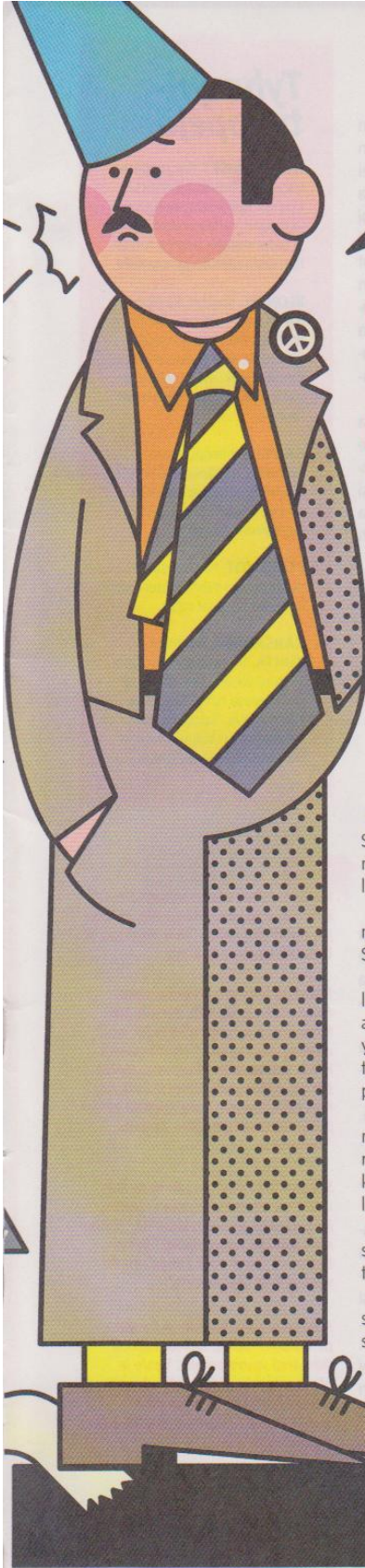


# Siis niin tyhmä!

Milloin viimeksi tunsit itsesi  
tyhmäksi? Teitkö inhimillisen  
virheen vai jouduitko sosiaalisen  
valtapelin nappulaksi? Vai haukutko  
itseäsi tyhmäksi turhan takia?

Teksti: Anneli Kanto  
Kuvat: Rami Niemi





**T**

unsin itseni niin tyhmäksi.”

Olemme tulkinneet tilanteen väärin ja käyttäytyneet mielestämme naurettavasti, laushtaneet tilanteeseen huonosti sopivat sanat tai hymyilleet jollekulle, joka ei hymyilekään takaisin. Tyhmyyden kokemusta seuraa häpeän tunne ja moitteet itseä kohtaan.

– Päinvastoin, sanoo psykoterapeutti ja psykiatrin erikoislääkäri **Anja Salmi**.

– Ensinnäkin häpeä. Tyhmyyden tunne seuraa.

Hän selittää, että kokemuksessa on kysymys vastavuorottomuudesta. Tervehdit pomoasi eikä hän tervehti takaisin. Näin tekemällä hän saattaa sinut häpeään. Se on valtapeliä, jolla on valtava tuhovoima.

Häpeän tunteessa ihmisen itsearvostus murenee ja koko minuus hetkelisästi rapisee palasina lattialle. Ihminen joutuu itse keräämään itsensä kasaan, ja se vie energiaa. Salmi korostaa, että häpeään saattaminen on vakava asia. Se on vaarallista ja tuhoisaa.

– Häpeään saattaminen on varmaan ihmiskunnan yleisin valtapeli, Salmi sanoo.

– Kautta maailman naisia alistetaan häpeän avulla, jolloin nainen alkaa tuntea olevansa tyhmä. Tämä alistamisen keino on tavallinen paitsi yhteiskunnassa yleensä, myös parisuhteessa. Suomalaisessa kulttuurissa se on yleistä, ja siitä pitäisi kerta kaikkiaan päästä eroon.

