

# SISÄLLYS

<b>Lukijalle – Havuja perkele!</b>	<b>5</b>
<b>Mikä aggressio?</b>	<b>7</b>
Kyllä kiukkuinen pärjää!	7
Geenit vai ympäristö?	17
Väkivalta on moraalitonta	23
<b>Perhehelvetistä on paha paeta</b>	<b>40</b>
Narsistinen vanhempi lyö	40
Olen kuin muut	47
<b>Työpaikan pelit ja aggressio</b>	<b>63</b>
Burnout hiipii hiljaa	77
<b>Irti masennuksesta</b>	<b>91</b>
Masennus ei ole leikin asia	93
Masentuneen vanhemman lapsi on tunnetermestaatti	112
<b>Erilaista vallankäyttöä</b>	<b>120</b>
Taloudellinen valta	122
Poliittinen valta	128
Asiantuntijavalta	137
Rankaisovalta	141
Näkymätön valta	143
<b>Ylös kyykystä</b>	<b>145</b>
Erilaisia ihmisiä – erilaisia keinoja	151
Aggressio ja moraalit	156
Fiksuja tapoja käyttää aggressiota	163
<b>Onnen perässä</b>	<b>170</b>
Kuka on onnellinen?	173
Teot ratkaisevat	184
<b>Suosittelavaa luettavaa</b>	<b>195</b>



# LUKIJALLE – HAVUJA PERKELE!

AGGRESSIO ON SANANA VÄRITTYNYT arkipuheessa useimmiten negatiivisesti. Se mielletään helposti hyökkäävyydeksi ja vihamieliseksi reaktioksi, vaikka se tarkoittaa myös määrätietoisuutta toisten ja itsensä puolustamisessa. Sen avulla saa puheenvuoron, voi puolustautua kiusaajilta ja rakentaa itsensä näköisen elämän. *Käytä kiukkuasi – aggression hyötykäyttö* -kirjassa etsitään oikeaa tapaa puolustautua, saavuttaa tavoitteensa ja elää luovaa elämää alistumatta ja alistamatta.

Väkivalta ja aggressio eivät ole sama asia. Väkivalta pienentää ihmisen ja jättää häneen alemmuudentunteen. Kirjassa pohditaan myös väkivallan kierteen katkaisua. Miksi isien synkkä väkivallan perintö siirtyy sukupolvelta toiselle? Voiko väkivallan kierteen katkaista? Onko väkivalta geeneissä vai ympäristössä? Miten ympäristö vahvistaa väkivaltaista käytöstä ja kuinka se voi opettaa sosiaalisia taitoja ja empatiaa?

Kirjan keskeinen ajatus on, että ilman oikein ajoitettua aggressiota ja sisua asiat eivät etene. Joskus vain pitää päättää toimia. Itsetunto vahvistuu sisukkaan toiminnan myötä. Selittelijät ja tekijät ovat erikseen. Selittelijän tunnuslause on ”silloin meinasin sanoa tai meinasin tehdä”. Tekijä tekee ja sanoo eikä meinaa. Oikeassa kohtaa sisu antaa ylpeyttä. On mukava muistella, kun sai sanottua selkeästi ja napakasti kiusaajalle, pystyi jättämään taakseen oman elämän pilanseen narsistin tai uskalsi ottaa lopputilin ahdistavasta työpaikasta, vaikka tilanne oli tukala, eikä uutta työtä ollut vielä katsottuna valmiiksi.

Kirjassa opetetaan tunnistamaan erilainen vallankäyttö näkyvästä näkymättömään. Aggressiota tarkastellaan esimerkkien avulla perheessä, työpaikalla ja yhteiskunnassa. Lisäksi pohditaan miesten ja naisten erilaista aggressiota sekä epäsuoran ja suoran aggression eri muotoja.

Kirja soveltuu vuorovaikutuksesta ja vallankäytöstä kiinnostuneille, opettajille sekä sosiaali- ja terveysalan ihmisille. Se opettaa pääsemään eroon opitusta avuttomuudesta ja kiinnittämään huomiota omaan mielensisäiseen vuoropuheluun, jossa vuorottelevat usko ja epäusko, toivo ja epätoivo.

Myönteisen sisäisen puheen avulla uskallamme tarttua haasteisiin ja onnistumme elämässä. Tietoinen läsnäolo opettaa hetkeen tarttumista sekä omien tunteiden viisasta ja oikea-aikaista suuntaamista.

Helsingissä helmikuussa 2012  
Janne Viljamaa



# MIKÄ AGGRESSIO?

Pehmeämpi kuin kukka, kun on kyse ystävällisyydestä. Väkevämpi kuin ukkonen, kun periaatteet ovat uhattuina.

*Valaistuneen määritelmä Veda-kirjallisuudessa*

Aggressio on toiminnan moottori. Jämäkkyys, väkivallaton aggressio itsensä puolustamiseksi ja heikomman suojelemiseksi ovat oikeaa vallankäyttöä. Aggression näyttäminen ei tarkoita röyhkeyttä ja ylimielisyyttä, vaan oman tilan ottamista napakkuudella. Sen avulla voi puuttua sopivalla räväkkyydellä epäkohtiin ja hyväksikäyttöön.

Etenkin työelämässä täytyy ilmoittaa rajansa selkeästi. Jos vain luulee toisen ymmärtävän, eikä sano selkeästi kantaansa, narsistinen työkaveri panee tekemään kaikki ikävät työt, keskeyttää intensiivisen työrupeaman, piikittelee, manipuloi ja kiusaa. Palkintojen jaossa hän hyppää estradille, taputtaa itselleen ja pokkaa palkinnon. Kiusaajalta ei saa osuuttaan, jos häneltä ei sitä SELKOKIELELLÄ vaadi ja kerro konkreettisesti omaa osuuttaan ajankäytössä, tehokkuudessa tai rahassa. Mitä tarkemmin oman osuutensa pystyy määrittelemään, sitä uskottavammin sen voi perustella.

