologit erikoistuvat alaan, joka on heille henkilökohtaisesti suurin ongelma. En voi puhua muiden psykologien puolesta, mutta minun kohdallani molemmat lauseet pitävät ainakin osittain paikkansa.

Olin jo varhaisaikuisuudessa masentunut ja ahdistunut. Tähänastisen elämäni aikana olen käynyt läpi kolme masennuskautta sekä kokenut kausiluontoista ahdistusta. Olen murehtijaluonne, joten pitkittyneen stressin alla huoli tulevaisuudesta saattaa ottaa vallan. Se on minun tapani stressata. Olenkin läpi elämäni enemmän tai vähemmän kuormittunut tunneherkästä luonteestani.

Enemmän kuin masennuksesta tai yleisluonteisesta ahdistuneisuudesta, olen kuitenkin kärsinyt sosiaalisten tilanteiden jännittämisestä.

Ensimmäiset ujouteen liittyvät muistoni sijoittuvat esikouluikään, tarkemmin sanottuna Koillis-Helsingissä sijaitsevaan Nurkkatien päiväkotiin. Muistan elävästi, kuinka pitkään minulla kesti tottua uusiin ihmisiin ympärilläni. Suoritusjännitystä muistan kokeneeni usein pelaessani jalkapalloa. Varsinainen sosiaalinen jännittäminen kuitenkin voimistui vasta lukioiässä. Varhaisaikuisuuden kynnyksellä kokemani sosiaalinen ahdistus olisikin jo varmasti täyttänyt mielenterveysdiagnoosin kriteerit. Tuossa iässä suuri haaveeni jalkapalloammattilaisen urasta katosi harrastuksen lopettamisen myötä ja samalla katosi myös merkittävä osa identiteettiäni. Olin alakouluikäisestä asti ammentanut sosiaalista itsevarmuutta siitä, että olin kohtalaisen lupaava jalkapalloilija. Tämän unelman murskautumisen jälkeen en hetkeen tiennyt, kuka olin ja mikä oli paikkani maailmassa. Se muutti suhtautumistani omaan itseeni ja muihin ihmisiin pitkäksi aikaa.

Nyt, jo keski-ikään siirtyneenä, olen oppinut näkemään tunneherkän luonteeni yhä enemmän voimavarana. Masentuneemmat aikakaudet ovat tuoneet minua lähemmäksi elämää. Olen niiden aikana oppinut ymmärtämään syvällisemmin elämän rajallisuutta, omaa ja läheistenien hetkellisyttä ja kuoleman lopullisuutta. Olen oppinut, että

melankolia voi olla myös kaunista: se on kuin sinistä värähelyä valon ja pimeyden välillä. Nämä aikakaudet ovat myös pakottaneet minut näkemään oman rajallisuuteni ja tekemäni virheet. Päästäkseni ulos masennuskaudesta olen joutunut maadoittumaan sekä keskittymään olemiseen ja tähän hetkeen sen sijaan, että mieleni askartelisi vain tulevaisuusorientoituneessa tekemisessä ja päiväunelmien parissa. Olen joutunut rakentamaan toimintakykyni uudelleen. Elämän vaikeammat ajanjaksot ovat myös vahvistaneet uskoani siihen, että selviän kyllä lopulta: oli kuoppa kuinka syvä tai tilanne kuinka toivoton tahansa, tunnelin päässä on aina valoa. Oli valoton aika kuinka pitkäkestoinen tahansa, jälkikäteen arvioituna olen tullut sieltä ulos aina jollain tavalla entistä viisaampana ja kypsempänä.

Olen myös oppinut näkemään, että ahdistuneisuuteen taipuva luonteeni tekee minut tarkkanäköiseksi erilaisiin asioihin liittyville riskeille. Uskon, että korostunut riskien havaitseminen antaa hyvän pohjan kehittää arviointikykyä ja päätöksentekoa missä tahansa asiantuntijatyössä, aivan erityisesti asiantuntijatyössä, jossa päätöksiä tehdään usein huonon ja vähemmän huonon vaihtoehdon välillä. Taipumukseni reagoida epävarmuuteen etsimällä pakonomaisesti tietoa yhdistettynä huijarisyndroomataipumukseeni on saanut minut

●
Vaikeat ajanjaksot
voivat tuoda
meidät lähemmäs
elämää.
●

kehittämään itseäni ammatillisesti vähimmäisvaatimuksia pidemmälle.

