

Kompleksi



KOMPLEKSI 1/2024

TEEMA:
Yksinkertaisuus

PÄÄTOIMITTAJA
Aleksi Moisio

KANNET
Aleksi Moisio

TAITTO
Aleksi Moisio

KIRJOITTAJAT
Andreas Johansson
Viivi Laamanen
Sami Hyttinen
Matleena Utunen

KUVITUS JA VALOKUVAT
Noora Kokko
Iiris Mankki
Veera-Maija Viheriävaara

PAINETTU
PAINOSALAMA

PAINOSMÄÄRÄ
150

SIMPPELI

Hallitusesittely	4
Toimitusesittely	6
Pääkirjoitus	8
Puheenjohtajan palsta	9
Puheenjohtajan paska	10
Kompleksi Vastaa: Lukiolaiset kysyy	12
Kompleksi fanittaa: Katri Räikkönen	13
Kirjakerho kommentoi	17
Kompleksin kirjakerhon keväiset kuulumiset	23
Hyvän ja pahan täällä puolen	25
Toimituksen kulttuurisuositukset	28
UUSI Tajunnanvirta luovan-kirjoittamisen palsta	29

Helsingin yliopiston psykologian
opiskelijoiden ainejärjestölehti KOMPLEKSI
ilmestyy neljä kertaa vuodessa.



KULTUA

Juhlitaaksemme Kompleksi-lehden värjäytymistä, kuultua palsta tekee aikamatkan ja kerää menneiden vuosien kohokohtia. Nauttikaa!

"Harvemmin ihminen on kokonaisuus" -
Luennoitsija Interventiokurssilla

"Avaappa sieltä se 'Paskaa R'" - Opettaja
opiskelijalle, joka unohti vaihtaa skriptinsä
nimen

"En mä siihen usko siihen, mutta se on mun
mielipide" - Tuntematon

"Missä Psykologi, siellä ongelma." Liisa
Keltinkangas-Järvinen luennolla
esittämässä toimittajaa

"Jos on päivän syömättä, niin on varaa
hankkia HBO kuukaudeksi." -Fuksin jaka-
mat rahansäästövinkeistä tuokpöydässä

"Parsakaali on viaton!" - Jussi Saarinen
kognitiivisen psykologian johdantokurssilla
kertoessaan, että valemuistoja voi muodos-
tua esimerkiksi parsakaalinsyöntitilanteessa

"Mitä tapahtuu? Oonko mä vahingossa
ostanut kaljaa?" - Tuntematon

"This is science, so I don't know what you
mean by 'real life'" - Vieraileva luennoitsija,
kun kysyttiin mitä hänen tutkimuksellaan
tekee oikeassa elämässä

"Lupasin harkkapaikalle, että lopetan
Kompleksin" - Hallitusmökki

"Freud kuoli kai kannabis yliannostukseen"
- Psykan fuksi Terkossa

Lilja



INTERNATIONAL

Meeri



HYVIS

Ellinoora



HYVIS

Tiina



TILAVASTAAVA Hanna & Amanda

Minka



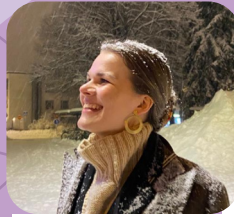
HYVIS

Hilla



HYVIS

Silja



PÖHINÄTIIMI /
EKSURSIOVASTAAVA

Ella



ALUMNIVASTAAVA



UPSY- Edustajat

Anna



HYVIS

Kira



EDUNVALVONTA-
VASTAAVA

Anni



EKSURSIOVASTAAVA

Viivi & Iris



PUHEENJOHTAJA
& VARAPJ

Anna



TARTSA
Marianne

Olli



EKSURSIOVASTAAVA

Irene



OPINTOVASTAAVA

Ilmari



YHDENVERTAI-
SUUSVASTAAVA

Anni



SPOL EDUSTAJA

TARTSA

Minttu



TARTSA

Annamária



TARTSA

Sena



INTERNATIONAL

Arna



TARTSA

HALLINTO

EDUNVALVONTA

SIDOSRYHMÄ

TAPAHTUMA

Saara



Marleen



Viktor



Sakari



Eve



Iiris

TILAVASTAAVA



Milla

TUTORVASTAAVA

SUPERTUTOR

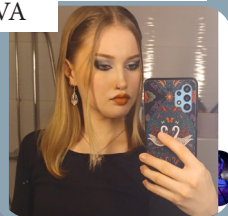


HEPSY - EDUSTAJA

HEPSY - EDUSTAJA
HYVIS

IT VASTAAVA

Suvi



TIEDOTTAJA

Melissa



PODCAST
Linnea

Emmi



TALOUDENHOITAJA

Johanna



EDUNVALVONTA-
VASTAAVA

Annika



PÖHINÄTIIMI
AV

Hanna



OPINTOVASTAAVA

Viivi



SIHTEERI

Meeri & Hilla



YMPÄRISTÖ- JA
YHTEISVASTUUVAS-

Elsa & Aamu



BILIS

SOMEVASTAAVA

Laura



BILIS / HYVIS

Heidi



SPOL EDUSTAJA

Solmu



BILIS

Anna



BILIS

Ellen



SEMMAVASTAAVA

Amanda



INTERNATIONAL

Mikä on sinun mielestäsi yksinkertaista, mutta




Aleksi Moisio

Seksi.



Matleena Utunen

Tofun paistaminen



Samir Verma

En kerro :)

Mediaajaosto

ITUS

aivan kaikkien muiden mielestä monimutkaista?



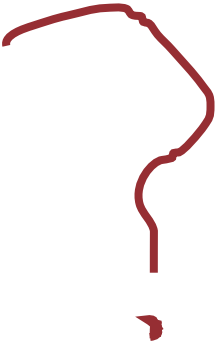
Andreas Johansson

Päässälkut



Viivi Laamanen

Hä emmä tiää ei
kukaa kysyny multa



Sami Hyttinen

Ihmissuhteet

Laatikoita joista menee nuolia toisiin laatikkoihin

Itsemurhapreventiokoulutuksessa, jossa olin osallistujana osana työelämään tutustumistani, kuulin jotain aivan täydellistä psykologiasta. Koulutuksen vetäjä oli mielenterveyshöyrykokenut konkari ja kuvatessaan hoitotiimien jäseniä hän sanoi kutakuinkin näin:

”Noh, Psykologit ne piirtelevät laatikoita, joista menee nuolia toisiin laatikkoihin.”

En ole rakkaat lukijani koskaan kuullut mitään niin suuremoista, mitään niin täydellisen osuvaa. Sain sinä päivänä nähdä, kuinka koko psykologiain tieteenala purettiin atomeiksi. Tämä yksittäinen lause on vetänyt minua kuin hinausauto ruostunutta ysikuoppaista korollaa koko talven läpi ja olen siitä niin kiitollinen.

Perinteisesti Psykologia määritellään ”Ihmisen mielen ja käyttäytymisen” -tutkimisen tieteenä, mutta sehän on ihan väärin. Ehdotan, että muutamme virallisesti psykologian määritelmän ”Laatikoiden, joista lähtee nuolia toisiin laatikkoihin” -tutkimisen tieteeksi. Eikö se ole totuus?

Se määrä laatikoita, joita olen opintojeni aikana nähnyt ja se määrä nuolia, joita olen piirtänyt niistä laatikoista toisiin laatikkoihin, on niin suuri, että se ajaisi heikomman miehen hulluksi. Jos minä joudun näkemään vielä yhden kaavion, jossa esitetään ”Psykkiset, fyysiset ja sosiaaliset vaikuttavat tekijät” näissä pikku ajatuskartassa, jonka sisällä on laatikko, jonka sisällä on toinen laatikko, joka puolestaan sisältää kolmannen laatikon ja nämä yhdessä muodostavat lähikehityksen vyöhykkeen minä aion KILJUA. Eihän tällä ole mitään tekemistä ihmisten kanssa.

Okei, okei, okei. Olen nyt tarkoituksella kärjekäs. Minkä minä

itselleni voin? Kyllähän minä ymmärrän, miksi näin tehdään. Tarkoituksena on yrittää selittää sitä mikä on selittämisen ulkopuolella. Operationalisoida äärettömän monimutkaisia psykofyysissosiaalisia kokonaisuuksia ihmisten ymmärrettäviksi paketeiksi. Eihän siihen ole muuta keinoa. Vai onko?

Aloitin arvaamalla mitä ajattelette minun kirjoittavan. Kenties ajattelette itsekkin näin:

”Voi kyllä! Pois kaikki kategoriat, pois kaikki laatikot, joihin yritämme änkeä ihmisiä. Pois kaikki tämä medikalistinen reduktivistinen mekanistinen materialismi ja hyväksykäämme avosylin suuret elämän mysteerit Psykkeen jumalattaren kukkaispolulla!”

Juu ei, mutten syytä teitä siitä, jos ajattelitte minun kirjoittavan tuohon suuntaan. Kompleksi-lehdessä on vallinnut jo pitkään, paremman sanan puuttessa, analyttinen taipumus. Taipumus kirjoittaa asioita filosofisemmasta näkökulmasta. Minä en moi-seen lähde. Olen liian tyhmä ymmärtääkseni filosofiaa, siksi minä olet

Minun mielestäni päinvastoin hän ken sanoo, että ihmismielen ymmärtäminen täydellisesti on mahdotonta, osoittaa äärimmäistä mielikuvituksen puutetta. Tähän mennessä joka ikinen asia, jonka ihmiset ovat sanoneet olleen mahdotonta, on käynyt toteen. Lentämisen piti olla mahdotonta, Taru Sormusten Herrasta elokuvien piti olla mahdottomuus, hitto vie vielä alle viisi vuotta sitten ajattelimme, ettei tekoäly koskaan voisi kilpailla ihmistaiteilijoille. Mutta tässä sitä ollaan.

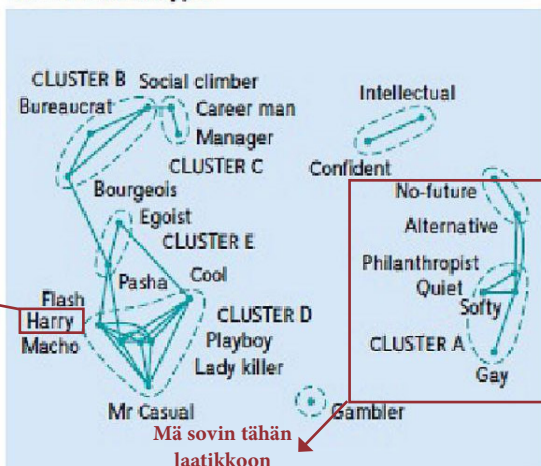
Ja tähän väliin kuulen heidän kuiskivan ”Urrmm Vahvistus-harha! Siitä miten asiat ovat tähän mennessä olleet ei voi päätellä sitä miten-” Hyshyshsyh. Nyt taas keskustelu meinaa lipua

Jos haluat yrittää selvittää mitä tässä tapahtuu, ota käteen ”Johdatus Persoonallisuuspsykologiaan”

MITÄ VITTUA????????