## Kyllä kiukkuinen pärjää!

Pelkoa kohti ihmisen tulee mennä.

*Jouko Turkka*

Meillä kaikilla on oikeus puolustautua kiusaajilta ja alistajilta. Meidän ei tarvitse sietää kaikkea, sillä vain osa meistä selviytyy alistavista olosuhteista psyykkisesti suhteellisen hyvin. Toinen masentuu, oppii avuttomaksi, alkaa vähätellä ja hävetä itseään. Hän on vaarassa masentua, passivoitua, katkeroitua ja kyynistyä.

Henkinen ja fyysinen väkivalta pienentävät ihmisen. Kiusattu ei uskalla olla kokonainen itsensä, vaan käpertyy kuoreensa. Psykkinen pahoinvointi voi näkyä väkivaltana, erilaisina riippuvuuksina, impulsivisuutena, keskittymiskykyongelmina, ahdistuneisuutena, masennuksena, ääriäsymyksenä ja erilaisena itsetuhona.

Meille opetetaan jo ala-asteella, että on aina annettava anteeksi ja ymmärrettävä ilkeää ihmistä, joka työntää päämme vessanpönttöön ja kylvää koulukirjamme metsikköön. Elämästämme helvetin tehnyt raukka on varmaan itsekin uhri, joten häntä on pajattava myötäkarkavaan ja hänelle on puhuttava kauniisti. Muuten olemme pahoja ja sydämettämiä ihmisiä.

Kärjistetysti voi kuitenkin pohtia, onko raiskatun naisen annettava raiskaajalleen anteeksi ihan vain sen takia, että tahtoo itse olla hyvä ja rakastava ihminen? Ei tarvitse. Jokainen saa antaa anteeksi tai olla antamatta. Jokainen saa ajatella mielessään vaikka kuinka kauhistuttavia asioita alistajastaan ja kiusaajastaan tuntematta syyllisyyttä. Mielikuvat ovat meille tärkeitä psyykkisen tasapainon säilyttäjiä. Edes katkeruudesta ja raivosta ei ole pakko luopua, ellei itse tahdo.

### **Toisen posken kääntäminen on yliarvostettua**

Katkeruus ja raivo voivat olla merkkejä siitä, että meillä on ihmisarvomme jäljellä. Kun ihminen menettää vihantunteensa, hän voi lamaanua ja alistua lammasmaisesti kiusaajan valtaan. Lammas ei enää toimi parantaakseen osaansa vaan hyväksyy alistamisensa. Hän kääntää toisenkin poskensa lyöjälle ja taas toisen. Pian hänellä on posket hellinä, kun jokainen kiusaaja tahtoo päästä mätkimään vuorollaan.

Erään arvion mukaan viidesosaa ihmisistä eivät lannista ääriolosuhteetkaan, vaan he säilyttävät toimintakykynsä pahassakin paikassa. Katkeruus, viha ja raivo voivat olla merkkejä siitä, että näemme itsemme tärkeinä, eikä meitä saa kohdella alentuvasti. Aggressio on hyödyllistä, kun osaa kääntää sen polttoaineeksi toiminnalle, jossa vihan oppii suuntaamaan oman aseman parantamiseen. Aggression voi suunnata taiteeseen, työhön, opiskeluun tai urheiluun. Oikein kanavoituna sen avulla voi saada loistavia tuloksia ja päästä näyttämään kiusaajille, että minua ei voi nöyryyttää. Ihmiseltä voi viedä ulkoisen vapauden, mutta sisäistä vapautta ei mikään mahti voi viedä. Meillä on aina oikeus ajatella, tuntea ja tulkita elämää siten kuin näemme parhaaksi itseämme ja heikompaamme suojellen.

## MIETI, MISSÄ MÄÄRIN OLET AGGRESSIIVINEN:

- Huomaatko raivostuvasi mielestäsi liian usein asiasta, josta ei olisi pitänyt hermostua? Kadutko huutoasi julkisella paikalla, keskisormen näyttämistäsi, lyömistäsi tai muuta ylireagoitiasi (suora aggressio)?
- Huomaatko usein kääntäväsi aggression sisäänpäin esimerkiksi ruumiillisiksi oireiksi? Muutatko vihaksi vatsaoireiksi, päänsäryksi, korkeaksi verenpaineeksi tai epämääräiseksi ahdistukseksi (aggression tukahduttaminen psykosomaattisiksi oireiksi)?
- Joudutko usein konfliktiin, koska räjähtävä temperamenttisi kuohahti taas väärässä paikassa (impulsiivisuus)?
- Siirrätkö aggression esimerkiksi hierarkiassa alempana oleviin, koska et uskalla puhua suoraan aggression aiheuttajan kanssa?
- Onko sinulle opetettu kotona, että omien oikeuksien puolustaminen on huonoa käytöstä ja että hierarkiassa ylempänä oleva on aina oikeassa?
- Onko sinulle vaikeaa joutua ristiriitaan ihmisten kanssa?
- Kärsitkö niin sanotusta kiltin tytön tai reippaan partiopojan syndroomasta? Onko sinulle aina tärkeämpää käyttäytyä moitteettomasti kuin tiukasti ja omia oikeuksia suojaten?
- Oletko kotona ja työssä joutunut usein tilanteisiin, joissa sinut jyrätään, koska olet epävarma ja pehmeä? Puuttuuko sinulta jäämäkkyttä? Haluatko aina miellyttää toisia mieluummin kuin kertoa rehellisen mielipiteesi?

Jos vastaat useimpiin näistä kysymyksistä kyllä, tästä kirjasta saattaa olla hyötyä sinulle. Opettele aggression hyötykäyttöä, ota paikkasi päättäväisesti ja käsittele ongelmat niiden kanssa, joita ne koskevat.

