IIRO SEPPÄNEN

PELOT JOTKA KOH-TASIN

DOCENDO

PELOT JOTKA KOHTASIN

IIRO SEPPÄNEN

PELOT JOTKA KOH-TASIN

DOCENDO

MIX
Paperi | Tukee vastuullista metsänhoitoa
FSC® C021394
www.fsc.org

Ensimmäinen painos

© Iiro Seppänen ja Docendo, 2026
Docendo on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

Kansi: Perttu Lämsä
Taitto: Tilla Larkiala / Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952-850-511-2
Painettu EU:ssa.
Tuoteturvallisuusasioihin liittyvät tiedustelut:
tuotevastuu@docendo.fi

Isälleni Eskolle (15.2.1946–6.12.2025),
joka osoitti teoillaan, mitä rohkeus on.

”Ihmisen suurin vapaus on valita, annammeko pelon vai rohkeuden ohjata meitä.”

SISÄLLYS

Esipuhe 13

Osa 1 – Askel tyhjyyteen 17
Hetki, joka muutti kaiken 19
Pelko ja paniikki 32
Pelkojen synty 37
Miltä pelko oikeasti näyttää? 42
Taistele, pakene tai jähmety 47

Osa 2 – Pelon valjastaminen voimavaraksi 51
Pelon perintö 53
Pimeän pelko 56
Esiintymispelko 58
Julkisen puhumisen pelko 63
Aivojen hakkerointi 66
Liskoaivot rakastavat tekosyitä 70
Kapina pelkoa vastaan 73
Mielenterveyden menettämisen pelko 80
Liiallinen itsevarmuus 88
Pelko yhteisöstä eristämisestä 93
Riittämättömyyden pelko 95
Nälkä tulla nähdyksi 103

Osa 3 – Rajojen murtaminen 109
Henkinen pelastusrengas 111
Riippuvuuden pelko 114
Uskonnon vaikutus pelkäämiseen 116
Loukkaantumisen ja kuoleman pelko 122
Hyppykaverini Jeb Corliss 126
Villieläinten pelko 131
Älä anna pelon hallita 133
Altistaminen peloille 136
Petetyksi tulemisen pelko 140
Ystävän kanssa jaettu pelko 145
Pelko turtumisesta 151
Vapaaehtoisesti koettu pelko 154
Kollektiiviset pelot 157
Pelko muutoksesta 166

Osa 4 – Kompuroiden eteenpäin 171
Epäonnistuminen miljoonayleisön edessä 173
Mokaamisen ihmeellinen maailma 179
Pelon psykologia 183
Pahenevien kipujen pelko 192
Rangaistuksen pelko 195
Sairastumisen pelko 202
Pelko itsehillinnän puutteesta 211
Jätetyksi tulemisen pelko 217
Torjutuksi tulemisen pelko 220
Arvostuksen puutteen pelko 223

Osa 5 – Menestyksen varjo 227
Ystävän menettämisen pelko 229
Pelko tuskasta ja kroonisesta kivusta 236

Pelko riippuvuudesta 241
Pelko livetapahtuman epäonnistumisesta 245
Pelko toisen ihmisen kuoleman aiheuttamisesta 248

Osa 6 – Muutoksen tuulet 261
Pelko jäädä paikoilleen 263
Pelko läheisen kuolemasta 271
Pelko uudesta väkivallasta 280
Kun pelko ei enää tarvitse syytä 284
Vanhemmuuden huolet ja pelot 290
Pelko tulla ryöstetyksi 294
Pandemian pelko 298
Pelko masennuksesta 306

Osa 7 – Rohkeus 315
Pelon ja rohkeuden paritanssi 317
Rohkeus laajentaa mukavuusaluetta 320
Rohkeuden eri muodot 323
Rohkeus aloittaa terapia 326
Rohkeusstrategia – siedä epämukavuutta 334
Uskalla tehdä virheitä 340
Tee rohkeustekoja 342
Lisää hallinnan tunnetta 344
Merkityksen löytäminen 347
Yhteenveto: Elämä rohkeudella 350