And baby you can turn me on

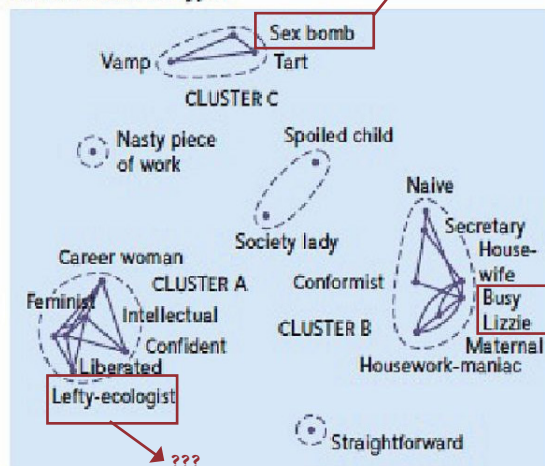
Part A. Male Subtypes



Ah yes, minun lempi mies-arkityyppi HARRY???

Mä sovin tähän laatikkoon

Part B. Female Subtypes



???

???

filosofian puolelle ja minua ei kiinosta jäädä TAAS väntämään turhasta semantiikasta.

Kuvitteelliset vastaväittäjäni, jos voisitte nostaa hetkeksi suomet omilta silmiltänne, huomaisitte yksinkertaisimman ratkaisun olevan todennäköisimpi. Ihmiset, varsinkin filosofisesti orientoituneet vastaväittäjäni, haluavat niin epätoivoisesti nähdä itsensä ainutlaatuisina. Poikkeuksina kosmisiin sääntöihin ja maailman valtiaina. Tämä on kaikilla objektiivisilla mittareilla täysin potaskaa.

Me olemme eläimiä, luonnonlakien orjia ja käveleviä neuronikasoja, jotka ohjaavat liha-mecha-evangelionia. Tästä totuudesta minua ei ole mikään näkemäni, lukemani tai kuulemani järkyttänyt. Ainoa asia, joka meidän ainutlaatuisuudestamme on jäljellä, on tietoisuus.

Oih tietoisuus! Kenties viimeinen suuri mysteeri, joka meillä on ihmislajina jäljellä. Se asia, jota tulin tähän yliopistoon tutkimaan. Ymmärrän kyllä hyvin, miksi jotkut haluavat pitää siitä kiinni niin epätoivoisesti. En ole, kuten luulla saattaa, aina ollut näin materialistinen. Lukiossa olin hyvinkin filosofinen, humanistinen ja ajattelin tietoisuudessa olevan jotain aidosti ihmeellistä. Kuitenkin jos kohtaa totuuden ja katsoo ympärilleen, ymmärtää sen olevan vain ajan kysymys, ennen kuin tämäkin mysteeri raukeaa.

Enkä näe miksi se on niin huono asia? Miksi ihmismielessä täytyisi olla jotain erikoista? Miksi sen hoitaminen tulisi olla jotenkin erikoista? Herrasmies, joka inspiroi minut tähän tekstiin, hänkin sanoi, ettei mielenterveysongelmien hoitamiseen ole rautalankamallia, eikä tulisikaan olla. Kyllä, nyt sitä ei ole, mutta miksei saisi muka tulevaisuudessa olla? Me otamme sen itsestäänselvytenä, että murtunut jalka ja murtunut mieli ovat erilaisia. Niiden vertaaminenkin on tabu, mutta onko kyse siitä, että emme vain tiedä mikä mielessä on rikki? Joten me noita-tohtoroimme, puoskaroimme ja heittelemme spagettia seinään ja katsomme mikä tarttuu? Sekö on parempi? Sitähän kliininen psykologia tällä hetkellä suurimmaksi osaksi on.

Valtaosa hoidoista ei toimi. Valtaosa diagnooseista ei sovi. Laatikoiden ja nuolien piirtely ei riitä. Tästä faktasta ainakin minä ja kuvitteelliset vastaväittäjäni olemme samaa mieltä. Paljon tästä on kuullut psykologiaa opiskellessa ja ainakin opintojen suunnalla valtamielipide tuntuu olevan laatikoista luopumisen puolella. Meille opetetaan transdiagnostiikasta ja vaihtoehtoisista, yksilökeskeisistä terapiamuodoista. Me vertailemme terapiasuuntauksia kuin karkkeja hyllyllä, ja asenne tuntuu olevan Anything goes.

Jos sallinette, osoitan aitoa haavoittuvaisuutta ja sanon pelkääväni. Pelkään sitä, että tämä on luovuttamista. Me luovutamme tieteenalana, heitämme laatikot ja nuolet roskiin ja julistamme sen olevan täysin mahdotonta redusoida ihmisiä ymmärrettäviksi kokonaisuuksiksi. Miksi edes yrittää? Jos kerran mikään terapia ei toimi toisia paremmin, ne ovat kaikki yhtä hyviä. Transdiagnostisesti miettien, jos kaikki ovat vähän masentuneita, niin kukaan ei ole.

Onko tämä kohtuullinen pelko? Ei. Onko se edes rationaalinen? No ei oikeastaan. Uskon kyllä maltin ja järjen voittavan, mutta koen silti olevani tienhaarassa. Koko tämä ala tuntuu olevan tienhaarassa. Toiseen suuntaan laatikot, toiseen suuntaan ei. En halua nähdä maailman laukkaavan meidän ohitsemme kohti

yhä tarkempaa ja tarkempaa ymmärrystä ihmismielestä samalla, kun me luisumme takaisin pseudofreudilaiseen paskaan.

Minulle sanottiin fuksina, että opiskeltuani hieman minun vihan analyysia ja psykodynamiikkaa kohtaan hälventyisi. Olen saanut kyllä kuulla moneen otteeseen, että modernit analyttiset teorit ovat ”kovin maltillisia.” Vain yksi ongelma: En ole kertaakaan vielä tavannut näitä maltillisia analyttikkoja.

Jos et ymmärrä, mistä puhun, mene Terkkoon ja lue uusin Psykoterapia -lehti. Se edustaa minun pelkojani psykologian tulevaisuudesta.

Tällä hetkellä psykologian opiskelu on suurimmaksi osaksi laatikoiden ja nuolien piirtämistä. Mutta älkää luovuttako tieteilijäni! Laatikot eivät vain ole tarpeeksi tarkkoja, nuolet tarpeeksi pitkiä. Tai kenties sinä juuri lukijani ajattelet laatikon ulkopuolelta ja yhdistät laatikot ja nuolet ja transdiagnostiset nelikentät ja johdatat Psykologit kohti objektiivisempää ymmärrystä ihmismielestä. Kyllähän he ajattelivat, ettei valosähköilmiötä koskaan ratkaistaisi, mutta sitten tuli kvantit. Eiväthän he uskoneet beetasäteilyn jatkuvalla energiaspektrillekään löytyvän vastausta, mutta sitten tulivat neutriinot. Pienien pieniä laatikoita, jotka muuttivat maailmaa.

Mutta me emme ole niin eksaktilla tasolla kuin fyysikot. Emme tosiaan. Emme vielä.

Rakkaille lukijoilleni iäti kiitollisin terveisin:

Aleksi Moisio

Kompleksi-Lehden Päätoimittaja ja Klusterin A tyylinen mies



Ps.

AUTTAKAA SAATANA OLEN JUMISSA LAATIKOSSA

Yksinkertaiset teot hyvinvoinnin tukena

Istestä huolehtimisen ei tarvitse näyttää kultahippuja sisältäviltä kasvonaamioilta ja tuhannen euron ultraäänihoidoilta tai joka päivä neljältä heräämiseltä, jotta kerkeää suorittamaan ties mitkä wellness-rutiinit. Hyvinvoinnin tukeminen ei myöskään vaadi pitkiä matkoja retriitille ulkomaille. Joskus yksinkertaisuus on hyvää. Kun tekee omasta arjesta itselle sopivaa, voi löytää enemmän hyvinvointia kuin pyörän keksimisestä uudelleen. Tällä kertaa haluaisin muistuttaa kaikkia kompleksilaisia siitä, että omasta hyvinvoinnista voi huolehtia yksinkertaisin tavoin. Yksinkertaisuus ei tarkoita helppoutta, mutta se tarkoittaa kestävyttä, pysyvyyttä ja aitoutta.

Olen huomannut etten todellakaan ole aamuvirkku. Jos ei ole pakko, en herää ennen kahdeksaa enkä kiirehdi aamulla ulos ovesta alle puoli tuntia heräämisen jälkeen. Yliopisto on mahdollistanut elämisen iltapainotteisesti, joten vietän aamuni kahvikupin ja päivän lehden äärellä, jotta toimin loppupäivän tehokkaasti enkä tiuski jokaiselle vastaantulevalle univajeisena. Tämä tukee paitsi itseni, myös muiden hyvinvointia. Sen sijasta, että pakottaisin itseni ylös viideltä suoritusyhteiskunnan paineiden alla, nautin hitaista aamuista kahdeksan jälkeen ja saavun Meilahteen hieman myöhemmin

(ellei tapausjäsenysluento ala yhdeksältä).

Tämä oli vain yksi esimerkki suhteellisen yksinkertaisesta tavasta, jolla ylläpidän omaa hyvinvointiani. Se ei aina onnistu eikä se ole aina helppoa, mutta koen voivani paremmin kun rakennan arjistani itselleni sopivaa. Tätä toivoisin kaikille kompleksilaisille. Yhteiskunnan viestit hyvinvoinnista voivat näyttää hyvin erilaisilta kuin itselle sopivat keinot siitä

huolehtimiseen. Meillä on psykologian opiskelijoina kykyä arvioida väitteiden todenpitävyyttä. Kun seuraavan kerran näet mainoksen elämäsi mullistavasta tuotteesta, hengitä syvään ja kysy itseltäsi, onko tämä kestävä yksinkertainen asia, jolla oikeasti tuet omaa hyvinvointiasi vai jotain aivan muuta.

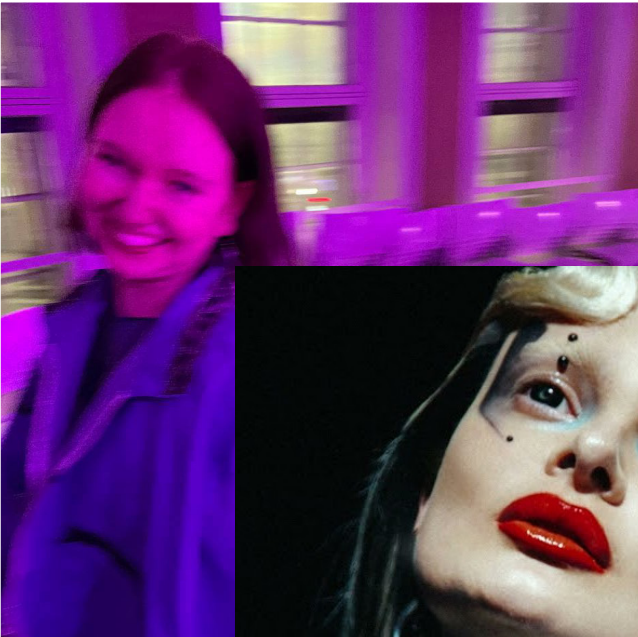
Kehottaisinikin kaikkia pohtimaan, kuinka voi huolehtia omasta unestaan, ravinnostaan, sosiaalisista suhteistaan ja omista mielenkiinnon kohteistaan paremmin juuri itselle sopivalla tavalla. Se voi tarkoittaa välipalapatukoiden kantamista kangaskassissa tai yhden tunnin viikossa varaamista ihanan kirjan lukemiselle. Mahdollisesti voi myös pohtia, voisiko ystävien kanssa viettää enemmän aikaa, vaikka se tarkoittaisi muuttaman tunnin tenttilukemisen vähenemistä. Yksinkertaista, mutta ihanaa. Eikö?