### **Aggression annostelu on tärkeää**

Vahvan minän rakentamiseen kuuluu kyky annostella tunteitaan. Aggression annostelu on kuin ruukun auki ruuvaamista. Jos ruukun korkki on löysästi kiinni, aggressio purskahtelee esiin holtittomasti. Liian tiukasti ruukun korkkia kiinni vääntävä kääntää aggression sisäänpäin. Hän voi olla itsetuhoinen, passiivinen ja masentunut. Kun oman tapansa käyttää aggressiota löytää, pystyy paremmin huomaamaan epäreilun ja reilun tavan.

Nykyajan jokapäiväisissä tapahtumissa on valitettavasti nähtävissä ikävät seuraamukset, kun estottomuus ja kyvyttömyys säädellä omia tunneilmaisuja ovat tavallisia. Aggressiivisuus ja tuhovoima voivat purskahtaa esiin pienestäkin ärsykkeestä kuten ohikulkijan pitkästä katseesta. Nuorisojoukko voi pahoinpidellä ohikulkijan, joka sattuu olemaan poikkeavan näköinen ja onnettomuudekseen väärässä paikassa väärään aikaan. Estottomuus voi näkyä myös vaikeutena hallita seksuaalisuutta. Ala-asteikäiset tytöt pukeutuvat provosoivasti ja huutelevat ohikulkijoille hävyttömyyksiä. He eivät tajua hävetä, koska eivät huomaa käytöksessään mitään väärää: itsestä, röyhkeää ja ylimielistä estottomuutta.

Aggressiivisuus yhdistettynä narsismiin ja kyvyttömyyteen nähdä itsensä toisten silmin tuottaa koomista käytöstä. Keisari tepastelee nakuna, mutta kukaan ei uskalla kertoa hänen olevan alasti, koska leimautuu tyhmäksi ja työhönsä kykenemättömiksi. Työpaikan keisarille ei sanota, koska määräaikaisuutta ei tämän jälkeen ehkä uusita.

Jos keisari tulee vastaan ravintolassa, hän saa kuulla olevansa alasti. Aggressiivinen pullistelija, joka heittää auton avaimet naisten pöytään ja tiedustelee ”lähteeks tytöt ajelulle”, herättää lähinnä hilpeyttä. Johonkin pullistelijan tyyli aina kolahtaa, ei kai mies muuten jaksaisi yrittää samaa joka ilta. ”Tiedätekö, kuka minä olen?” aggressiivinen mahtisonni tiedustelee. Mahtisonni uskoo olevansa aito alfauros, kuten paviaani-lauman johtajauros, jolla on ainoana oikeus paritella naaraiden kanssa.

## AJATUKSIA AGGRESSIOSTA:

Aggressio on tunne ja taipumus - eri asia kuin väkivalta. Väkivalta on alistamista aggression avulla.

- Psykoanalytikko Sigmund Freud ajatteli aggressiivisuuden purkautumiskanavaa etsivänä energiana.
- Biologisesti aggressiolla tarkoitetaan kykyä nostaa nopeasti testosteronihormonin pitoisuuksia.
- Rasismi on institutionalisoitua aggressiota. Rasismi on rotusyrjintää.
- Verbaalista aggressiota ovat esimerkiksi solvaukset, uhka ja pilkka.
- Sarkasmi ja ironia ovat usein naamioitua aggressiota. Sarkastinen ihminen puhuu toista ja tarkoittaa toista. Hän ei ota vastuuta tekemisistään.

- Suora aggressio kohdistuu suoraan ihmiseen uhkailuna, huutamisena ja fyysisenä kontaktina.
- Epäsuora aggressio näkyy kiertotietä juoruiluna, sabotointina, eristämisenä, ilmeilynä ja manipulaationa.

### **Aggression sisäänpäin kääntävä uhraa itsensä**

Tunneruukun korkkia tiukemmalle pettymystilanteessa ruuvaava uhraa itsensä yhteisön edessä. Hän asettaa aina muiden hyvän oman etunsa edelle, eikä halua koskaan olla erimielinen tai aiheuttaa pahaa mieltä vaan tunnustuksen maltillisena ja hienona ihmisenä. Valitettavasti tunnustusta ei tule. Aggressiotaan muiden alistamiseen käyttävät röyhkimykset naureskelevat kiukkunsa tukahduttajan kiltteydelle, ajavat ohituskaistaa ohi, syövät kiltin pitsan ja laittavat tämän maksamaan aterian. Kilttiä, kiukkunsa nielevää muistetaan lähinnä juhla- ja muistopuheissa. Hän on se kuuluisa organisaation kultakimpale ja voimavara.

Vanhat ja heikot, jotka ovat kadottaneet aggressiivisuutensa, jäävät rollaattoreineen takariviin peläten astua nuorten valtaamalle areenalle. Tilan valtaa itselleen esimerkiksi urheilija, joka taklaa vastustajan vasten päätypleksiä tai lyö kanveesiin oikealla suoralla. Aggressiivisinta palvotaan sankarina, vaikka naistenlehdissä kauhistellaan miesten väkivaltaisuutta ja öykkärointiä. Kuitenkaan kukaan ei halua ottaa mieheksien nyhveröä, joka ei saa naisten seurassa suutaan auki eikä rintaliivien hakasta käsien täristessä. Nyhveröllä voi olla hyvä sydän, mutta hänestä ei saa alfaurosta edes Milla Magia.