ESIPUHE

Podin nuorempana valtavaa ramppikuumetta. Siitä huolimatta jotkut teistä saattavat muistaa minut taikomassa televisiossa tai teatterissa. Nuoremmat ovat ehkä nähneet minut eri lehdissä tai netistä sukeltelemassa haiden seassa tai hyppäämässä BASE-hyppyjä. Nämä ovat aika kaukana lapsuuden versiosta itsestäni. Silloin olin poika, joka jännitti uimista järvissä, koska olin vakuuttunut, että niiden pohjassa piileskeli jokin tuntematon hirviö.

Viime aikoina olen päätynyt auttamaan muita – ehkä juuri sinua – ymmärtämään paremmin omia pelkojasi.

Googlasin uteliaisuudesta sanan *pelko* ja haku tuotti 6 320 000 tulosta. Yksi jokaiselle suomalaiselle plus vielä miljoona ylimääräistä bonuksena. Sitten tein saman haun englanniksi: fear, 5 580 000 000 osumaa. Oma pelko melkein jokaiselle maailman ihmiselle

Se siitä, että vain me suomalaiset murehtisimme asioita. Pelko on globaali ilmiö.

Tässä tulee kuitenkin ongelman ydin. Maailma on täynnä tietoa, mutta aikamme on rajallinen. Ihmiset käyttävät keskimäärin kuusi kuukautta elämästään etsimällä tavallisia arkipäiväisiä asioita, kuten puhelinta, lompakkoa tai avaimia.

Kuusi kuukautta! Ei ihme, että kun etsii tietoa pelkojen lievittämisestä, saa usein kymmenen uutta syytä pelätä.

Haluan säästää sinulta sen vaivan. Olen viimeisen kymmenen vuoden aikana perehtynyt pelkoon niin syvällisesti kuin olen osannut: lukenut kirjoja, haastatellut asiantuntijoita, osallistunut mestarikursseille ja testannut erilaisia menetelmiä myös omassa elämässäni. Kaiken sen, minkä olen oppinut, olen yrittänyt tiivistää tämän kirjan kansien väliin. Tästä kirjasta et saa pelkästään faktoja, vaan myös kokemuksia ja konkreettisia esimerkkejä siitä, miten pelkoa voi kohdata.

Kirja on tarkoitettu opastamaan sinua tulemaan oman elämäsi sankariksi, mutta ilman mitään suurempia Jari Sarasvuon vuorisaarnoja. Kirja ei auta sinua vain tunnistamaan, kun pelko nostaa rumaa päätään, vaan myös hallitsemaan sitä, vähentämään sen vaikutuksia ja jopa käyttämään sitä voimavarana. Se auttaa sinua tekemään tietoisia ja rohkeita valintoja sen sijaan, että antaisit pelon ohjata elämääsi.

Yksi yleisimmistä pelkoihin liittyvistä uskomuksista on, että ne ovat hallitsemattomia, ikään kuin pelot olisivat ulkopuolinen voima, jolla on oma elämä ja tahto. Tämä käsitys voi lamauttaa, mutta on lohdullista ja vapauttavaa tietää, että peloille voi tehdä jotain. Kun pelolta riisutaan sen mystinen voima, se muuttuu konkreettiseksi ja käsiteltäväksi ilmiöksi, jonka kanssa voi oppia elämään ja jota voi hallita.

Pelkomme ovat yksilöllisiä. Osa niistä siirtyy meille perheen ja kulttuurin kautta; jotkut ilmestyvät mieleemme ilman selitystä, kun taas toiset syntyvät traumaattisista kokemuksista. Jos haluat pystyä kohtaamaan kriisin tai konfliktin hajoamatta, sinun täytyy ensin ymmärtää itseäsi ja pelkojasi sekä kehittää strategia niiden hallitsemiseksi. Kirjani opettaa sinua juuri siinä ja valmistelee sinua niihin tilanteisiin, joita

emme koskaan toivo kohtaavamme. Se antaa sinulle itsevarmuuden kohdata vaikeudet, joita elämä eteesi heittää.