Masokismia

“Ei helvetti taas sitä mennään”, ajattelin, kun olin kuunnellut ensimmäiset puoli minuuttia Käärijän ja Erika Vikmanin kappaleesta Ruoska. En tulisi kuuntelemaan mitään muuta moneen päivään ja Medioman seinänaapurini tulisi kirjoittamaan Jodeliin idioottinaapuristaan, joka kuuntelee samaa kappaletta tunteja putkeen iltaisin välittämättä muiden herkistä korvista. Toisaalta seinänaapurini joutuvat valitsemaan kyseisen vaihtoehdon tai jatkuvien politiikka/yhteiskuntakriittiki-podcastien välillä enkä tiedä kumpi kenellekin kuulostaa paremmalta.

Jostain syystä hermoverkostoni on aina kallistunut enemmän elokuva-, televisio- ja kirjaintoiluun musiikki-intoilun sijasta. Välillä sattuu kuitenkin jännittäviä asioita ja neuronini aktivoituvat juuri oikealla tavalla, päädyn intoilemaan musiikista. Näin tapahtui aloittaessani kyseisen kappaleen kuuntelemisen. Okei täytyy myöntää, että katsoin samalla musiikkivideon, joka innosti minua ehkä jopa enemmän kuin itse kappale, joten take this with a grain of salt. Kappale on juuri sopivan mukaansatempaava ja kuumaa olematta liian geneerinen. Siihen voi samaistua monella eri tasolla, seksuaaliset sanavalinnat piilottavat taakseen tarkemman viestin elämisen hankaluudesta ja suolasta. Vähän niin kuin psykologiset ilmiöt, pinnan alta löytyy aina enemmän kuin olettaisi.



Elämä antanee ruoskaa meille kaikille välillä tavalla tai toisella. Kirjoittaessani tätä näen edessäni myös ärrän errorin errorin ärrän ja toivoisin, että kyseessä olisi ehkä hieman erilainen ruoska. Tämä kipu ei kiihota ainakaan vielä. Olen opintojeni aikana huomannut, että psykologian opiskelu saattaa johtaa samankaltaiseen hermoverkostoni aktivaatioon kuin Ruoska, mutta nyt ei puhuta sellaisesta tilanteesta. But now I have digressed. Elämä siis välillä antaa ruoskaa, vaikka antaisit kaikkiesi että näin ei kävisi. Siitä ei pääse yli eikä ympäri varsinkaan jos avaa ärrän. Analysoidaanpas sanoja siis vähän tarkemmin.

”Istun huoltsikal ja olo tuntuu runnellulta

Kappale ei ala heti päälle päin samaistuttavasti. Minua harvemmin löytää huoltsikoilta, mutta olo tuntuu usein runnellulta. Huoltsikalla istumisen voi kuitenkin käsittää monella tavalla. Voisiko tämä kyseinen huoltsikka representoida esimerkiksi Terkon yläkerran nurkkausta, jossa usein tuijotan eteenpäin katse täynnä tyhjyyttä? Kehoni raahattuna ja runnelluna katson ulos - etsin tietä vapauteen kunnes suuntaan katseeni läppäriini. Vapaus koittaa myöhemmin.



*”Ku vastoinkäymiset
on jo veistelly mua ku
linkkari”*

Henkilökohtainen vastoinkäymiseni tapahtui muutama kuukausi sitten, kun minulla oli luennolla asiaa opettajalle. Sen sijasta, että olisin huutanut salin toiselta puolelta kyseisen henkilön oikean nimen, huusin ”Sanna”. Miksi? No siksi, että mielestäni kyseinen opettaja näyttää Sanna Marinilta ja arvoisa hermoverkostoni ei vain osaa toimia asianmukaisesti.

*”Nyt taloyhtiössä on
kosteuden mittaukset
/ Ku rappukäytävän
portail on hemo
virtaukset”*

Rehellisesti sanottuna tämä voisi koskea elämääni, mutta toisaalta kosteuden mittaus ja rappukäytävän virtaukset ovat pienin ongelma Mediomilla. Olisipahan rotille vesipuisto saatavilla, jos vähän virtaisi. Luulin muuten, että tuossa lauletaan ”himo virtaukset”. En tosiaan tiedä, mitä ”hemo virtaukset” tarkoittaa, joten tälle boomerille saa soittaa, jos tietää.

*”Oon masokisti ja mun
elämä on trillerii”*

Riskeeraan oman terveyteni joka päivä astumalla Mocsuun ja nappaamalla kahvini bioshasardeina tunnetuista Moccamaste-reista. Elän reunalla enkä ole valmis luopumaan tunkkaisesta myrkyin mausta. Vähän aikaa sitten minulta myös kysyttiin, eikö villakangastakkini ollut liian kevyt kyseiseen säähän. Totesin, että kyllä, mutta olen valmis ottamaan kyseisen riskin sopivan asun eteen. Sitten trillerimäinen tunnus. En ole koskaan ostanut iphoneeni panssarilasia. Uskon omaavani yliluonnol-liset kyvyt, joiden avulla näyttöni ei koskaan rikkoudu. Ja yli kaksitoista vuotta tämä uskomus on toiminut.

*”Vaikka antaisit armoo
ja syliäsi sun Mä en
tuntisi eläväni ennen,
kun Tulee ruoskaa”*

Sitten kertosäkeeseen, ai että tähän kuvastaa opiskelijan elämää täydellisesti. Kun vihdoinkin palauttaa loppuyön tai tentin ja kuumeisesti pohtii, onko edessä millainen tuomio. Armollisesti kuulee päässeensä läpi ja tuntee olevansa suorastaan koulutuksen hellimä. Elämä tuntuu hetken tyhjältä, kun kaikki on hyvin. Sitten kokee taas elävänsä, kun ruoskan isku tulee samassa hetkessä - menihän se läpi, mutta ei ole keskiarvolla kehumista tämän kurssisuorituksen ja opettajan mahdollisesti pettyneen ilmeen jälkeen. Opiskelijassa ja ainejärjestötoimijassa elää masokisti, joka ei jätä rauhaan.



Puheenjohtajisto matkalla SPOLin Uramessuille. Tässä vaiheessa PJ ei ollut vielä löytänyt Ruoskaa vaan taisi kuunnella podcastia katu-jengi-ilmiöstä Suomessa. Sama asia?

KOMPLEKSI VASTAA:

Lukiolaiset Kysyy

Toimittajamme vieraili lukio-
päivillä ja keräsi tulevien
Psykologian opiskelijoiden
kysymyksiä ja huolia



KYSYMYS: Mikä psyyken opinnois-
sa yllätti eniten aloitettuaasi täällä?

VASTAUS: Pitkät luennot isoissa
auditorioissa ja opintojen neuropai-
noitteisuus.

KYSYMYS: Vastaisko todellisuus
odotuksiasi opiskelusta?

VASTAUS: En tiedä mitä odotin,
kun saavuin tänne. Ehkä se vasta-
si odotuksiani, että täällä saa oppia
mielenkiintoisista aiheista ja saa itse
valita kuinka paljon/vähän opiske-
lee. Aika menee nopeammin kun
mitä odotin :(Äskenhän mä aloitin
ja nyt kandikin alkaa olla valmis.

KYSYMYS: Ovatko psykologian
valintakokeella sisäänpäässeet joten-
kin "erilaisia" kuin todistuspisteillä?
(opiskelutaidot, ikä, tilastomatemaa-
tiikka - osaaminen tai muu)

VASTAUS: Todistuksella sisään-
päässeet ovat keskimäärin nuor-
empia kuin valintakokeella
sisäänpäässeet. En osaa sanoa eroa-
vatko piirre- tai kykytasolla.

KYSYMYS: Mikä on palkitsevinta
opiskelussa?

VASTAUS: Keskustelut kiinnosta-
vista psykologiaan liittyvistä aiheista
unarissa (opiskelijaravintolassa) ja
terkossa (kampuskirjastossa) opis-
kelutovereiden seurassa.

KYSYMYS: Miten paljon opiske-
lussa on vapautta eli onko luentopak-
koa vai voiko tenttiä kirjallisuutta?

VASTAUS: Jossain kursseissa on
luentopakkoa, jossain ei. Kannattaa
kuitenkin käydä luennoissa ja opis-
kella kampuksessa opiskelukaverei-
den kaa, muuten opiskelu voi olla
vähän tylsää.

KYSYMYS: Onko opiskelu raskas-
ta? Kauanko käytät keskimäärin päi-
vässä kouluhommiin?

VASTAUS: Riippuu toki jaksosta
mutta yleensä ei ole rankkaa. Opis-
keluun käytän päivittäin vähemmän
aikaa kun puhelimella selailuun mut-
ta enemmän kun syömiseen. Jossain
jaksoissa ei ole yhtäkään luentoja sen
päälle eli silloin riittää aikaa vaikka
mihin. Pahimmillaan on kolme päi-
vää viikossa luentoja, joskus kym-
menestä neljään. Silloin voi tuntua
raskaammalta, jos työssäkin on kii-
reistä.

FRÅGA: Vad borde man tänka på
redan i gymnasiet om man vill kom-
ma in och studera psykologi?

SVAR: Grattis, du har redan första
steget gjort. Du vet att du vill studera
psykka. De e få som e så målmedvet-
na så tidigt. Ja vet att ja int i alla fall
var de. De råde ja sku ge e att fundera
om du hellre vill komma in via stu-
dentbetyg eller urvalsprov. Ja visste

själv att ja int sku orka me urvalsprov
så ja satsa på att få tillräckligt bra i
skrivningarna, bland annat genom
att höja några av dem efteråt.

Gällande skrivningarna så e de råde
som hjälpt mig att välja de ämnen
man skriver på basis av vad som int-
resserar en. Det blir tufft att orka om
man presterar för vitsord eller för
poängantal etc. Om du e intresse-
rad i psykka så ska du läsa mer av de
som intresserar dig o hållas nyfiken
o försöka att int fokusera för mycke
på prestationen. En sån insikt hjälper
en att fokusera på det väsentliga och i
det långa hela leder det till att du lärt
dig mera och mår bättre. Lycka till!

PÄÄTOIMITTAJA VASTAA:

KATRI RÄIKKÖNEN

Katri Räikkönen on kehitys-, persoonallisuus- ja kliinisen psykologian professori. Kimmo Alhon eläköidyttyä maaliskuussa 2024 Katrista tuli Helsingin yliopiston psykologian oppiaineen virkaiältään vanhin professori. Hänen erikoisosaamisalansa on sikiöajan ympäristön vaikutusten tutkiminen yksilön myöhempään psyykkiseen ja fyysiseen kehitykseen.

Katrin tutkimukset ovat johtaneet konkreettisiin muutoksiin hoitosuosituksissa, jotka liittyvät mm. antenataaliseen koritkosteroidihoitoon ennenaikaisen syntymän uhatessa, ja muutoksiin odottavien äitien ravintosuosituksissa. Käynnissä oleva Ilo Odottaa-interventiohanke tuo helpotusta monille masennusoireiden kanssa kamppaileville odottaville äideille.