Vaativuuteen ja asioiden vauhdittamiseen tarvitaan aggressiota, jota kiltiksi oppineella ei ole. Kiltti odottaa saavansa palkinnon kiltteydestään, mutta ”yllättyy” aina, kun palkintoa ei kuulu. Hänelle on jäänyt ehkä lapsuudesta usko siihen, että hyvä voittaa ja paha saa palkkansa. Näin käy vain saduissa, joissa hyvä saa lopulta prinssin ja puolet valtakuntaa. Tosielämässä palkinnot ovat harvoin yhtä hulppeat. Organisaatio lupaa palkita uskolliset puurtajat, mutta 40 vuoden palveluksesta voi saada velton kädenpuristuksen ja hajamielisen hymyn. Toimitusjohtaja ei muista ilman lunttilappua ikänsä firman eteen puurtaneen työmyyrän nimeä. Tosielämässä paha saa palkkansa ja hyvä tuskin pääsee omilleen.

## Ota tilasi!

Monelle tunneruukun kiinni ruuvaamista on opetettu lapsena kotona. Aina pitää hymyillä ja nyökkäillä, vaikka muut ovat epäreiluja. Perheessä on voitu opettaa myös autoritaarista *vahvempi on aina oikeassa* -asennetta. Tällöin ei tarvitse pohtia, onko oma kohtelu reilua, kun isompi voi käyttää valtaa kuten huvittaa. Autoritaarisesti kasvatettu lapsi oppii alistumaan, mutta hän oppii samalla myös alistamisen keinot.

Tunteensa hallitseva ei koe syyllisyyttä ottaessaan oman tilansa takaisin hyökkääjältä. Itsetuntoa vahvistaa, kun tuntee pystyvänsä toimimaan oman henkisen ja fyysisen reviiirin vartijana. Itsetunnolle on sen sijaan vahingollista kaikki hallitsemattomuus; jos joutuu katselemaan omaa elämäänsä ikään kuin ulkopuolisena sivustakatsojana. Mitä enemmän meillä on sivustakatsojan kokemuksia, sitä enemmän itsetuntoamme koetellaan. Tunteiden hallinta ja aggression hyötykäyttö ovat avainasioita itsetunnon vahvistamisessa. Jo lapsille voi opettaa, miten oman tilan saa ottaa keskustelussa ja miten ei tarvitse katsoa sivusta, kun tuolit viedään ympäriltä.

Omaa tilaa ei saa valmiina, vaan uudessa yhteisössä se pitää ottaa uudelleen joka kerta. Tilan nappaamiseen tarvitaan oikein ajoitettua aggressiota ja tiukkuutta. Esimerkiksi nuorta opettajaa kukaan ei kuuntele vain sen takia, että hän on opettaja – hän joutuu itse ottamaan oman tilansa luokassa. Lapset ja nuoret arvostavat uskottavuutta.

## Tämä on MINUN tuolini

Oikeanlainen aggressio on esille tulemista ja näkymättömän muuttamista näkyväksi. Väärä aggressio pitää epäkohdat piilossa. Väärin tekeväälle ja muita hyväksi käyttävälle ei useinkaan uskalleta sanoa. Siksi epäreiluus saa jatkuva. Kiusaamiseen ei puututa, kun kaikki kääntävät pään yhtä aikaa eri suuntaan kahvipöydässä. Saman ihmisen kiusaaminen ja piikittely on sadistista huvia, jolla paha yhteisö huvittelee. Kukaan ei uskalla puuttua kiusaamiseen, ettei hänestä itsestään tulisi seuraavaa uhrina.

Oikea häpeä on moraalinen kompassi, jonka avulla pärjätään toisten kanssa – ihminen ei syytä muita virheistään, riippuvuuksistaan tai pahuudestaan, vaan kantaa vastuunsa ryhdikkäästi. Kaksinaismoralismi ja narsismi ovat parhaita kavereita. Narsistilla on kahdet eri säännöt itselleen ja muille. Hän vaatii muilta suoraselkäisyyttä ja rohkeutta,

mutta on itse valheellinen ja pelokas puuttumaan epäoikeudenmukaisuuteen. Hän toimii toisin kuin opettaa, eikä muista, että on vaikea uskottavasti vaatia muilta täsmällisyyttä, jos itse on jatkuvasti myöhässä.

Oman tilan ottaminen vaatii usein puheenvuoron pitämistä, oman edun asettamista toisen edun edelle ja äänen korottamista, kun toinen yrittää puhua päälle. Usein omat asiat ovat toisen asioita tärkeämpiä. Narsisti ei tätä voi millään uskoa. Hän vaatii soittoihinsa vastaamista 24/7, haluaa kuormittaa toista ongelmillaan, mutta ei koskaan ehdi kuunnella toisen huolia. Aggressioonsa tutustumaton antaa muiden puhua päälle, sallii toisten viedä tuolin itseltään, lainaa rahaa, mutta ei koskaan uskalla vaatia niitä takaisin.

Liian kiltti ihminen on *Simpsonien* Ned Flanders, jota narsistinen ja häikäilemätön, vaikkakin lapsenomaisuudessaan välillä lutunen Homer Simpson käyttää hyväkseen. Homer tietää, että Flandersilta lainattuja tavaroita ei tarvitse muistaa palauttaa ja että Ned Flanders on aina valmis auttamaan pyytämättä vastapalvelusta. Liian kiltin on hyvä harjoitella tilan raivaamista sanomalla ”nyt ei sovi”, ”kiitos tarjouksesta, palaan asiaan” tai ”en valitettavasti ole kiinnostunut.” Narsistilla on pettämätön kiltin ihmisen tunnistin. Hän pystyy sosiaalisella lahjakkuudellaan tunnistamaan ihmisen, joka ei sano vastaan ja jolla ei ole kanttia vaatia osuuttaan. Ehkä olisi hyvä opetella myös sanomaan: ”Minä tarjosin viimeksi, nyt on sinun vuorosi” tai ”te olitte meillä viimeksi kylässä, olisiko nyt teidän vuoro kutsua meidät kylään”.

## **Aggressiiviset naiset osaavat heruttaa**

Nuoret naiset kutsuvat heruttamiseksi vihjailevaa pukeutumista, jossa nuorten miesten päät saa pyörälle vilauttamalla vähän rintavakoa. Kovin paljon ei tarvitse näyttää, sillä miesten mielikuvitus pitää lopusta huolen. Jos näyttää liikaa, ei mielikuvitukselle jää tilaa.