Olen myös oppinut, että introvertti ja ujo perusluonteeni luo pohjan sosiaalisille taidoille. Varhaisaikuisuudessa ajattelin korostuneesti, että taipumukseni jännittää tietynlaisissa tilanteissa oli yhtä kuin sosiaaliset taitoni. En huomannut asioita ja tapoja, joissa olin jo kohtalaisen taitava. Nykyisin olen ymmärtänyt, että sivuun asettuva luonteeni mahdollistaa tarkkanäköisyyden sosiaalisissa tilanteissa. Olen myös parempi kuuntelija kuin puhuja, ja minulla on herkistyneet tuntosarvet muiden mielenliikkeille. Tunnen herkästi muiden tunteita ja huomaan usein asioita toisten kasvoilta. Pyrinkin olemaan harkitseva ja hienotunteinen sanoissani, koska havaitsen niiden vaikutuksen muihin ihmisiin. Pyrin olemaan myös joustava, yhteistyöhaluinen ja luotettava yhteistyökumppani. Lisäksi pyrin konflikteissa rakentaviin ratkaisuihin ja näkemään oman osuuteni tilanteessa. Taipumukseni välittää muiden mieliteistä ei ole heikkoa itseluottamusta vaan yhteiskuntaan sopeuttava voima.

Tarkoitukseni ei ole kehua itseäni avoimen röyhkeästi vaan listata sosiaalisia vahvuuksia, joita ujoihin ihmisiin psykologisessa tutkimuksessa yleisestikin liitetään. Ujon ihmisen sosiaaliset vahvuudet antavat oikeanlaisen paineen alla hiottuina timanttiset diplomaattiset valmiudet. Korostan kuitenkin, että edellä mainitut sosiaaliset

vahvuudet ovat minun vahvuuksiani suhteessa muihin sosiaaliisiin kykyihini, eivät välttämättä vahvuuksia muihin ihmisiin verrattuna. En myöskään ajattele, että minulla itselläni olisi timanttiset valmiudet diplomatiaan, vaan puhun ujon ihmisen sosiaalisista vahvuuksista yleisellä tasolla.

Edellä mainitut sosiaaliset vahvuudet ovat kuitenkin pitkälti niitä, joita olen kuullut muilta ihmisiltä itsestäni. Minulla kuitenkin kesti pitkään sisäistää ja hyväksyä se, mitä muut minulle sanoivat, sillä olin tottunut ajattelemaan, että jännitystaipumukseni teki minusta sosiaalisesti taitamattoman

kokonaisvaltaisella tavalla. Nyt ymmärrykseni asiasta on tasapainoisempi ja tiedostan, että sosiaaliset haavoittuvuuteni liittyvät enemmän ensivaikutelmiin uusien ihmisten kanssa tai tilanteisiin, joissa joudun suuren ihmisryhmän huomion keskipisteeksi. Tällöin minun on ainakin hetkellisesti vaikeaa olla oma itseni tai tuoda kykyjäni esille. Sosiaaliset vahvuuteni puolestaan tulevat enemmän esille läheisemmiksi muotoutuneissa, pitkäaikaisissa suhteissa sekä tilanteissa, joissa olen ihmisten kanssa kahden kesken.

Vierastan mediassa usein näkyviä, mielenterveyteen liittyviä sankaritarinoita. On ilman muuta merkittävää, että

●
Ujoilla on usein
timanttiset
valmiudet
diplomatiaan.
●

mielenterveyden haasteista puhutaan avoimesti ja monet julkisuuden henkilöt ovat tuoneet esille omia haasteitaan. Tämä normalisoi mielenterveyden pulmia. Kuitenkin on niin, että median viitekehyksessä tietyllä rakenteella tehdyt tarinat myyvät ja vaikeuksista voittoon -sankaritarinat resonoivat lukijoissa. Tämän vuoksi mielenterveyspulmat näyttäytyvät mediassa usein jo voitettuina ja taakse jääneinä asioina. Siksi onkin olennaista tähdentää, että mielenterveyden haasteet ovat usein pysyviä mutta kausiluonteisia. Ne eivät tule tyhjästä kuin flunssabakteeri ja katoa iäksi antibioottikuurilla vaan ne muistuttavat enemmän kroonista ihottumaa, joka leimahtaa eloon tiettyjen kuormitustekijöiden myötä. Ne kulkevat aina jossain määrin ihmisen rinnalla ja pysyvät hallinnassa vain aktiivisella huolenpidolla omasta henkisestä hyvinvoinnista.