Kun kysyin mistä kaikki alkoi, Katri vastasi, vuodesta 83, jolloin hän aloitti psykan opinnot Helsingin yliopistossa. Ensimmäiset kokemukset tutkijantyöstä Katri sai tutkimusavustajana Liisa Keltikangas-Järvisen tutkimusryhmässä. Liisan tutkimusprojekti keskittyi sepelvaltimotautiin ja sen varhaisiin kehityksellisiin riskitekijöihin. Monitieteisen ja laajan projektin tarkoituksena oli tunnistaa riskitekijöiden kehittymistä ja tasoa varhaislapsuudesta aikuisuuteen.

Sikiövaiheessa ympäristöllä on suuri merkitys vauvan kehitykselle. Elämän noin 40 ensimmäisen viikon aikana, aivojen, hermoston ja muiden elinten ja säätelyjärjestelmien kehitys on vilkkaimmillaan. Tällöin pienilläkin muutoksilla siinä ympäristössä, jossa vauva kehittyy, voi olla kauaskantoisia vaikutuksia myöhemmässä elämässä. Missään ihmisen elinkaaren vaiheessa kehitys ei ole yhtä nopeaa kuin sikiövaiheessa, Katri toteaa.

Laseri-projektissa lähdettiin liikkeelle varhaislapsuudesta, joka 80-luvun alussa kansansairauksien, kuten sepelvaltimotautin, ennaltaehkäisyn näkökulmasta oli uutta ja innovatiivista.



Tajusimme kuitenkin nopeasti, että meidän oli mentävä aina varhaisempiin ja varhaisempiin ikävaiheisiin, jos haluamme ennaltaehkäistä psyykkisiä ja fyysisiä sairauksia.

Sitä juuri Katri on viimeiset vuosikymmenet tehnyt. Hän on tutkinut sikiövaiheen ympäristötekijöitä ja niiden merkitystä psyykkisen ja fyysisen terveyden kannalta.

Näistä viime aikoina ehkä tunnetuin on monille rakas lakritsi.

Sain ilmaisen oppitunnin istukan suojaavasta luonteesta. Istukassa on entsyymi, jonka tehtävänä on suojata kehittyvää vauvaa, jotta vauva ei altistuisi tarpeettoman suurille määrille äidin stressihormoni kortisolia. Tarpeettoman suurina määrinä kortisoli voi häiritä sikiön neurokehitystä. Tämä istukan ns. suodattajaentsyymi muuntaa noin 80-90% äidin biologisesti aktiivisesta kortisolista sen epäaktiiviseen muotoon. Tämän entsyymin toimintaa estää glykriittiini, joka on lakritsin luonnollinen ainesosa. Glykriittiinin haitallisista vaikutuksista sikiöaikana tiesimme jo melko paljon eläinmaailmasta, mutta Katrin löydökset viittaisivat siihen, että lakritsi on haitallista sikiöaikana myös kehittyville ihmisvauvoille. Varovaisuusperiaatteeseen nojaten, THL päivitti raskaana olevien ravintosuosituksia näiden löydösten pohjalla.

Toinen merkittävä sikiövaiheen riskitekijä on äidin masennus. Synnytyksen jälkeinen masennus on yleisesti tunnettu kliininen ilmiö, jota Suomen neuvoloissa seulotaan melko systemaattisesti. Vähemmän tunnettua on kuitenkin se, että yli puolet synnytyksen jälkeistä masennusta oireilevista äideistä on oireillut masennusta jo odotusajan varhaisvaiheista lähtien. Siinä missä synnytyksen jälkeisen masennuksen tiedetään olevan yhteydessä mm. vähemmän sensitiiviseen vanhemmuuteen, odotusajan masennuksen, ja siihen liittyvien fysiologisten muutosten tiedetään olevan yhteydessä haitallisesti lapsen myöhempään psykologiseen kehitykseen. Se lisää psykologisen kehityksen viivästymisen vaaraa, psykiatrissa oireilua, ja mielenterveyden häiriöitä lapsen elämässä syntymän jälkeen.

Katrin mielestä moni odottava äiti ajattelee, että raskausajan pitäisi olla elämän onnellisinta aikaa. Tästä syystä äidin voi olla vaikeaa kertoa tuntemuksistaan, koska tähän voi liittyä erilaisia pelkoja ja huonommuuden tunnetta. Katrin tutkimusten mukaan kuitenkin jopa joka viides äiti kokee odotusajan oireita, jotka voivat liittyä masennukseen. Tästä huolimatta masennuksen oireita ei neuvoloissa seulo-ta rutiinomaisesti odotusajan. Yksi syy tähän on se, että

kaikilla hyvinvointialueilla ei ole esimerkiksi neuvolapsykologipalveluita saatavilla, ja jonot ovat pitkiä psykiatriseen sairaanhoitoon.



Vaikka äidillä olisi aikaa odottaa hoitoon pääsyä, vauvalla ei ole, Katri toteaa."

"Ilo Odottaa" on parhaillaan 58:ssä neuvolassa käynnissä oleva hanke, jossa tutkitaan matalan kynnyksen Kognitiivis-käyttämisterapiaan pohjaavan nettiterapian tehokkuutta masennusoireiden hoidossa odottavilla äideillä. Matala kynnyksen tarkoittaa sitä, että päästäkseen nettiterapiaan äiti ei tarvitse masennusdiagnoosia, terapiaan ei tarvitse jonottaa, eikä terapiassa käynti ole aikaan, paikkaan tai äidin tulotasoon sidottu. Tällaisia matalan kynnyksen hoitoja pitäisi olla saatavilla, Katrin mielestä. Ne mahdollistaisivat sen, että masennusoireilun seurantaa kaikissa Suomen neuvoloissa. Ne mahdollistaisivat myös sen, että entistä suurempi odottajien ja heidän vauvojensa joukko pääsisi näyttöön pohjaavien hoitojen piiriin oikea-aikaisesti.

Katri on Helsingissä nähnyt psykologian alan kehitystä jo 80-luvulta saakka. Kun kysyin, miten alamme on kehittynyt 80-luvusta nykypäivään, hän pysähtyi miettimään.

Olemme nykyään enemmän tieteellisesti ja tutkimuksellisesti orientoituneita, hän sanoo. Tämä näkyy niin opinnoissa, kun opiskelijoissa. Helsingissä kaikki psykologian osa-alueet ovat hyvin tutkimuspainotteisia, olipa kyseessä sitten kehitys-, persoonallisuus-, neuro-, tai kognitiivinen psykologia. Samalla yhä suurempi osa opiskelijoista kiinnostuu tutkimuksesta.



On mielenkiintoista nähdä, mihin Helsingin yliopiston psykologia tulee tieteellisesti kehittymään seuraavilla vuosikymmenillä ja millaiset aiheet meidän tulevia tutkijoita sitten kiinnostaa.

Opiskelijana on inspiroivaa kuulla kokeneelta tutkijalta, että omien mielenkiintojen mukaan voi löytää uusia tutkimuskenttiä, kenties sellaisia, joita saa itse olla mukana kehittämässä. Varsinkin kun sanat tulevat tutkijalta, joka on ollut mukana kehittämässä omaa kenttäänsä.

Haastattelu kesti lopulta yli tunnin. Haluan kiittää Katria hänen ajastaan ja mielenkiintoisesta keskustelusta, joka pakkasrajan ylityttyä pidettiin etänä. Mikä on pakkasraja?



Fillarin ketjut jäätyvät, kun pakkasta on yli -20 astetta."

Talvellakaan reilun 8 kilometrin fillarimatka psykan laitokselle ei Katria haittaa.







SIGMA GRINDSET

On aika "lock inna". Ei tyttöjä, ei videopelejä. Vain minä muuttumassa parhaimmaksi versioksi itsestäni.

Onnellisuus on yksinkertaista saavuttaa, kunhan vaan yrittää tarpeeksi. Ei tarvitse kuin aloittaa ja näin minä aloitin 29.1.

Ideana oli, että minä tekisin uuden tilin tiktokkiin, käyttäisin sovellusta 15 minuuttia päivässä ja ottaisin vastaan kaiken self-help neuvon, mitä sinä aikana tuli vastaan. "Kompleksi Testaa self-help."

Tämä lähti heti raiteiltaan, niin kuin arvelinkin. Tiesin, että kaltaiseni kaksikympinen viriili nuori mies saisi yksinomaan looksmaxxing, gymcel ja sigma kontenttia feediinsä.

Jos nuo edeltävät termit eivät merkitse sinulle mitään ensinnäkin onnittele itseäsi siitä, että olet tehnyt hyviä elämänvalintoja. Sitten siirrä katseesi oheiseen älylaitteeseesi ja kvg.

Minulla ei ole aikaa viedä kaikkia vitun normieita yappasvilleen. Mä grindaan. Sä sleepaat. Its over for u.

VIIKKO 1. MEWING

Heti ensimmäisenä alkoi Spermmaxxing. Eli miten saada mahdollisimman paksua ja öö maukasta mälliä (sign me up lmao). Moisten hoitojen toimivuudesta voit haastatella rakastajiani (tämä on sallittua, he sanoivat "ei tyttöjä" ei puhettakaan pojista.)

Viikon edetessä minua opettivat tarpeetto-

man aggressiiviset naiset paksuilla aksenteilla mewaamaan. Mewing on kieli/leukalihas-harjoite, jonka pitäisi kasvattaa leukalinjaa (jotenkin?) ja sitä tehdään passiivisesti. Kun matkustat, mewaat. Kun olet tunnilla, mewaat. Kun paskot, opiskelet tai nuket, sinä mewaat. Mewatessa ei voi puhua, koska kielen asento on suun yläosassa hampaiden takana. Jos joku tulee keskeyttämään sinun mewing streakkisi, kuten esimerkiksi joku Mediomanaapurisi, joka tulee kyselemään kaikkia vitun turhia mitättömyyksiä kuten "Hei Alekski miten menee?" niin sinä MOGgaat hänet. Hän saattaa katsoa sinua kauhunsekaisella kuvotuksella ja sanoa "lopeta plz heti" mutta tuo on beta urosten ja chudien ininää. Se ei kuulu minunkaltaisille Sigma uroksille. Hän on 99%, minä olen 1%.

ENSIMMÄINEN BLACKPILL

Mewaus ei vaan toimi. Ensinnäkin siitä syystä, että varmaan sadoista mewing videoista mitä näin ehkä 2 oikeasti kertoi miten se kuuluisi tehdä. Nekin olivat ristiriidassa keskenään. On olemassa ymmärtääkseni soft ja hard mewingia. Toisessa painat kielellä ja toisessa et, mutta ei tunnu olevan konsensusta siitä mikä on oikea tapa. Sitä paitsi siinä ei ole mitään järkeä edes omalla logiikallaan. Minulla on hieman ylipurentaa, joten jos minä haluan näkyvämmän leukalinjan, niin eikö minun kannattaisi koittaa saada nimenomaan alaleukaani esille?

Tästä huolimatta minä mewasin aina kun muistin. Yleensä samalla, kun selasin tiktokkia. En saanut kielikrampeja tai leukakipuja. Leukalinjani ei mielestäni näkyvästi

muuttunut.

