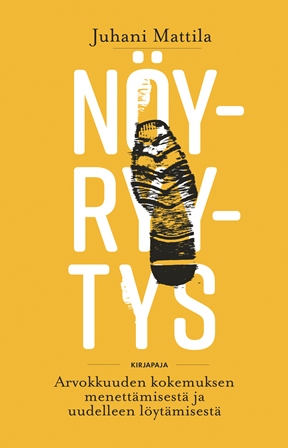
**Juhani Mattila: nöyryytys vahingoittaa mieltä ja sen pelko rajoittaa käyttäytymistä**

Nöyryytys ilmestyy viikolla 11

Tiedote 9.3.2017



Juhani Mattilan *Nöyryytys – Arvokkuuden kokemuksen menettämisestä ja uudelleen löytämisestä* (Kirjapaja) nostaa esille ilmiön, jota kirjallisuudessa ei aiemmin juurikaan ole kuvattu. Yksilön ohella myös kokonaiset kansanosat tai kansakunnat voivat kokea tulevansa nöyryytetyksi.

”Elämää hankaloittavat oireet ja ahdistukset saavat selityksen”, sanoo psykiatri Juhani Mattila.

”Ihmismieli on haavoittuvaisempi kuin yleensä ajatellaan” hän kirjoittaa. ”Nöyryytykset ovat kipeitä psykofyysisiä traumoja, jotka rikkovat ihmisen mieltä jo lapsuudesta alkaen. Nykypsykiatriassa ja kovia arvoja ylläpitävässä kulttuurissa tämä tosiasia sivuutetaan. Huomio on vain aivojen kemiassa ja biologiassa.”

Ihminen voi menettää elämänhalunsa, jos hän esimerkiksi tulee jätetyksi parisuhteessaan. Nöyryyttävää on myös työtoverin suusta kuultu tölväisy, nolosti epäonnistunut esiintyminen, työttömäksi joutuminen, taloudellinen ahdinko tai sosiaalisen aseman menettäminen. Tällaisissa tilanteissa ihminen kokee joutuvansa keinottomana vääryyden kohteeksi tai alistetuksi.

Teos tarjoaa näkökulmia nöyryytysten käsittelemiseen ja terveen itsetunnon uudelleen löytämiseen. ”Mielenterveyden ongelmiin on tietysti muitakin tärkeitä syitä kuin nöyryytys, mutta haluan korostaa, kuinka merkittävässä määrin mielen särkyminen ja siitä seuraava uusien traumojen pelko estää ihmistä olemasta oma itsensä ja toteuttamasta omia mahdollisuuksiaan”, Juhani Mattila toteaa. ”Onnistunut hoito antaa ihmiselle mahdollisuuden vapautua nöyryytysten seurauksena olevasta arkuudesta ja huonommuudesta.”

”Kirjani käsittelee sitä tunnistamatonta tekijää, joka loistaa poissaolollaan esimerkiksi puhuttaessa masennuksesta, paniikkihäiriöstä tai työuupumuksesta. Jos hoidossa keskitytään pinnallisesti vain näihin sairauden oireisiin, jätetään kokonaan selvittämättä sairastuttavat prosessit. Niitä pyrin kuvaamaan kirjassani”, sanoo Mattila. ”Kalliita hoitoja menee aivan hukkaan, jos ei tajuta oleellisinta.”

**Juhani Mattila, Nöyryytys – Arvokkuuden kokemuksen menettämisestä ja uudelleen löytämisestä. Kirjapaja 2017.** Kl 14.8. ISBN 978-952-288-643-9. Ovh. 32,90.

**Juhani Mattila** on psykiatri ja tietokirjailija. Hän on kiinnostunut ujoudesta, sosiaalisista peloista, masennuksesta ja työuupumuksesta, joista hän julkaissut useita teoksia ja artikkeleita. Hänen edellinen teoksensa on *Herkkyys ja sosiaaliset pelot* (2014).

**Lisätietoja ja haastattelupyynnöt**: Kirjapaja / viestintäpäällikkö Marja-Liisa Saraste [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi), 09 6877 4568 tai Juhani Mattila, [juhanimattila@outlook.com](mailto:juhanimattila@outlook.com), 041 595 0545.

**Arvostelukappaletilaukset ja kuvapyynnöt**: [minna.vatja@kirjapaja.fi](mailto:minna.vatja@kirjapaja.fi)