Taidokas herutus on vaikeaa. Tämä näkyy filmitähdissä, jotka saapuvat punaiselle matolle keikistelemaan rinnat liki paljaina. He haluavat huomiota ja ihailua, mutta saavat juorutoimittajilta ja juorulehtien lukijoilta lähinnä myötähäpeää ja haukkuja hyvän maun puutteesta. Toisaalta liian tiukkaan napitettu paita johtaa helposti tiukkapipon maineeseen. On naisilla vaikeaa, hyvä tavaton. Naisen pitää yhtä aikaa olla aikaa seksikäs ja asiantunteva. Jos on liian sexy, kukaan ei pidä pätevästä. Jos on liian professionaali, kukaan ei pidä tarpeeksi seksikkäänä.

Miehelle riittää tumma puku – hän on heti asiantuntija ilman

herutusta. Kukaan ei kysele viisikymppiseltä köriläältä seksikyyden perään, jos hänellä on kiva titteli, näyttävä auto, edustusvaimo ja pullea lompakko. Vanhenevan mahtisonnin status ei kuitenkaan ole kadehdittava. Vaikka ruumis rapistuu, itsetehostus säilyy. Henki ei pysy ruumiin rapistumistahdissa. Toisten mielestä Silvio Berlusconi pitäisi oppia vanhenemaan arvokkaasti. Aiemmin niin hurmaava mies muuttuu itsensä parodiaksi, kuten kävi esimerkiksi Elvis Presleylle.

Aggressiivisuus ja seksikkyys liittyvät vahvasti yhteen. Psykoanalyttikko Sigmund Freud sanoi yhteiskunnan perustuvan sublimoinnille. Sublimointi tarkoittaa jalostamista. Ahneus pitää selittää ahkeruudeksi, ja seksillä myydään kaikkea mahdollista vaatteista elektroniikkaan. Seksi on kauppatarveta, jota lupaamalla ihmiset saadaan ostohurmioon. Kukaan ei saa näyttää vanhalta ja ryppyiseltä. Pitää leikellä naamansa, istuttaa hiuksia päähän ja laittaa puolen litran siliikonit. Amerikassa, ikuisen nuoruuden ihmemaassa, on vaikea löytää viisikymppistä, leikkelemätöntä naista.

Naisen aggressiivisuudella on vaaransa parisuhteiden muodostamisessa. Aggressiivinen nainen kastroi henkisesti machomiehen. Kun amatsoni ottaa kravattista kiinni ja laittaa miehen vikisemään, ei mahtisonni enää pysty suoriutumaan sängyssä eikä sängyn laidalla. Hän on kadottanut kalliisti varjelemansa hallinnan tunteen. Ilman sitä hän ei usko olevansa mies eikä mikään. Hallinnan tunne on machomiehen viriliteettimoottori ja polttoaine.

### **Peräkammarin sammakko odottaa suutelijaa**

Peräkammarin poika on nahjus, jota naiset kyllä kiinnostavat, mutta hän ei löydä sisältään aggressiota, jolla avaisi keskustelun mielenkiintoisen naisen kanssa. Kerta toisensa jälkeen aikamiespoika palaa tansseista mopon takapakkari tyhjänä. Aggressiota ei taaskaan löytynyt. Naiset eivät jaksa kiinnostua nahjusmaisesta ja aloitekyvyttömästä. Aggressiota tarvitaan uuden harrastuksen aloittamiseen, uuden ihmisuhteen löytämiseen ja liikkeelle lähtöön. Aggressio on toiminnan moottori. Motivaatio on bensa. Aggression kadottanut vanha poika mainaa sanoa, mutta ei sano. Hän mainaa tehdä, muttei tee. Hän on mainaamisen mestari ja tekosyiden syyttämisen suurvisiiri.

Vanha poika masentuu, alisuoriutuu ja luopuu yrittämisestä. Ilman aggressiota elävän noidankehä on valmis. Aggression puute liittyy itsetunnon alentumiseen, masennukseen ja opittuun avuttomuuteen,

mikä tarkoittaa, että ihmisellä on periaatteessa kyky, mutta hän on opinut, että yrittäminen ei kannata. Opittu avuttomuus johtaa siihen, että ihminen uskoo onnistumisen olevan sattumaa. Hän on lyönyt päänsä niin monta kertaa näkymättömään lasilevyyn, että on kadottanut kolhimisen yhteydessä aggressionsa. Vähitellen hän luopuu kokonaan yrittämisestä.

No niin se nyt tuntuu kun miun kaltaiset ihmiset on ikävä kyllä vielä vähemmistönä tässä ihmiskunnassa. Jos kaikki olis saanu mennä niinkun luoja suunnitteli niin miun kaltaisia olis nyt enemmän. ...Voi perkeleen avaruusmuoti ja tekokuivut ja nää kertakäyttöihmiset. Maailmassa ei oo ennee kastijakkoo, on vaan rikkauven ja omistamisen ihanne.”

*Heikki Turunen: Simpauttaja*

## **Epävarmalla työpaikalla kiusataan**

Maailma on vaarallinen paikka, ei niiden vuoksi, jotka tekevät pahaa, vaan niiden vuoksi, jotka katsovat vierestä, eivätkä tee mitään.

*Albert Einstein*

Työpaikkakiusaaminen liittyy usein epävarmuuteen. Kun kukaan ei tiedä, kuka lähtee työpaikalta seuraavaksi, huhut alkavat kiertää ja merkkejä lähtemisestä tai jäämisestä aletaan lukea pomon ilmeistä tai sivulauseista. Mitä vähemmän puhutaan, sitä enemmän aletaan tulkita – usein aivan väärin – ei-kielellistä viestintää, asentoja, eleitä ja ilmeitä. Tupalassa paikassa avoin ja selkeä kommunikaatio ovat ratkaisevia tekijöitä. Ihmisen on tärkeä saada tietoa, jonka avulla hän voi suunnitella elämäänsä. Työpaikalla ei tarvitse olla herttainen *olemme kaikki aivan samaa mieltä tässä onnelassa* -tunnelma.