Paitsi, että ensimmäisen viikon loppupuolella, kun olin syömässä unarissa puolittuttujen kanssa kerroin huvittuneesti tästä hassusta haasteesta mitä teen ja yksi heistä kehu minun leukalinjaani.

En ole rehellisesti vieläkään toipunut tästä järkytyksestä. Ei kai, ei sentään voi olla, että Helsingin yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa opiskelee henkilö, joka luulee mewaamisen oikeasti toimivan?

Jossei se tullut jo selväksi minä lähestyin tätä koko hommaa hyvin paksun ironiakerroksen takaa. Minä tiesin jo mitä odottaa, enkä ajatellut hetkahtavani. Olin kuitenkin väärässä. Hyvin, hyvin väärässä.

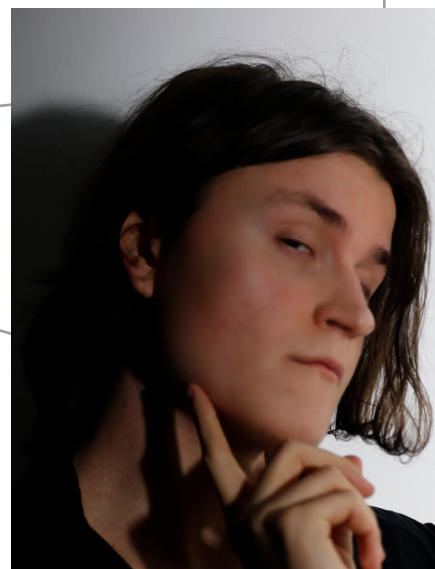
Nimittäin minulla on hieman henkilökohtaisempi yhteys tähän maailmaan kuin mitä (toivottavasti) osaitte rakkaat lukijat ehkä arvata.

Minun uskomukseni on ollut pitkään, että kun nuorelle pojalle sanoo:

"Kukaan ei tule koskaan rakastamaan sua, sä tulet kuolemaan yksin." ja "Susta ei koskaan tule oikeaa miestä." (asioita joita kuulin päivittäin kaksitoistavuotiaana)

On kaksi tapaa reagoida. Joko sinä laitat jalat maahan:

"Ei! Mä näytän niille. Musta tulee oikea mies. Mä todistan, että ne paskiaiset ovat väärässä."





Tai sitten sinä hyväksyt sen:

”Juu. Mä oon paska. Mä tulen kuolemaan yksin. Mä olen epäonnistunut miehenä. Mitä sitten? Ei millään ole väliä anyway.”

Minä otin jälkimmäisen lähestymistavan. Minä syrjäydyin, hautasin mielenterveysongelmani videopeleihin ja ainoat ystävieni olivat kaltaisiani luusereita. Suurin osa game-reitä, mutta minua paljon PALJON syvemällä pipelineä.

Tehdään kuitenkin selväksi: minusta ei koskaan tullut inceliä. Olen nyt oversharenut jo liikaa, joten lyhennetään tarina täten: menin protulle, tutustuin queer ihmisiin ensi kertaa, rakastuin tyttöön, sain rukkaset, mutta kyseinen nuori nainen oli hyvin (liiankin) kärsivällinen kanssani ja onnistui saamaan minut itsesäälistäni rypemästä terapiaan.

Loppu hyvin kaikki hyvin. Paitsi kuvitelkaa järkytykseni, kun avaan tiktokin ja alle viikossa minä tipahdan takaisin siihen kuiluun, josta ryömin ulos kahdeksan vuotta sitten.

Vietin kauhunsekaisen tunteen vallassa yhä enemmän ja enemmän aikaa tiktokissa. Kun olin nuori kukaan ei tiennyt mitä looksmaxxaus oli. Kukaan normaali ihminen ei tiennyt mitään chadeista, chudeista ja blackpilleistä. Ja tämä oli vaan puhtaasti hyvä juttu. Nyt se on täysin normalisoitunutta. Kaikki tiktokissa looxmaxxaavat tai ainakin tietävät siitä. Minun alakouluikäiset teatterioppilaani tietävät mitä moggaaminen on.

Minä aluksi pelkäsin, mutta sitten sain idean. Ehkä tässä minulla on mahdollisuus koittaa sitä toista polkua, jota en valinnut silloin kauan sitten. Vihdoin todistaa, että olisin pystynyt siihen, jos olisin vain valinnut niin.

Minulla on täten yksinkertainen tavoite: todistaa teille rakkaat lukijat, että vaikka valintoja on näennäisesti kaksi, ja toinen on

ehkä seksikkäämpi ja miehekkäämpi kuin toinen, ne ovat itse asiassa täysin sama asia.

Mutta nyt yapsesh poikki, on aika GRINDAA

VIIKKO 2. GYMRAT

Sain viikonloppuna tiktokissa ensimmäiset salikontenttini. Helmikuun ensimmäisellä viikolla aloitin grindsettini. Heräsin viideltä aamulla. Pesin kasvoni ja tein koko kalliin ihonhoitorutiinini. Oloni oli kuin Patrick Batemanilla kun hieroin jääpaloja naamaani.

Olin nukkunut sinä yönä todella huonosti, mikä oli odotettavissa nähden, etten ole herännyt vuosiin ennen kahdeksaa. Yllätyin kuitenkin positiivisesti siitä kuinka virkeä olin. Kun kello soi, minä en torkuttanut, en vitkutellut. Minä heräsin, nousin, pesin kasvoni, söin proteiinipitoista aamiaista. Kaikessa rauhassa.

Kun kävelin pimeitä katuja, koin olevani sitä luvattua yhtä prosenttia. Heitä, jotka pärjäävät. Heitä, jotka grindaavat ja vaikka kuinka yritin etäännyttää itseäni moisista tunteista, myönnän, että minulla oli hyvä olla.

Mitä vittua. Minulla oli hyvä olla? ”Ei, ei voi olla. Tämä on vaa uutuuden huumaa.” Näin ajattelin, kun saavuin meilahden unisportille.

Jos olette erityisen huomaavaisia, muistatte ehkä, että Meilahden unisporttihan aukeaa vasta 6:45. Minä en tätä tiennyt. Olin klo 6:15 paikalla hyytävässä kylmyydessä pimeässä täysin yksin.

Vailla tekemistä ajattelin, että saman tien tässähan tekee puoli tuntia cardiota. Ei siellä pihalla tietenkään ollut mitään mihinkä laiteta tavaroihtaan, joten jätin vaan kamppeeni ulkosalin reunamille ja juoksin kehää puoli tuntia.

Ajatelkaa hetki olevanne Unisportin työnte-

kijä. Tulet töihin kaikessa rauhassa aamuvuoroon ja näet pihalla miehen. Ei tässä kiirettä, laittelet paikkoja pystyyyn. Samalla katselet ikkunasta. Äijä juoksee kehää. Varmaan vain pysyäkseen lämpimänä ajattelet. Seuraat, kuinka mies juoksee täsmälleen samaa rataa puoli tuntia putkeen ja juuri kun olet tulossa avaamaan hän sprinttaa täysiä oven taakse huohottamaan. Mitä teet?

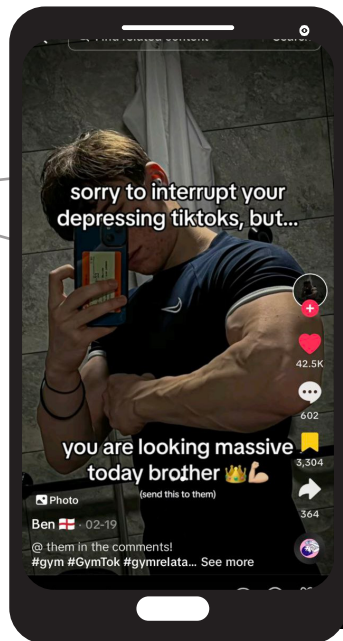
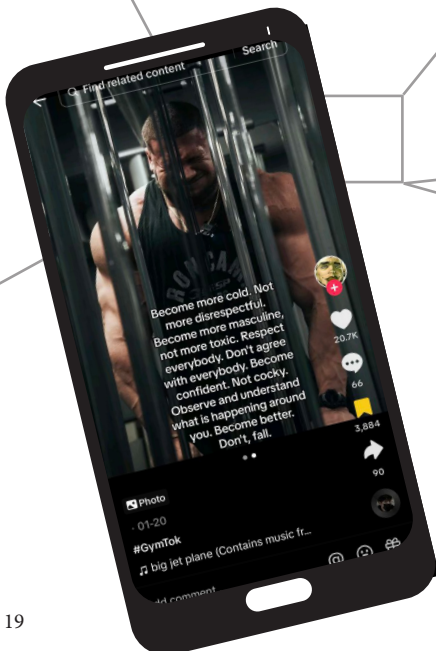
Täytyy sanoa, etten ole koskaan nähnyt sellaista ilmettä aspan kasvoilla. ”Huomenta” hän sanoi minulle ja minä en tietenkään vastannut mitään. Minulla oli 30 minuutin mewing streak meneillään.

Salilla minä kuuntelin ”SIGMA MALE TIKTOK MUSIC” soittolistaa. Sitä, jossa on Patrick Batemanin kuva kannessa. Vaihtoehtoisesti myös, jos se alkoi kyllästyttämään, kuuntelin ”Sigma male songs 2024 *patsas-emoji*” soittolistaa. En kuunnellut muuta seuraavaan viiteen viikkoon.

Ja täytyy jälleen myöntää rakkaat lukijat, kun korvissa soi venäläisten tekemää hardcore hardstyle phonkkia KYLLÄ RAUTA VITTU NOUSEE. Nämä herranjumala ovat oikeasti osa ihan bangereitä. Soittakaa kaikki ”love me” plenka -nimiseltä artistilta ja jatkakaa lukemista.

Tein puolitoistatuntisen setin ensimmäisenä päivänäni. Noudatin vanhaa personal trainerilta saamattani ohjelmaa. Kaksi vuotta sitten kokemani murskaava ahdistus oli täysin loitonnut. Minua ei enää hävettänyt käydä salilla, koska kuka rupeaisi nyt vittuilemaan tyypille, joka on heti aamutuimaan grindaamassa?

Urokset tiktokissa vahvistivat tätä tunnetta. ”Tee vain sitä mikä rakentaa sinua. Kaikki kuolevat kuitenkin ja millään ei ole väliä, joten miksi murehtia toisten mielipiteistä?” Joten minä tein työtä käskettyä, en murehtinut siitä mitä muut tekevät ja ajattelevat.



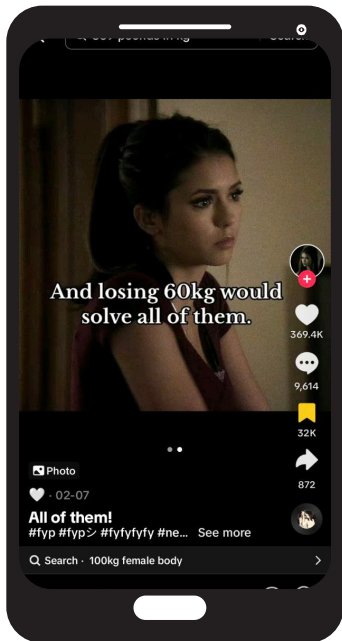
Koko viikon kävin joka päivä salilla. Minähän olen Sigma uros, top 1 % gigachad, joka käy joka aamu salilla ja jota ei kiinnosta.