Häpeän tunteessa koko minä on väärin, ja ihminen joutuu ponnistamaan tyhjästä. Häpeällä murennetun ihmisen energia menee siihen, että hän kokoaa itsensä, ja niin tehdessään hän ei pysty osallistumaan valtapeliin.

Tässä suhteessa syyllisyys on eri luokan tunne: siinä väärin ei ole minuus, vaan teko, joka harmittaa tai kaduttaa mutta jonka voi korjata.

Joukkoon kuulumisen tarve on kaikilla ihmisillä suuri, ja ulkopuolelle joutuessaan ihminen tuntee itsensä tyhmäksi. Ulkopuolelle sulkemista harjoitetaan arkielämässä paljon: jotakuta ei kutsuta työpaikan kahvipöytään tai häneltä pimitetään tietoa, suvun piirissä jotkut jätetään kutsumatta sukujuhlisiin.

Salmi muistuttaa aasialaisesta kasvojen

säilyttämisen kulttuurista, jossa on kiellettyä saattaa toinen häpeään. Siellä on yhteiskunnallisesti oivallettu häpeään saattamisen tuhovoima. Aasiassa ei yksinkertaisesti voi olla niin, että joku tervehtii eikä toinen tervehti takaisin. Tällä tavoin käytöstavat suojelevat ihmisiä häpeään joutumiselta.

#### MITEN PELASTUN?

Voiko tyhmyyden tunteelle tehdä jotain? Mitä tehdä, jos tervehdit työtoveriasi Maijaa eikä hän edes katso päin?

Salmi neuvoo vastavuoroisuutta ja sosiaalisen tuomion hankkimista. Vastavuoroisuus tarkoittaa, että tervehtii Maijaa uudelleen, ystävällisesti ja hyvien tapojen mukaisesti. Jos se ei häpeän ja tyhmyyden tunteiden aalokossa onnistu, voi mennä jonkun toisen luo ja kertoa tilanteesta: toivotin hyvää huomenta

eikä Maija edes vastannut. Tällä tavoin pyritään kehittämään sosiaalinen tuomio tilanteille ja niille ihmisille, jotka häpeän valtapeliä harjoittavat. Se on vaikeaa, koska energia kuluu häpeän mutakuopasta kiipeämiseen, mutta sitä voi oppia tietoisesti hallitsemaan. Asiasta voi tehdä myös julkisen ja asettaa arvot kohdalleen: onko meidän työpaikallamme asiallista, ettei

työtoveria tervehditä?

Sen sijaan huumorin käyttö on sosiaalisesti vaikea ase. Huumoria ei pitäisi käyttää tilanteen mitätöintiin, koska kyse on tuhoavasta valtapelistä. Ei ole hyvä, jos ihminen saatetaan häpeään ja hän yrittää nauraa itselleen, mutta tilanteissa, joissa ei voi sanoa suoraan, huumori voi olla vastavallankäyttöä, eräänlaista sosiaalisen valtelin nujertamista.

#### KUINKA SAATOIN?

Teemme virheitä, osoittaudumme epäpäteviksi, unohtamme kotiaivaimet keittiön pöydälle, täräyttämme auton takapuskurin parkkihallin tolppaan, suostamme loikkii sammakoita, mokailamme – ja moitimme itseämme. Kuinka minä saatoin? Tunnettemme itsemme tyhmiksi.

Mokailusta seuraavassa tyhmyyden tunteessa on kysymys siitä, että vastavuorottomuus toimii sisällemme. Jokaisella meistä on päässänsä ihannekuva itsestä. Se kertoo millaisia ihmisiä toivomme olevamme. Kun teemme virheen, toimiva minämme ja ihannekuva eivät löydä vastavuoroisuutta.

Eihän toki se pätevä ja huolellinen ihminen, joksi

*Ulkopuolelle sulkeminen on yksi häpeään saattamisen taktikoista.*

itseni miellän, ota tärkeään esittelytilaisuuteen väärää esitelmämateriaalia? Eihän huolehtiva vanhempi voisi koskaan unohtaa vanhempainvarttia?