Vaikka haasteet kulkevatkin aina jossain määrin kantajansa mukana, uskon sekä ammatillisen että henkilökohtaisen elämäkokemukseni perusteella, että niihin on mahdollista saada merkittävääkin helpotusta. Tunneherkän ja vaikeutensa selättäneen ihmisen elämä on kuin aallokko, jota hän on oppinut navigoimaan entistä paremmin. Omalla kohdallani vuosien opinnot ja työ muiden ihmisten parissa ovat auttaneet minua voimaan kokonaisvaltaisesti paremmin. Masennuksen ja ahdistuksen tunteiden pahin terä on katkennut, joten ajanjaksot ovat laimeampia ja menevät nopeammin ohi.

Vaikka varhaisaikuisuudessani kärsin ujosta luontees-
tani lähes päivittäin, nykyään se ei vaikuta arkeeni oikeas-
taan lainkaan. Työssäni kärsin siitä harvoin ja lievästi. So-
siaalinen jännittäminen ilmenee lähinnä suuremmissa
esiintymistilanteissa noin tuntia ennen esiintymistä. Se
myös näkyy ulospäin tällaisissa tilanteissa ensimmäisten
minuuttien ajan, mikä tuntuu epämukavalta. Esiintyminen
suuremman yleisön edessä on minulle niin kuormittavaa,
että olen loppupäivän aivan poikki, enkä saa mitään muuta
sinä päivänä aikaiseksi. Muuten ujouden kuormittava
vaikutus on arjessani ja työssäni melko vähäinen.

Lähtökohtani huomioiden koen saavuttaneeni pisteen,
jossa omista oivalluksistani voisi olla apua myös muille.
Kun katson taaksepäin omaa matkaani varhaisaikuisuu-
desta nykyhetkeen, huomaan, että ujouteni ei ole muuttu-
nut vaan suhtautumiseni siihen. Myös jännittäminen
kulkee edelleen rinnallani, mutta olen oppinut reagoimaan
siihen toiminnallisemmin. Tämän vuoksi en mene samassa
määrin lukkoon ja hermostoni rauhoittuu nopeammin,
kun unohdan jännittämisen keskittyessäni itse asiaan ja
muihin ihmisiin.

Toivon myös, että lukija voi saada lisäarvoa siitä, että
olen itsekin kuormittunut ujoudestani ja sosiaalisesta
jännittämisestä. En siis kirjoita kirjaa norsunluutornista
vaan ymmärrän omakohtaisesti, miten kivuliaasta asiasta
on kyse – vähän niin kuin ihminen voi ymmärtää toisen

rampauttavaa selkäkipua paremmin jos on kärsinyt siitä itse. Jos ei koskaan ole itse kuormittunut sosiaalisista tilanteista, ei voi välttämättä ymmärtää, miten energiaa vievää ja väsyttävää se voi olla.



Norsunluutornista on vaikeaa aidosti ymmärtää toisen ihmisen kokemusta.



Toivon, että tämä kirja rohkaisee sinua, ujoudesta tai sosiaalisesta jännittämisestä arjessasi tai työssäsi kuormittunut lukija. Haluan tarjota kirjassa psykologin koulutukseni kautta kertynyttä luotettavaa tietoa itseymmärryksesi tueksi. Haluan myös jakaa sekä ammatillisen että muun elämäkokemukseni kautta kertyneitä käytännön neuvoja kompassiksi täydempään elämään. Toivon, että kirja tarjoaa sinulle vahvistunutta itsetuntemusta ja elämänviisautta kompassiksi itsesi näköisen elämän rakentamiseen.



OSA 1

Ujous ja sosiaaliset pelot





MITÄ UJOUS ON?