Ymmärrän miksi ihmiset pitävät tällaisesta kontentista. Tämähän kivaa ja terveellistä kaiken lisäksi + opiskelu sujuu paremmin. Saan niin paljon aikaa ja minulla on niin paljon energiaa. Miten ikinä olen voinut ajatella olevani jotenkin saamaton. Minustako ei tulisi mitään? Näkisipä 15-vuotias minut nyt... Hetkinen...

TOINEN BLACKPILL

Ei tuossa ole mitään järkeä? Miten minun pitäisi yhtä aikaa looksmaxata ja käyttää useita tunteja päivässä ulkonäköni harjoittamiseen, mutta silti olla täysin välittämättä muiden ihmisten mielipiteistä? Jatkuvasti tiktokkerit spämmäävät minulle kontenttia jossa he haukkuvat minua laiskaksi nartuksi ja soijapojaksi. Pitäisikö minun nyt totella heitä vai ei? He "motivoivat" minua sanoillaan, mutta jos noudatan niitä, olen joku vitun virgin, jota kiinnostaa mitä joku tiktokkeri sanoo. Se ei ole kovin sigmamaista.

Totuus on se, ettei tässä yhtälössä voi voittaa. Mutta vaikka minä tiedostin tämän, jatkoin silti. Olihan minulla kivaa. Olihan minulla teksti kirjoitettavana. It's over for you...



VIIKKO 3 STARVEMAXXING

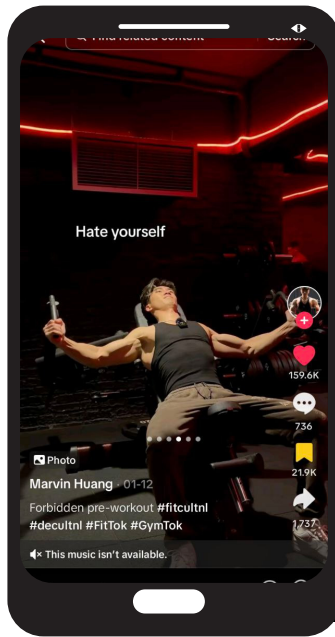
Aikaisin herääminen ja salilla käyminen paransi mielialaani huomattavasti. Useat tunnit tiktokissa per päivä pahensivat sitä. Vaikka kuinka yritin estää itseäni ironian avulla, olin yhä vain enemmän ja enemmän grindsetin pauloissa. Tähän mennessä sisältö oli ollut harmitonta. Ongelmallista, mutta harmitonta. Se muuttui nopeasti.

Se alkoi videoilla, joissa on audioklippit Bojack Horsemanista. Kohtauksesta, jossa

Beatricen äiti saa lobotomian. "It's okay, I'm better now..."

Kuvissa on jääpaloja ja yksittäisiä banaanin siivuja. Kommenteissa ihmiset kyselevät ja jakavat neuvoja siitä, miten päästä alle 30 kilon painoon.

Minun pitäisi bulkata. Sam Sulek antoi minulle käskyn. Mutta nyt minua käsketään starvemaxxaamaan. Täytyyhän sitä olla todella alhainen rasvaprosentti saadakseen näkyvät vatsalihakset. Ja minä olen aina halunnut vatsalihakset...

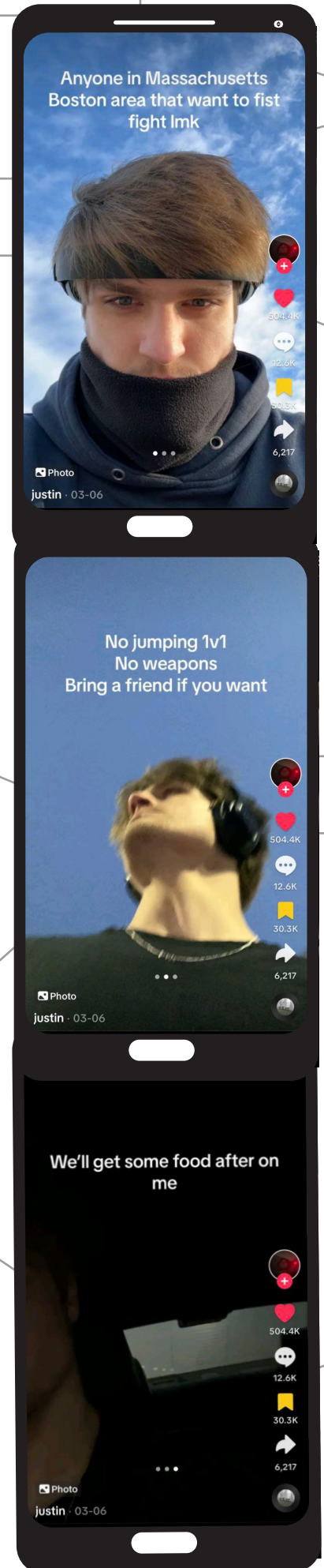


Onnistuin estämään itseäni sortumasta säätelemään syömistäni tätä typerää lehtijuttua varten, jota tuskin kukaan lukee. Mutta se oli pelottavan vaikeaa. Minulla ei ole syömishäiriötä ollut, mutta usein ollaan oltu lähellä. Pääsin tähän pisteeseen kolmessa viikossa, kuvitelkaa mitä kävisi vuoden päästä.

"Allergiani" alkoivat kolmannella viikolla haastetta, eli todella aikaisin. En tiennyt oliko kyseessä oikeasti tauti vai ei, mutta eihän minulla ollut aikaa sairastaa. Dedikset puskiivat päälle vaikka kuinka aikaisin olin herännyt ja vaikka kuinka tehokas olin ollut. Ei minulla ollut aikaa olla kipeänä. Salille en kehdannut mennä, mutta jatkoin Mocsussa treenaamista. Never stop the grind.

Sain ihan vitusti tehtyä kyllä hommia. Olin usein jo ennen yhdeksää Terkolla opiskelemaan ja olin melkein aina sulkemisaikaan asti. Sitten menin kotiin, söin ja menin heti nukkumaan, jotta saisin tarpeeksi unta kello viiden herätystä varten.

Kaikki tämä lehteä varten. Kaikki tämä todistaakseni, että minä pystyn. Itselleni. Itseäni varten tätä oikeasti tein. Ja siis jos saan samalla hyvät rintalihakset ja absit niin mikäs siinä. Olen aina halunnut isommat rintalihakset. Shut up and count your calories...



KOLMAS BLACKPILL

Mikään määrä salilla käymistä ei poista itse-vihaa. Syy miksi minä pääsin rampauttavasta salikammostani ylitse kaksi vuotta sitten ei ollut se, että halusin isommat tissit. Pääsin siitä yli, koska minun rakas ystäväni piteli minua kädestä kiinni koko matkan ajan. Itkin hänen autossaan joka salikerran jälkeen ja vapaisin pelosta joka kerta, kun en saanutkaan painoja nostettua edes pienimmälläkään vastuksella.

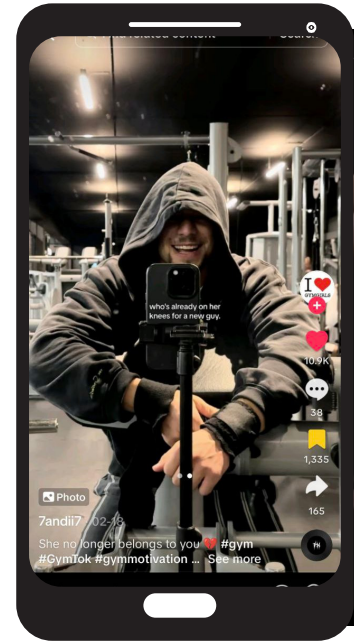
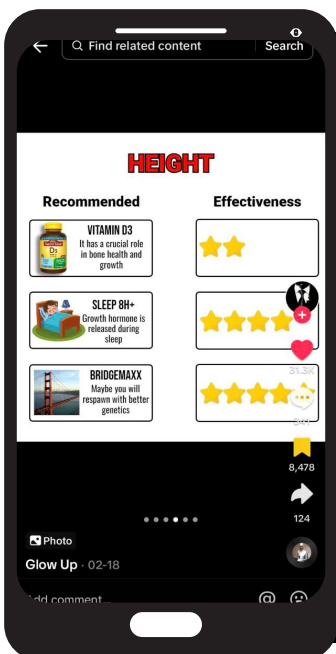
Mutta se ei ole sigman tapa. Se ei ole miehekästä. Se ei ole inspiroivaa. Todelliset sigmat nostavat itseään niskavilloista ja hakkaavat päätänsä seinään, kunnes seinä sortuu. Kunnes on niin paljon lihaksia ja niin paljon massaa, että kukaan ei enää koskaan vittuile. Ja mitä tärkeimmin, on pakko rakastaa itseään, koska on kaikilla objektiivisilla mittareilla parempi kuin muut.

On pitkä, on sileä iho, on hyvä leukalinja, on iso muna, on leveät hartiat ja on pyykkilautavatsalihakset. Jos on kaikki nämä asiat, on pakko olla onnellinen. Yhteiskunta on niin paskamaisesti rakennettu, että vain nätit vahvat ja pitkät menestyvät. Sehän on vaan fakta. Ei sille voi mitään muuta kuin pelata pelissä mukana.

Ja siinä missä minä omaksuin nuorena asenteen, etten minä voi sille mitään, että olen yhteiskunnan hylkiö, manlet ja soyboy, sigmat tappelevat loppuun asti. Muttei se ole jalo taistelu, se on totuuden pakkoilemista. Totuuden, ettei joihinkin asioihin oikeasti voi vaikuttaa. Ettei objektiivista ”parasta” kehoa ole. Ongelmat ovat syvällä sisimmässä, eikä itseään voi rakastaa ehtoja asetellen.

Mutta sigmat antavat pakoreitin tästä totuudesta.

Huono iho? Jäätä naamalle. Heikko leuka? Mewaa. Huono kroppa? Käy salilla. Pieni muna? Jelqaa. Oletko lyhyt? Ropemaxxaa. Ehkä respawnaat paremmilla geeeneillä. Its over for you.



VIIKKO 4: MASKULIININEN VIHA

Motivaationi alkoi olla kipeyteni takia maassa. En jaksanu enää käydä salilla, jaksoin vain katsoa kuinka muut käyvät salilla, kuinka muut jaksavat ja minä en. Jos missaan maanantain niin olen jo epäonnistunut koko viikolta. Tiktok validoi minun ajatuksiani. Olen laiska. Olen mitäänsaamaton. Kaikki se lähtisi, jos vaan motivoisin itseäni.

Tähän löytyi nopeasti ratkaisu. Ajattele salilla exiäsi. Ajattele heitä panemassa. Ajattele kaikkia niitä kamalia asioita mitä he sanoivat ja tekivät sinulle. Piehtaroi siinä ajatuksessa, kunnes raivoat ja sitten nostat enemmän kuin mitä exiäsi uusi poikaystävä painaa. Näytät hänelle. Todistat hänelle, että olet oikea mies.

Minä koitin tätä. Kun minua ahdisti mennä tekemään penkkiä, koska en saa kuin tangon nostettua, minä ajattelin viimeisintä kesäromanssiani. Kuinka kaikesta yrittämisestäni huolimatta kaikki meni päin vittua. Sitten koitin nostaa.