On sanottu, että elämässä pystymme todella muuttamaan vain yhden suuren asian kerrallaan, jos haluamme muutoksen jäävän pysyväksi. Hyvä puoli pelon kohdalla on se, että se muodostaa yhden kokonaisuuden. Vaikka sinulla olisi kymmeniä erillisiä pelkoja, sinun ei tarvitse käydä niitä läpi yksitellen. Riittää, että muutat yhden perusasian: sen, miten suhtaudut omaan pelkoosi.

Jaan tässä kirjassa omia kokemuksiani pelosta. Olen seissyt yli 200-metrisen radioantennin tasanteella Nöykkiössä valmiina hyppäämään, pakoillut poliiseja monissa eri maanosissa, tuijottanut aseistettuja ryöstäjiä silmiin, levitellyt käsiäni elefantin hyökätessä sekä kohdannut lukemattomia läheltä piti -tilanteita ilmassa, meressä ja maan päällä. Olen pelännyt epäonnistumista, hylätyksi tulemista ja unelmieni menettämistä. Olen myös pelännyt joutuvani katumaan tekemättömiä asioita ja kantanut huolta taloudellisesta toimeentulosta. Nämä pelot ovat tuttuja meille kaikille eri aikoina ja eri vahvuuksilla.

Puhun myös Rohkeudesta, Sisusta ja Peräänantamattomuudesta – kyllä, ihan isoilla kirjaimilla.

On yksi asia, jota en voi sinulle opettaa. En voi tehdä sinusta pelotonta ihmistä. Ilman pelkoa ei nimittäin ole mahdollista elää, eikä sen pitäisikään olla tavoite. Pelko on luonnollinen, hyödyllinen ja elintärkeä ominaisuus. Se saa sinut hidastamaan mutkaisella tiellä, katsomaan ennen kuin astut suojatielle ja maksamaan verosi ajallaan. Ne ovat kaikki hyviä syitä tuntea pelkoa.

Olen kohdannut monia rohkeita ihmisiä – ja yksikään heistä ei ole ollut täydellisen peloton. Enkä muuten ole minäkään.

Weybridgessa 23. marraskuuta 2025
Iiro Seppänen

OSA 1
ASKEL TYHJYYTEEN

”Pelottavin hetki on aina juuri ennen lähtöä.
Astu tyhjyyteen, ja löydät siivet.”

- tuntematon

HETKI, JOKA MUUTTI KAIKEN

Joulukuu 2001, Arizonan autiomaa

Olette ehkä nähnyt tositapahtumiin perustuvan elokuvan *127 tuntia,* jossa James Francon näyttelemä vaeltaja on jäänyt jumiin autiomaassa valtavan kivenmurikan alle. Hän ei pystynyt liikkumaan tai soittamaan apua. Jouduttuaan viettämään neljä päivää ilman ruokaa ja juomaa, mies päätyy radikaaliin ratkaisuun. Hän päättää leikata oman jalkansa irti ja ryömiä vapauteen.

Jos tämä kirja olisi elokuva elämästäni, se voisi aueta hyvin samanlaiseen maisemaan Arizonassa. Kaunista oranssin väristä hiekkaa, kaktuksia, korkea vuori ja minä, tämän tarinan päähenkilö, parkumassa epätoivoisesti sen juurella.

Oli luonnotonta nähdä oma jalka lähes irti repeytyneenä nilkan kohdalta. Minulle oli juuri tapahtunut yksi pahimmista asioista maailmassa. En ollut jäänyt sattumalta kivenmurikan vangiksi, vaan tilanteeni oli ihan itse aiheutettu. Sillä hetkellä kyllä arvelin, että tulisin varmaankin selviämään hengissä, mutta silti kaikki elämässäni oli juuri muuttunut.