ELEFANTTI JA SOKEAT MIEHET

Psykologian alkeiskursseilta mieleeni muistuu osuva kielikuva psykologisten ilmiöiden luonteesta. Kyseessä on alun perin Intiasta lähtöisin oleva tarina sokeista miehistä ja kylään saapuvasta elefantista. Sokeat miehet tunnustelevat elefanttia eri kohdista: yksi mies tunnustelee elefantin jalkaa ja sanoo elefanttia paksun puun kaltaiseksi, toinen tunnustelee elefantin kylkeä ja sanoo sitä seinän kaltaiseksi, kolmas tunnustelee häntää ja sanoo elefanttia narun kaltaiseksi. Tarina kuvastaa sitä, miten tietty ilmiö voidaan nähdä eri tavoin eri näkökulmista siten, että kaikki tulkinnot ovat samaan aikaan yhtä totta. Tarinan kielikuva pätee

●
Joskus erilaiset tulkinnat samasta asiasta ovat kaikki yhtä totta.

●
kaikkiin psykologisiin ilmiöihin, koska ne eivät ole käsin kosketeltavissa eikä niitä voida mitata suoraviivaisesti kuten esimerkiksi jonkin esineen painoa. Ei voida sanoa, että jollain ihmisellä on kolme grammaa ujoutta, vaan mitattavat ilmiöt täytyy käsitteellistää jotenkin. Tässä käsitteellistämisen prosessissa syntyy herkästi eri näkemyksiä samasta ilmiöstä, eikä yksi näkemys välttämättä ole toista oikeampi. Saadaksemme mahdollisimman oikeanlaisen kuvan elefantista tai ujoudesta meidän on hyvä pyrkiä ymmärtämään kaikkien sokeiden miesten näkökulmaa.

TEMPERAMENTIN KEHITTYMINEN

Ujoutta voidaan ajatella lapsen temperamenttipiirteenä. Yksilön temperamentilla viitataan pienillä lapsilla näkyviin synnynnäisiin reagoitieroihin suhteessa ympäristön tapahtumiin. Temperamenttierot näkyvät esimerkiksi tunnereaktioiden laukeamisherkkyydessä, voimakkuudessa ja kestossa. Pienet lapset siis eroavat toisistaan siinä, missä tilanteissa ja kuinka herkästi tietyt tunteet laukeavat sekä siinä, kuinka voimakkaina ja pitkäkestoisina tunteet koetaan. Esimerkiksi jotkut vauvat itkevät

herkemmin, voimakkaammin ja pidempään kuin toiset vauvat.

Temperamenttierot johtuvat aivoverkoston ja hermoston erilaisesta virittyneisyydestä, jotka puolestaan ovat seurausta lasten perinnöllisistä eroista ja erilaisista kohdunaikaisista kehityskokemuksista. Perinnölliset erot kumpuavat lajihistoriastamme, kun taas hyvä esimerkki kohdunaikaisista kokemuksista on äidin raskauden aikana saaman päivänvalon määrän yhteys lapsen estyneeseen temperamenttiin. Päivänvalon määrä linkittyy raskauden aikana erittyvän melatoniinin ja serotoniinin määrään, jotka erityisesti raskauden keskivaiheilla lisäävät todennäköisyyttä syntyvän lapsen estyneelle temperamentille. Estynyt temperamentti puolestaan ennustaa ujouden kehittymistä sosiaalisen yksilökehityksen myötä päiväkotikään mennessä.



Temperamenttierot ovat seurausta erilaisista perintotekijöistä ja kohdunaikaisista kokemuksista.



Päästä irti JÄNNITTÄMISESTÄ

Jännittäminen on ujolle tuttu tapa reagoida epämuikavilta tuntuviin tilanteisiin. Jos sosiaalisesti herkkä ihminen kokee ujoutensa taakana, se voi vahvistaa negatiivista minäkuvaa ja herättää halun muuttaa omia luonteenpiirteitä. Jännittämisen tunteen voi kuitenkin oppia kohtaamaan, eikä siitä tarvitse pyrkiä eroon.

Psykologi **Joni Martikaisen** *Rohkaisukirja ujoille* avaa sosiaalisen herkkyyden periaatteita ja jännittämisen taustalla olevia uskomuksia. Martikainen kertoo myös omien kokemustensa kautta, miten ujous näkyy arkipäiväisissä tilanteissa ja miten omat voimavarat sekä erilaiset kuormitusalueet voi tunnistaa.

Teos tarjoaa käytännön työkaluja ujouden helpottamiseen ja auttaa lukijaa luomaan tasapainoisemman suhteen itseensä.

**”UJOUTTA EI TARVITSE
MUUTTA, VAAN
SUHTAUTUMISTAMME SIIHEN.”**



9 789524 036283
ISBN 978-952-403-628-3 | 14.8
HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

*Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa*

BAZAR