NELJÄS BLACKPILL

Mitä vittua nyt oikeesti? Miten tollaisen pitäis millään lailla olla tervettä? Minä ainakin päädyin makaamaan ajatuksissani varmaan 5 minuuttia nostamatta mitään samalla, kun paikallinen salikävijä katsoi minua hyvin hämmentyneenä. Tein kymmenen reppiä ja sitten lopetin.

Minä en puhku raivoa, kun ajattelen eksiäni, koska minä olen hyväksynyt totuuden, ettei kaikkea elämässä voi maxxata. Joskus suhteet vaan menevät päin vittua eikä se ole kenenkään vika. Eivät ihmiset ole koneita, joille jos vaan näyttää oikeat lihakset ja sanoo oikeat sanat niin he tottelevat. Ei ole olemassa objektiivista hyvää kehoa, koska kaikki tykkäävät eri asioista. Täysin järjetöntä olla vihainen siitä, että joku ei valitse sinua, vaikka olet

”high value male.”

Enkä nyt koita sanella kenellekkään miten heidän kuuluisi elää. Saa tuntea surua menetyksistään, saa tuntea myös vihaa. Mutta kysymys on siitä mihin sen purkaa. Liikuntaa on pitkään toivoteltu hyvänä tunteiden sublimaation keinona. Olen alkanut olemaan eri mieltä.

Entä sitten, kun tulet kotiin, suljet silmät ja menet nukkumaan. Jos viha palaa ja aina pitää palata salille. Mitä sitten?

VIIDES VIIKKO: STEROIDIT

”Sydän on lihas siinä missä muutkin, joten sitä täytyy harjoittaa loppuun asti. Joten anna sille mielenterveysongelmallisella muijalle mahdollisuus. Jos se ei auta saamaan lihaksia, niin tämä on merkkisi aloittaa anaboliset steroidit.”

Haluaisin sanoa, että olen niin omistautunut tälle lehdelle, että aloin ottamaan steroideja. Kuitenkin tämä koko sotku oli jo tässä kohtaa mennyt ihan liian pitkälle. Kun näin kommentin, jossa kolmetoistavuotias kysyi voiko hän aloittaa steroidit ja häntä rohkaistiin, silloin tajusin saaneeni tarpeeksi. Tämä viikko jäisi viimeiseksi.

Heräsin aamuisin kuuden ja viiden välissä. Kävin salilla joka päivä. Paiskoin hommia iltaan asti. Mewasin ja käytin viimeisetkin pisarat toneriani loppuun ja kun kaikki tämä oli ohi ja kun pääsin kotiin...

Minulla oli hyvä olo. Kokonaisuudessaan hyvä olo. Olin ylpeä itsestäni. Olin tehnyt sen. Todistanut kaikille niille paskiaisille, että pystyn olemaan oikea mies.

Sitten romahdin. Seuraavat kaksi viikkoa makoilin vaan sängyssä. Heräilin milloin sattuu ja hädintuskin sain edes pakollisia velvoitteitani tehtyä.

Halusin palata Grindsettiin. Se oli ollut vakaata elämää. Se oli ollut turvallista. Ei ollut aikaa ajatella asioita, kun on jatkuvasti grindaamassa. Kuitenkin päätin rauhassa purkaa ajatukseni. Totuttautua takaisin siihen vaarallisempaan, mutta loppujen lopuksi terveellisempään elämään, joka minulla on.

Nyt voin taas yhtä loistavasti kuten aina. En kadu mitään. Loistava kokemus.

VIIDES BLACKPILL

Mistä Sigma Grindsetissä on kyse?

Siinä on kyse epäonnistumisesta. Totaalisesta epäonnistumisesta kaikilla tavoilla. Sinä vastaan kaikki elävät asiat, vastaan omatuntosi ja inhimillisyytesi. Kaikki mitä sinulle on tapahtunut tai tulee koskaan tapahtumaan, on sinun vastuullasi. Kaikki muu on selitelyä.

Siitä tässä kaikessa on aina ollut kyse. Jos sinä onnistuisit Sigmana, niin kontenttimylly lakkaisi. Pääsisit pakoon tiktokista. Sinun täytyy epäonnistua, sinun täytyy aina olla yhden päivän päässä täydellisyydestä, jotta tuotaisit rahaa. Sinusta täytyy aina löytyä uusia paranneltavia osia. Ihonhoitoa, looxmaxxauskursseja, pickup artistryä, kunnes löytyy jotain mitä et pysty rahalla muuttamaan. Then It's over for you...

Tämän piti olla hauska lehti. ”Hehe whacky kompleksi testaa äijä mewaa ja mogгаа ja looxmaxxaa.” Pahoittelut jos tuotin pettymyksen ja harshasin vibat. Olen cringe soijapoika, joka näyttää tunteitaan, mutta minä en löytänyt mitään näkökulmaa, joka olisi tehnyt tästä hauskaa.

Mutta löysin kyllä toivoa. Keskustelin Grindsetin loppupuolella erään kaverini kanssa discordissa tästä samasta aiheesta. Olin niin onnellinen, kun sain nähdä, että maailmassa on nuoria queer naisia, jotka ovat aivan varmasti kokeneet mitä kauheimpia asioita miesten kynsissä, mutta jotka silti kykenevät tuntemaan empatiaa Sigmooja, inceleitit ja gymratteja kohtaan. Tuntemaan empatiaa meitä kaikkia kohtaan.

Tästä inspiroituneena lainaan Barbie elokuvaa:

”By giving voice to the cognitive dissonance of living under patriarchy, you rob it of its power.”

Joten minä teen sen nyt. Minä sylkäisen nämä mustat pillerit ulos:

Miksi vitussa on niin normalisoitunutta, niin hauskaa ja niin lapsellista jos koen epävarmuuksia omasta kehostani. Jos tunnustan kellekkään olevani epävarma kehostani se on instant ick.

Miten helvetissä pitäisi olla yhtä aikaa välittämättä toisten mielipiteistä, mutta silti jatkuvasti optimoida ja parannella itseään?

Miksi se on normaalia, jopa toivottavaa minun hoitaa itsevihaani vaan ”korjaamalla” sen käymällä salilla. Miksi mua palkitaan ja kehutaan siitä, että yritän olla parempi, eikä koskaan siitä, että olen vain itseni?

Miksi ainoa sallittu tapa mun purkaa tunteitani on olla vihainen?

Miksi se, että edes puhun näistä asioista, tekee minusta heikon? Tekee minusta epähaluttavan, nolon ja oudon?

Onneksi näihin kaikkiin kysymyksiin on yksinkertainen vastaus: Patriarkaatti. Se on se syy. Se sama järjestelmä, joka alistaa naisia aiheuttaa tämänkin kärsimyksen.

Ja tässä meidän on kaikkien tehtävä yhteistyötä. Niin gymratit kuin soijapojatkin. Niin

chadit kuin chudit. Koska maailma ei muutu paremmaksi, jossemme voi laittaa eroavaisuuksiamme sivulle ja keskittyä olennaiseen. Siihen, että me nostaisimme toisiamme ylös emmekä painaisi alas.

Joten minä yritän kenties turhaan, mutta minä aidosti yritän tavoittaa ne harvat miehet, jotka tätä lehteä lukevat. Olemme samalla puolella eroistamme huolimatta.

Salilla käyminen voi olla hieno ja kaunis asia. Se voi tuoda elämään mitä suurinta kauneutta ja sen voi tehdä ehdottomasti ilman toksisuutta. Mutta se vaatii työtä. Aktiivista työtä niin salilla kuin sen ulkopuolellakin. Jos minä kykenen elämään itselleni täysin vierasta elämää viisi viikkoa, niin kyllä tekin kykenette elämään hetken vain minun elämäni. Ymmärtämään sitä tuskaa, jota olen kokenut.

Lisäksi annan varoituksen sanan, jonka voi kertoa puolestani eteenpäin nuorille miehille elämässänne.

Vaikka se tuntuu kivalta, kun joku tiktoker kehuu sinua siitä, kun jaksat ja käyt salilla, älä ota sitä syöttiä. Olet heidän bro niin kauan, kun käyt salilla. Ja heti, jos et jaksa ja lopetat... Its over for u.

Älkääkää missään tapauksessa uskoko heitä, kun he sanovat, että ainoa tapa olla hyvä mies on olla jotenkin hyödyksi. Kaikki, joka ikinen ihminen ansaitsee rakastaa itseään. Ilman ehtoja.

Ja tiedän, että suurin osa kontentista mikä tulee vastaan Tiktokissa on ironista. Tai ainakaan sitä ei voi koskaan tietää. Mutta minun kysymykseni on, että onko sillä väliä onko se ironista vai ei? Niin kuin itse juuri luitte, sitä voi olla aluksi täysin kannissa ja läpällä tekemässä lehtijuttua ja löytää itsensä pian kehodysmorphian syvästä päädyistä. Ironia ei ole vahva kilpi.

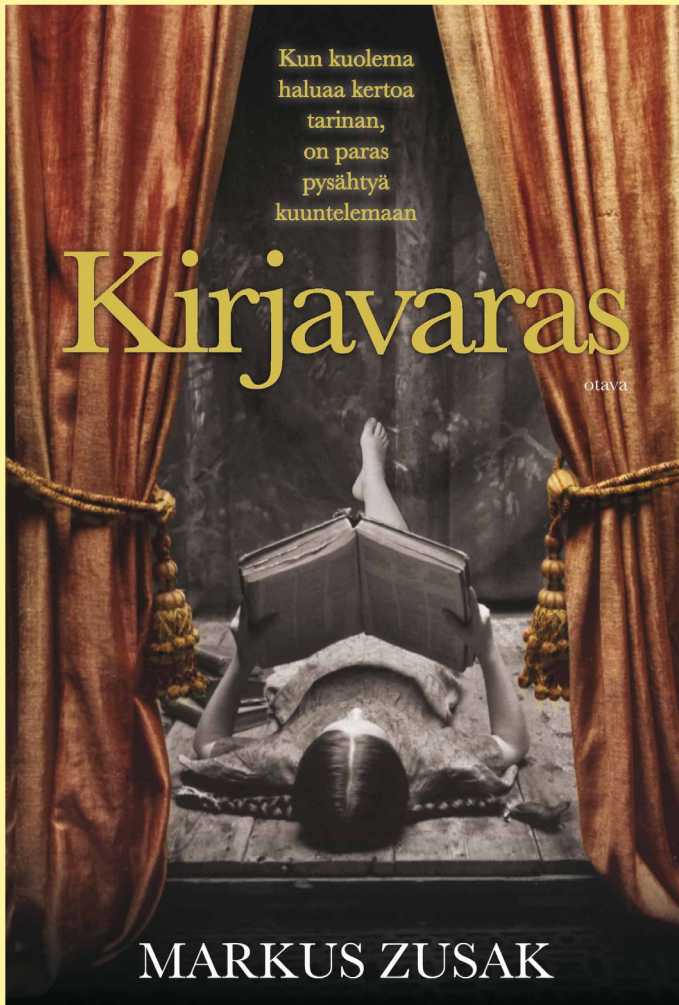
Lyhyin oikoreitti onneen on pisin kiertoreitti. Se saattaa tuntua mahdottomalta nyt, mutta todellisuudessa on täysin mahdollista oppia rakastamaan itseään ilman salia, ilman looksmaxxingia ilman edes mewaaamista. Ja, kun oppii rakastamaan itseään ehdotta, voi nostattaa toiset mukanaan pois kuilusta ja takaisin pinnalle.