Asioista saa olla eri mieltä, kun asiat pysyvät asioina, eivätkä kritisoijat joudu mustalle listalle. Työpaikalla, jossa irtisanomis- tai lomautusuhka on päällä, erityisesti määräaikaiset ja epävarmoissa työsuhteissa roikkuvat yrittävät tehdä kaikkensa nielläkseen kiukkunsa epäoikeudenmukaisuuden edessä, vaikka saisivat huonoimmat vuorot ja kesälomat elokuussa. Epävarmassa asemassa oleva yrittää pelastaa nahkansa kääntämällä aggression sisäänsä. Hänellä ei ole ehkä työpaikalla ketään, jolle puhua todellisista tunteistaan.

## SANO SE SELKEÄSTI

Aggressiotaan oikein käyttävä osaa sanoa selkeästi, katsoa silmiin ja kieltäytyä kohteliaasti. Hän uskaltaa puolustaa heikompaa, eikä anna kohdella itseään epäkunnioittavasti.



## UUODEN 2010 TYÖOLOBAROMETRIN TULOXSIA:

- Avoimuus, toimivat ihmissuhteet, uusien asioiden oppiminen ja hyvä johtaminen auttavat jaksamaan työssä.
- Yli 50-vuotiaista 80 prosenttia piti työkykyään henkisiin vaatimuksiin nähden ainakin melko hyvänä.
- Yt-neuvottelujen määrä on vähentynyt, mutta niiden ilmapiiiri on huonontunut.
- Työpaikkakiusaaminen ja väkivaltatapaukset ovat kunnalla yleisempiä kuin yksityisellä sektorilla.
- Yksityisellä sektorilla arviot olivat myönteisempiä kuin julkisella puolella.
- Irtisanomis- ja lomautusuhat ovat vähentyneet vuonna 2010.
- Palkansaajien odotukset ovat myönteisempiä kuin vuotta aikaisemmin.

## Geenit vai ympäristö?

Oppiminen on elämän gps-laite, joka auttaa meitä sopeutumaan.

*Corey Taylor, Slipknot-yhtyeen laulaja*

Alkoholitutkimuksessa pohditaan, miksi Jeppe juo? Onko taustalla viinageeni, joka tekee vääjäämättä Jepestä alkoholistin vai onko kyse huonosta seurasta ja ympäristöstä? Samalla tavalla voidaan pohtia Jepen lyömistä. Onko aggressio perimässä vai laukeavatko epäsuotuisat geenit tietyssä ympäristössä tehden rauhallisesta perheenisästä väkivaltaisen hirviön?

Aggression tutkiminen vaatii sosiaalipsykologista näkökulmaa, jonka mukaan tietyn perimän saanut ihminen reagoi ärsykkeisiin tietyllä tavalla tietyssä ympäristössä. Aggressio on meillä sekä geeneissä että ympäristössä, koska geeni laukeaa eri tavoin eri ympäristössä. Meidät on esimerkiksi voitu ohjelmoida geeneissämme kasvamaan pitkiksi, mutta jos kasvamme nälänhätäalueella, geeni ei laukea odotetulla tavalla. Samalla tavalla meidät on voitu ohjelmoida geeneissä raivokkaaksi ja äkkipikaiseksi, mutta rakastavassa, seesteisessä ja sovittelunhakuisessa ympäristössä geeni ei laukea odotetulla tavalla, vaan opimme sosiaalisia taitoja ja hallitsemaan aggressiotamme.

Aggressiivinen lapsi kasvaa usein väkivaltaa ruokkivassa ympäristössä, jossa häntä kannustetaan voittamaan, tappelemaan ja antamaan turpiin. Temperamenttimme vaikuttaa vuorovaikutukseen vauvasta asti. Impulsiivinen ja räjähdysherkkää lasta rauhoitellaan ja toppuutellaan jatkuvasti. Hän on jatkuvasti tukkanuottasilla sisarustensa ja naapurin lasten kanssa. Mitä pienempi lapsi, sitä enemmän hän on temperamenttinsa orja. Kun impulsiiviselta leikki-ikäiseltä otetaan lapio kädestä, hän kumauttaa vieruskaveria sangolla päähän.

## Kuka opetti lyömään?

Ihmisen persoonallisuudesta keskimäärin puolet on perimää ja puolet ympäristöä. Vaikka perimä vaikuttaa vahvasti aggression taustalla, se ei missään tapauksessa ole tuomio.

Impulsiivisuudella tarkoitetaan toimimista hetken mielijohteesta. Impulsiivinen ihminen tekee ensin ja miettii sitten, jos silloinkaan. Hän saattaa itsensä vaikeuksiin tempoilevalla käytöksellään. Impulsiiv-

viisuus on vahvasti perimässä: äkkipikaisilla ja impulsiivisilla vanhemmilla on keskimääräistä useammin äkkipikaisia ja impulsiivisia lapsia. Hyvin impulsiivinen lapsi on hyvin todennäköisesti räväkkä ja impulsiivinen vanhus, ja viilipytytlapsesta tulee suurella todennäköisyydellä viilipytyy aikuinen.

Impulsiivisuus ei liity älykkyyteen. Kuitenkin impulsiivinen ihminen voi joutua elämässään vikaraiteelle jo lapsena, jos hän valitsee aina helpoimman ja nautittavimman tavan selviytyä. Koulussa ja kotona palkitaan ne, jotka malttavat odottaa ja pohtivat ennen kuin möläytävät. Impulsiivinen ihminen päästelee suustaan sammakoita eikä saa tehtyä tekemättömäksi. Fiksu impulsiivinen ihminen joutuu elämässään usein vaikeuksiin, joihin vähemmän fiksu ja harkitseva ihminen ei koskaan joudu.