Huumori voi paikata kummelluksien ja virheiden aiheuttamaa tyhmyyden tunnetta. Voi opetella suhtautumaan itseensä rennommin ja ystävällisemmin: joka ei tee mitään, ei tee virheitäkään. Näitä sattuu kaikille. Ei tämä maailmaa kaada.

### PYSYVÄSTI TYHMÄ?

Kaikki tuntevat ihmisiä, joille tyhmyyden, mitättömyyden tai huonouden olotila ei ole ohimenevä, vaan pysyvä. Nämä ihmiset pystyvät kääntämään ilon ja onnistumisen hetketkin tappioiksi ja pahan mielen aiheiksi. He kuulevat tuomion, vaikka kukaan ei sitä lausu. Kun tällainen ihminen saa huomionosoituksen, hän tulkitsee saaneensa sen säälistä eikä ansioista. Kun hänen uutta kampaustaan kehutaan, pysyvästi tyhmä miettii, mikä koukku sanojen takana on. Eihän nyt hän voi olla viehättävän näköinen. Masennustapauksissa tällainen on tuiki tavallista.

– Puhumme depressiivisen spektrin tunteista. Ihminen tuntee itsensä tyhmäksi, rumaksi, kömpelöksi, epäsiistiksi, lihavaksi - tunnephoha on itseinhoa,

Anja Salmi kuvailee.

– Kyse on jossain määrin samasta ilmiöstä kuin sosiaalisessa häpeään saattamisessa, mutta tunteen juuret ovat muualla. Kysymys on siitä, että vauva ei ole saanut äidiltä riittävästi ihailua, hoivaa, lämpöä ja läheisyyttä, siis vastavuoroisuutta. Tämä voi johtua äidin piittaamattomuudesta tai siitä, ettei esimerkiksi masentunut äiti vain jaksaa. Vauva tuntee tällöin olevansa jollakin tavoin vastenmielinen, kun hänen rakkautensa ei kelpaakaan äidille. Vauva tavallaan joutuu häpeään ja tuntee itsensä tyhmäksi.

Kun kokemus on toistuva ja niin varhainen, ettei vauvalla ole vielä minuita, se painuu psyykkiseksi rakenteeksi, kielteiseksi minäkuvaksi, jota ihminen kantaa sisällään – kunnes se mahdollisesti terapiassa korjataan.

– Lähipiiriin tai ihmisen itsensä auttamisen mahdollisuudet ovat aika pienet, vaikka tukea toki voi. Ammatillaisen avulla vääristynyt minäkuva on kuitenkin korjattavissa ja autettavissa, Anja Salmi kertoo.

– Paras keino on ihailla lapsia, antaa heille aikaa ja paneutua heidän maailmaansa. Ja olla saattamatta heitä vastavuorottomuuteen eli häpeään. ■



*Ei tämä maailmaa kaada.*

## Taas tuli moka vai ensi kerralla paremmin?

Pitikö minun taas! Enkö osaa pitää suutani kiinni? En kerta kaikkiaan osaa. Nyt minulle nauretaan. Taas.

Jos mokaa epäpätevyydellään, tekee virheen laiskuuttaan, saa itsensä kiinni vaikkapa ennakkoluuloista tai pullauttaa sammakon suustaan, on paikallaankin tuntee itsensä tyhmäksi ja antaa itselleen koulutusta: seuraavalla kerralla muistan. Tämä ei toistu. Näin en toimi enää koskaan.

Oleellista on, että ajatus kulkee latua: "seuraavalla kerralla minä..." eikä "taas minä...". Kielteisyyden kehää vahvistaa, jos ajatus hyppää heti vanhalle uralle ja alkaa jauhaa, miten taas osoitin tyhmyyteni, olen tyhmä ja pian muutkin sen huomaavat, toiset ovat fiksumpia. Tämä ajatuskulku ei johda mihinkään, se vain vahvistaa itseään.