Palataan ajassa hetki taaksepäin, jolloin kaikki oli vielä kunnossa ja miten olin päätynyt tähän tilanteeseen. Olin soittanut suutani, liioitellut taitojani ja päätynyt isojen poikien leikkeihin. Kaveriporukan muut jäsenet olivat jo valmiiksi

testattuja ja kunnioitettuja BASE-hyppääjien aatelia. He olivat hypänneet monista maailman tunnetuimmista maamerkeistä, ja heidän tarinoitaan kerrottiin hyppykeskusten iltanuotioiden äärellä.

Näillä meidän harrastamillamme leikeillä on hyvin usein fyysisiä seurauksia, mutta olin vasta siinä vaiheessa uraani, etten tiennyt, mitkä lajin todelliset riskit olivat.

Olin koko elämäni asettanut itselleni lähes harhaisen kunnianhimoisia tavoitteita ja jollain keinolla onnistunut keplottelemaan aina seuraavalle tasolle ilman lopullisia seurauksia – tosin lukuisten epäonnistumisten ja sivuaskelten kautta. Se oli saanut minut uskomaan, että selviäisin kaikesta.

Ääriurheilun ammattilaisena olin treenannut kehoni huippusuorituksiin, ja egoni oli kohonnut samalle korkeudelle kuin ne vuoret, joita olin vuosien varrella valloittanut. Onnistumiset olivat tehneet minusta itsevarman – jopa röyhkeän. Uskoin pystyväni tekemään mitä tahansa tai voittamaan kenet tahansa lähes missä tahansa lajissa.

Se asenne oli johdatellut minut tähän tilanteeseen. Olimme ajaneet koko päivän Kaliforniasta Arizonaan. Matkan varrella maisema vaihtui hiljalleen suurkaupungin levottomasta sykkeestä avaraan autiomaahan, ja samalla taivas muuttui Losin harmaasta saastepölystä polttavan siniseksi.

Olimme kiivenneet hetkeä aikaisemmin 270-metrisen Courthouse-vuoren exit pointille ja valmistauduimme hyppyyn. Mikäpä tässä ollessa, ajattelin vielä hetkeä ennen lähtöä. Olin rennosti pukeutunut: tennarit, shortsit ja selässä reppu, joka sisälsi laskuvarjoni ja toivoni siitä, että tulisin selviytymään.

Exit point – eli se paikka, josta hyppy tehdään – oli niin sanotusti sokea. En nähnyt, mitä edessä odotti. En voinut

KAIKKIA PELKOJA EI VOI VOITTAA, MUTTA NIIDEN KANSSA VOI ELÄÄ.

Iiro Seppäsen elämässä ovat toteutuneet niin pienemmät kuin pahimmatkin pelot. Kirjassaan hän käy läpi oman pelkohistoriansa ja kertoo, miten mielen voi opettaa rohkeammaksi.

Lapsuuden hankalat olosuhteet muovasivat Iiron ensimmäisiä pelkoja. Jo nuorena taikurina hän koki kaikki pelon fyysiset oireet, ja lopulta pelko tukahdutti hänen kansainvälisen uransa.

Iiro haki adrenaliinia BASE-hypyistä ja muista äärikeinoista. Hyppyonnettomuus vammautti hänet pysyvästi, ja pian isoveli kuoli syöpään. Iiron vaimon pienten lasten murhat järkyttivät koko elämän perustan. Surun käsittely terapiassa antoi Iirolle avaimet ymmärtää pelkojensa juurisyitä, hallita niitä ja puhua niistä ääneen.

Iiro syventää oivalluksiaan omakohtaisen tarinansa kautta ja auttaa näkemään, ettei rohkeutta ole vain hyppy tuntemattomaan. Sitä on myös matka pelkojen läpi.

Kuva: Pertti Kaijasilta

IIRO SEPPÄNEN (s. 1975) on tehnyt kansainvälisen uran taikurina, ja hänet tunnetaan myös extreme-lajien harrastajana. Nykyisin hän toimii muun muassa podcast-juontajana, start up -yrittäjänä sekä kiertää puhumassa pelon ja rohkeuden tasapainosta.

DOCENDO

ISBN 978-952-850-511-2 • KL 17.3