Impulsiivinen ihminen ei malta ajatella, että hän luo tulevaisuuttaan joka päivä. Jokainen ratkaisu, teko ja tekemättä jättäminen luo tulevaisuutta. Filosofit Aristoteles sanoi liki 2500 vuotta sitten: ”Ihmisestä tulee se, mitä hän tekee joka päivä.” Huonossa ympäristössä impulsiivinen ihminen oppii jo lapsena ajattelemaan, että ikävät velvollisuudet ehtii tehdä sitten myöhemminkin. Kun asiat jäävät kesken, impulsiivinen tyyppi lupaa palata asiaan, mutta unohtaa palata. Hänellä on vaikeuksia asioiden loppuun saattamisessa.

Heikosta suoriutumisesta huolimatta impulsiivinen ihminen usein tietää, ettei ole tyhmä. Hän ei vain jaksa paneutua tehtäviin kovin pitkäksi aikaa ja on usein ympäristön ärsykkeiden armoilla. Hän vaihtaa mielenkiinnon kohdetta sitä mukaa, mitä hän näkee ympärillään.

Impulsiivisuus liittyy vahvasti epäsosiaalisuuteen, rikollisuuteen, valehteluun, alisuoriutumiseen koulussa ja väkivaltaan. Vaikka impulsiivista lasta on kotona kuinka opetettu, miten pitää laskea kymmeen, kun joku tulee ärsyttämään, räjähdysherkkä lapsi maltaa laskea ehkä neljään ennen nyrkin heilahdusta.

## **Otsalohkon järki hillitsee tunnealueen aggressiivisuutta**

Kärjistäen voi sanoa, että otsalohkossa asuu järki ja aivojen syvissä osissa, tunnealueella sijaitsevat aggressio, seksuaalisuus ja alkukantaiset tunteet. Aivojen tunnealueen hypotalamus kontrolloi aggression ja seksuaalisuuden lisäksi esimerkiksi nälkää, janoa ja vireystasoa. Jouduimme jokaisessa pikkupäätöksessä taiteilemaan otsalohkon järjen

ja tunnealueen tunteen välillä. Kun tutkimuksissa koehenkilöillä tunnekeskuksen päätöksiin voimakkaasti osallistuva mantelitumake on vaurioitunut, he jumittuvat yksinkertaiseenkin päätökseen. Elämme järjen ja tunteen varassa. Näitä kahta ei voi erottaa.

Temperamenttinen ja impulsiivinen ihminen kiihtyy sekunnissa nollasta sataan. Tunnekuohahdus tulee hänellä aina voimakkaana. Oppimisen kautta hänkin pystyy joka tapauksessa otsalohkon järkeväen kontrollin avulla kontrolloimaan aivojen tunnealuetta, joka sijaitsee aivojen syvissä osissa niin sanotulla limbisellä alueella. Aikuisella temperamentti ei enää ole tuomio. Aikuinen ei voi perustella silmittömiä raivokohtauksiaan ja purkauksiaan selittämällä: ”Kun mulla nyt sattuu olemaan tällainen kiihkeä temperamentti.” Aikuisen täytyy oppia hiltsemään itseään.

Silmittömissä väkivaltakohtauksissa aivojen tunnekeskus kaappaa vallan. Raivostunut lyö, lyö ja lyö, vaikka toinen makaa maassa henkiihieverissä. Kun kaikilla paniikkiin joutuneella ihmisjoukolla tapahtuu tunnealueen tunnekaappaus ja otsalohkon ohjauksen höltyminen samaan aikaan, ihmiset taantuvat alkukantaisen pakokauhun valtaan. Tällaista voi tapahtua esimerkiksi silloin, kun kaikki säntäävät palavassa elokuvateatterissa yhtä aikaa ovelle jääden loukkuun, vaikka fiksumi ja rauhallisesti jonossa kulkemalla kaikki pääsisivät ulos ja pelastautuisivat.

Väkivalta ja alkoholi liittyvät yhteen juuri paljolti otsalohkon kontrollin höltyamisen kautta. Humalassa ihminen tekee asioita, joita hän ei kuvittelisikaan tekevänsä selvin päin. Kun humalainen toimii alkukantaisen tunnealueen ohjaamana, aggressiivisuus ja seksuaalisuus nousevat rajattomasti esiin. Tutkimusten mukaan viikoittain itsensä vahvaan humalaan itsensä juovat nuoret ovat väkivallan tekijöinä 5–7 kertaa useammin ja uhreina 2–3 kertaa useammin kuin nuoret, jotka eivät juo alkoholia kovaan humalaan asti. Suomessa yli 70 prosenttia henkirikoksista tehdään alkoholin vaikutuksena alaisena. Yleisin henkirikos on humalaisessa miesporukassa tehty tappo.

Naisella alkoholi suurentaa hetkellisesti sekä estrogeeni- että testosteronipitoisuutta. Yhdistettynä estojen vähenemiseen ja järjen ohjauksen häiriintymiseen alkoholilla voi olla vaarallisia seurauksia suurina annoksina, koska naisilla on elimistössään suhteellisesti enemmän rasvaa kuin miehillä, mutta elopaino on keskimäärin miehiä alhaisempi. Suurempi rasvapitoisuus saa naisen humaltumaan samanpainoista miestä helpommin.

Otsalohko tekee ihmisestä ihmisen. Ilman otsalohkon kontrollia ja alkukantaisten viettien rajoittamista nykyihmistä ei olisi. Olisimme vaarallisia petoja täysin seksuaalisten ja aggressiivisten viettiemme ohjaamina.