Tuhoisa itsensä tyhmäksi tunte-

minen saattaa olla perua koulusta tai lapsuudesta. Jos koulussa sai jatkuvasti viestiä huonosti pärjäämisestä ja virheistä ja jos opettajat vielä antoivat palautetta murskaavaan tyyliin "sinusta ei ikinä tule mitään". Jos lapsuudenperheessään sai tyhmän leiman, kielteinen käsitys istuu sitkeässä, vaikka ihminen aikuiselämässään on pärjännyt hyvin ja hoitanut asiansa kunniallisesti. Jos vielä jatkuvasti itse antaa itselleen korvapuustipalautetta "tyhmyydestä", kierre on valmis. Ei ole tyhmää hakeutua silloin ammatillaisen puheille.

Entä jos olenkin oikeasti tyhmä? En vain osaa!

"Tyhmyys" on kovin laaja käsite, joka tarkoittaa yleensä muuta. Se saattaa olla epäkäytännöllisyyttä, sosiaalisten taitojen, kokemusten tai tiedon puutetta tai vain eri-

lainen temperamentti, näkökulma tai tausta. Kun ihminen ei tunne kuuluvansa ryhmään eikä osaa sen koodikieltä tai käyttäytymismalleja, hän tuntee olevansa tyhmä. Keski-ikäinen tuntee itsensä tyhmäksi menevien nuorten seurassa, kun ei tiedä menomestoista, trendivaatteista tai uuspuheesta. Äitiseurassa uraohjus tyhmenee, kun ei käsitä mitään lastenvaatemerkeistä, kasvattamisesta tai lastentaudeista.

Puhua pulputtavassa ja sosiaalisuutta arvostavassa kulttuurissa vähäpuheinen tai vetäytyvä ihminen saatetaan kokea tyhmäksi ja hän saattaa itsekin tuntee niin. Mutta ilmiö toimii myös toisinpäin: puhelias ja sosiaalinen ihminen voi vaikuttaa touhupetteriltä, hiljainen erakko taas syvälliseltä ja viisaalta. A.K.

## Tyhmyri-tyyppejä

**HÖLMÖLÄISET.** Suomalaisen kansanperinteen hölmössä kylässä kannetaan valoa säkällä tupaan, uidaan ruiskukissa ja pidennetään peittoa toisesta päästä otetulla jatkopalalla.

**BLONDIT.** Vaaleafukkaiset naiset ovat haftarapaita, tummatukat fiksuja ja punapäät kipakoita, sehän on selvä! Etenkin elokuvissa seikkailevat kurvikkaat, mutta tyhmät blondit.

**BASISITIT.** Miespuolisia blondeja, vähäpuheisia mutta sitäkin hyperampia. Kuinka monta basistia tarvitaankaan vaihtamaan lamppu?

**POLIITIKOT.** Kansa uskoo poliitikkojen tyhmyyteen, siitä kertovat lukuisat vitset.

**KANSANOSA TAI MAAKUNTA.** Suomessa kerrotaan manne-vitsejä, venäläisessä perinteessä tshuktshi tekee tyhmyyksiä. Saksassa nahkahousuinen baijerilainen ja Ruotsissa – suomalainen.

*Kaverini kysyi, olinko tulossa U2:n keikalle. Vastasin, että en ole, eri asia jos Bono olisi tullut. "Niin siis Bono on U2:ssa", kaverini tarkensi.*

*Minut oli kutsuttu arvokkaaseen tilaisuuteen ja jännitti. Seisoin kätelyjonossa ja hoin mielessäni, mitä minun pitäisi sanoa: "Hyvää päivää. Kiitos ystävällisestä kutsusta. Hyvää päivää. Kiitos ystävällisestä kutsusta." Kun tuli kätelyvuoroni, ojeusin käteni ja kohteliaasti hymyillen sanoin: "Tervetuloa."*

*Sukujuhlissa istahdin juomaan kahviani nuoren sukulaispojan viereen, joka näpräili älykännykkäänsä. "Onko sulla siinä se Angry Birds?" kysyin terävänä. "New York Times", nuori vastasi kuin ohimennen.*

*Hain lasta päiväkodista, ja kysyin päiväkodin tädiltä, milloin hän oli jäämässä vauvalomalle. Vaate ja olemus kun kertoivat odotuksesta. Nainen hämmeniyti ja varmaan loukkaantuikin. Raskaus ei ollut edes suunnitelmassa.*