## KÄRSIMÄTÖN A-TYYPPI JA LEPOISA B-TYYPPI

A-tyyppinen temperamentti ja aggressiivisuus liittyvät läheisesti toisiinsa. A-tyyppinen ihminen kilpailee jatkuvasti. Hän ei pysty rentoutumaan, vaan ottaa työt mukaan lomalle, tahtoo voittaa, valitsee kaupassa lyhimmän jonon ja kiilaa väliin. A-tyypin ihminen mittaa, suorittaa, voittaa ja taistelee. Hän on vahvasti aggressiivinen. Elämä on hänelle voitettava kilpailu, joka tuo eteen asioita ja ihmisiä, joista on aggressiivisesti taistellen selvittävä. A-tyyppisyyden on huomattu liittyvän vahvasti kohonneeseen verenpaineeseen ja olevan terveydelle vaarallista. Parisuhteessa kaksi aggressiivista A-tyyppiä hiostaa usein toisensa hengiltä.

B-stressityyppi puolestaan on leppoisa, ei kilpaile, on tyytyväinen eikä koko ajan mieltä suorittamista ja mittaamista. B-tyyppi ei näe elämää voitettava kilpailuna. Saattaa olla, että kaksi leppoisaa B-tyyppiä ei pääse ehkä koko päivänä sohvalta ylös, koska telkkarista tulee niin kivaa ohjelmaa. A-tyyppi on sen sijaan tehnyt päiväksi minuuttiaikataulun, johon hän on ohjelmoinut siivouksen, urheilun, työn ja vapaa-ajan.

Puhtaita temperamenttityyppejä on kuitenkin harvassa, mutta mitä enemmän tietynlaisia piirteitä ihmisessä on, sitä hankalammaksi vuorovaikutus usein muodostuu. Äärimmäinen A-tyyppi on niin nopea ja kärsimätön, että hän on jo tehnyt, kun toinen vasta kaivaa lähtökuoppia. Äärimmäinen B-tyyppi taas haaveilee, pohtii, kaavailee ja suunnittelee. Häneltä jäävät asiat usein tekemättä pitkittyneen ja leppoisan suunnitteluvaiheen takia.

Koska A- ja B-tyyppisyys on meillä geneeissä, ei lapsuuden kärsimättömästä A-tyypistä tule koskaan aikuisuuden äärirohkeaa B-tyyppiä, eikä tarvitse tullakaan. Tyypit täydentävät toisiaan. Toinen potkaisee asiat liikkeelle, ja toinen sujauttaa jäitä hattuun. Joukkueessa tarvitaan eri paikkojen pelaajia, ettei peli mene sähläämiseksi ja ylyrittämiseksi eikä siitä katoa leikkimieli.

## **A-tyyppi**

- käyttäytyy aggressiivisesti,
- kilpailee,
- suorittaa,
- mittaa,
- näkee asiat ja ihmiset voitettavina esteinä,
- luokittelee ihmiset heidän arvonsa ja asemansa mukaan,
- on enemmän kiinnostunut suorituksista, ei ihmisistä,
- ottaa työt mukaan lomalle.

## **B-tyyppi**

- leppoisa,
- nautiskelija,
- ei kovin kunnianhimoinen,
- ihmissuhteet tärkeitä, eivät suoritukset,
- välttää ristiriitaa,
- tahtoo muille hyvää,
- ei luokittele ihmisiä aseman ja tittelin mukaan,
- ei säästä aikaa,
- tekee huomenna sen, minkä voi tehdä tänään,
- ei ota töitä lomalle.

## **Testosteroni aggressiivisuuden taustalla**

Mieshormoni testosteroni vaikuttaa voimakkaasti väkivaltaisuuteen. Välittäjäaineilla, kuten adrenaliinilla ja serotoniinilla, on tärkeä rooli aggressiivisuudessa. Adrenaliini valmistaa ihmisen taisteluun. Se saa lihakset jännittymään, huomiokyvyn keskittymään ja sydämen hakaamaan.

Adrenaliinifriikki tahtoo kokea taistelujännityksen. Hän ei kestä toimettomuutta. Siviilielämä on liian rauhallista soturille, joka tahtoo päästä rintamalle. Hän elää vain tuntiensa taisteluhormoni adrenaliinin virratessa suonissa. Kamppailulajit houkuttavat häntä, ja hän tuntee olevansa elossa ääriolosuhteissa, joissa hän voi uskoa kamppaillevansa hengestään. Benjihyppy, surmanhyppy ja Extreme Duudson-tyyppiset temput ovat adrenaliinifriikin ominta alaa.

Myös serotoniinihormonilla on merkitystä aggression syntymiseen. Serotoniinin puute aivoissa liittyy kohonneeseen väkivaltariskiin. Vähäinen serotoniinin määrä liittyy myös masennukseen. SSRI-mielialalääkkeet ovat niin sanottuja serotoniinin takaisinoton estäjiä, jotka lisäävät serotoniinin määrää aivoissa kohottaen mielialaa.

## PÄIHEIDEN VAIKUTUKSIA

- Alkoholi heikentää otsalohkon impulsseja hillitsevää toimintaa, mikä saa ihmisen toimimaan usein tyhmästi.
- Väkivaltarikolliset ovat usein päihteiden sekakäyttäjiä.
- Naisten lisääntynyt väkivaltaisuus ja alkoholin käyttö heijastuvat lapsiin levottomuutena, pelkona, masennuksena, ylivilkkautena ja alentuneena itsetuntona.
- Amfetamiini ja muut stimulantit saavat käyttäjän yliaktiiviseksi ja mahdollisesti vainoharhaiseksi.
- Kannabis rauhoittaa käyttäjää, mutta aiheuttaa vieroitusoireita ja heikentää muistia, ajattelua ja oppimista.
- Rauhoittavat bentsodiatsepiinit aiheuttavat yliannosteltuina ja päihteiden kanssa nautittuna estottomuutta.