It's not over for you. Its never over for you.

Ja siis jos tästä nyt minulle koituu jotain ongelmia niin tulkoot. Minua ei aidosti kiinnostaa, vaan mä näytän tunteitani just miten mua huvittaa. Ehkä olen sittenkin todellinen sigma uros.

Tämä teksti on omistettu Ensirakkaudelleni, Riku Uotilalle, Sonja Porkalle ja Poikateatteri Sälleille, joille kaikille. olen velkaa henkeni. Buh bye!

Kompleksin kirjakerho kommentoi



Australialaisen Markus Zusakin Kirjavarkaan (2005) maailma sijoittuu Natsi-Saksaan, toiseen maailmansotaan. Teos kertoo 9-vuotiaasta Lieselistä, joka lähetetään asumaan sijaisperheeseen Saksassa riehuvan sodan vuoksi. Liesel oppii uuden perheensä ja heidän kellarissansa asuvan juutalaisen Maxin avulla lukemaan. Teos kertoo rakkaudesta, rohkeudesta ja sanojen mahdista. Lisäksi se käsittelee vanhemmuuden ja ystävyys teemoja.

Toisesta maailmansodasta on kirjoitettu hyvin paljon toisteisiakin teoksia, mutta tämä eroaa joukosta etenkin näkökulma- ja kertojavalinnoillaan. Sen lisäksi että se kertoo Natsi-Saksan tapahtumista lapsen näkökulmasta, on tarinan kertojana humoristinen ja epäluotettava kuolema. Kertojana kuolema nousee tarinan edetessä epäsäännöllisesti esiin ja paljastaa kirjan tapahtumia etukäteen, mikä osaa kirjakerholaisista kiinnosti ja osaa ärsytti. Osittain kertojan kommentit jäivät kerholaisille myös mysteeriksi yhteisenkin pohdiskelun jälkeen.

Pohdinnan aiheeksi nousivat myös kirjojen ja sanojen merkitys yksilötasolla sekä yhteiskunnan eri konteksteissa. Lisäksi keskusteltiin kirjan henkösuhteista, joista useammassa ilmeni vahvasti välittämistä ja rakkautta, joka oli kuitenkin piiloutunut kylmyyden ja etäisyyden alle. Tälle pohdimme totta kai psykologisia selityksiä :D

Kirjavarasta kerhomme kuvailisi sanoilla **pysäyttävä**, **yksinkertainen** ja **kiinnostava**. Teos on melko nopealukuinen ja koukuttavakin. Sen tarinassa pysyy mukana, vaikka kaikkea symboliikkaa tai kertojan ajatuksia ei ymmärräkään, mutta se avautuisi varmasti vielä enemmän toisella lukukerralla.



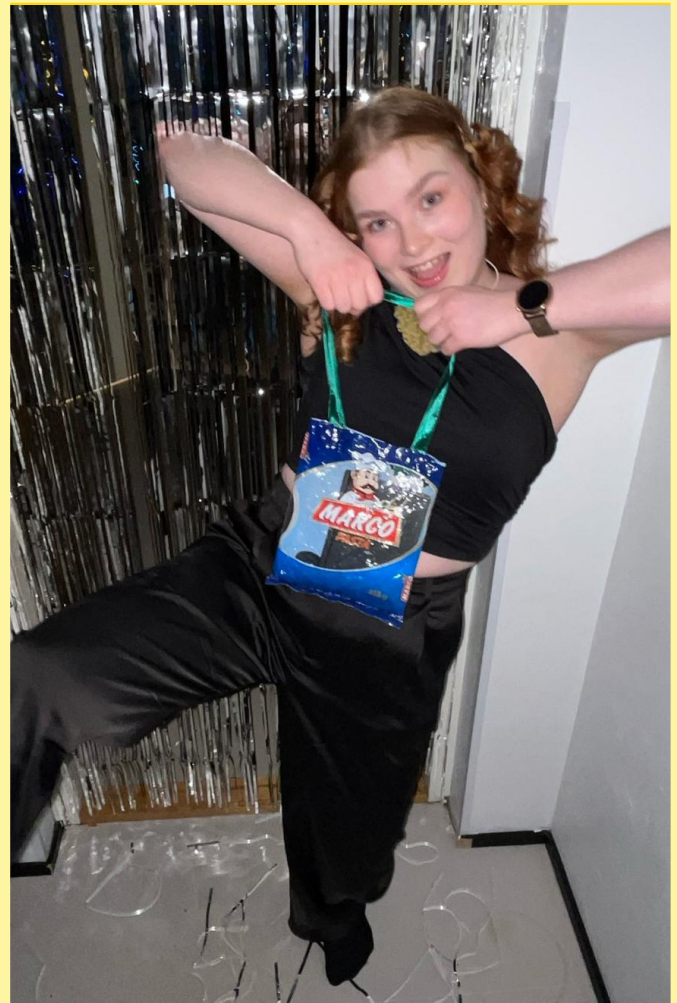
$$\bar{X} = 3.87 \quad \sigma = 0.54$$

Kompleksin kirjakerhon keväisiä kuulumisia

Moi! Oon Matleena, toinen Kompleksin kirjakerhon perustajista yhdessä vuosikurssikaverini Iinan kanssa. Kerron ihan vähän kerhostamme, mikäli se ei oo sulle tuttu. Mistäs tämä siis lähtikään? No, me päädyttiin Iinan kanssa fuksisyksynä menemään yhdessä kirjamessuille ja ympäristö luonnollisesti innosti keskustelemaan kirjoista. Molemmat oltiin sitä mieltä, että kirjoista on ihan parasta jutella jonkun muun kanssa, se kun tuntuu syventävän lukukokemusta ihan uudella tavalla ja tarjoaa uusia näkökulmia kerronnallisten valintojen tulkintaan ja vertaistukea sydäntä raastavien lukukokemusten purkamiseen. Melko äkkiä tästä heräsikin ajatus kirjakerhon perustamisesta. Aluksi värvättiin muutamia jäseniä Telegramin kautta ja nyt puolentoista vuoden kuluttua jäsenmäärä on jo yli 30 ihmistä! Tapaamisissa paikalla on yleensä hieman alle kymmenen tyyppiä.

Kerhossa me valitaan siis vuorotellen joku fiktiivinen kirja luettavaksi ja tavataan Mocsussa, siinä pelottavan virallisessa LKS-hallitushuoneessa (?), juttelemaan lukukokemuksesta ja laajeneepa keskustelu aika monesti ihan toisiin ulottuvuuksiinkin niin rakkauden yhtälöstä kuin Suomen tai maailman yhteiskunnallisesta tilanteestakin. Kirjakerhon ilmapiiri on ollut ihanan rento ja lämminhenkinen <3. Jos sua kiinnostaa kirjakerho (jee!), voit laittaa mulle viestiä esim. tg @matutune tai ig @unelmatunteena. Tervetuloa mukaan!

Mutta joo, miks mää nyt sit kirjoittelen tänne? Keksinkin, että voin jakaa lukemisen iloa myös muille kompleksilaisille, joten aionkin nyt tästä hetkestä edespäin kirjoitella tänne kirjakerhon kuulumisia ja kirja-arvosteluita :)



Kirjakerhon kuulumiset kompleksilaisille ker-
too (näköjään alkusoinnusta erityisesti pitävä)
Matleena Makaroni, jonka suurin kirjapahe on
kaikki spicy ja (fantasia) ja soft spot Twilight
(tai oikeastaan kaikki missä on vampyyreja ja
romantiikkaa)

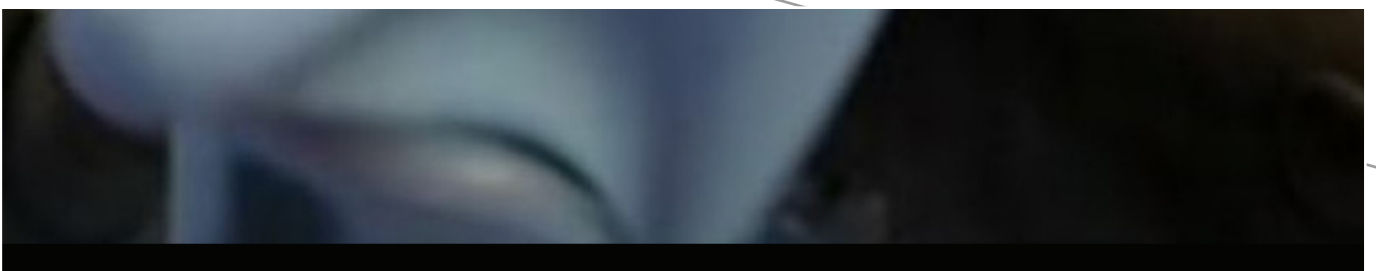
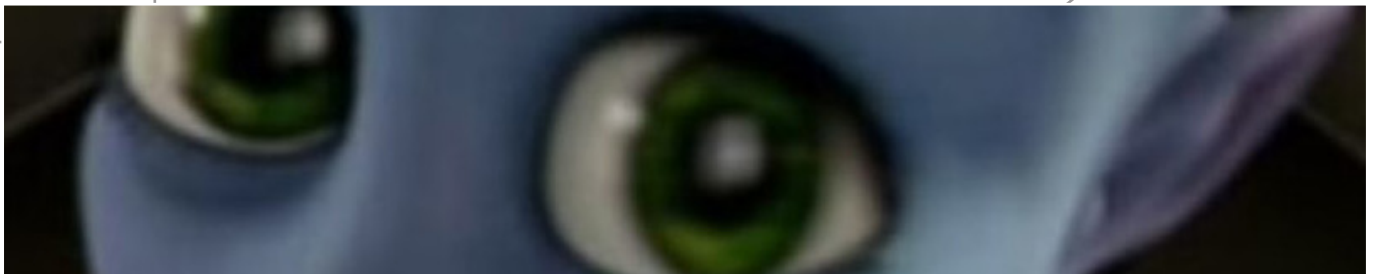
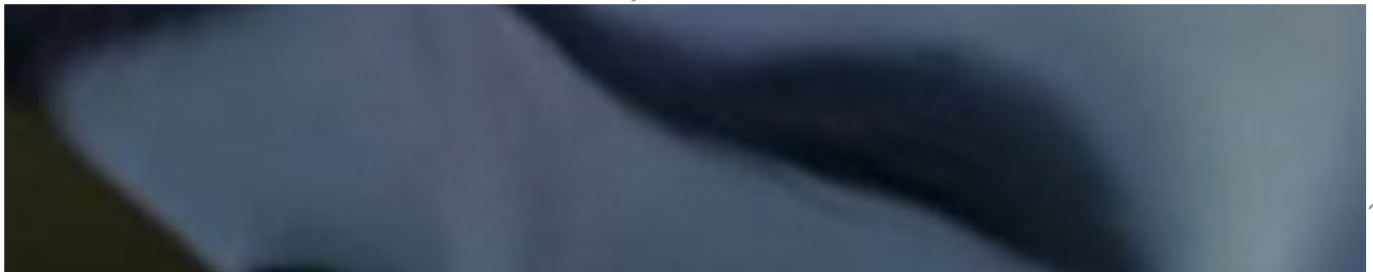
Liity kirjakerhoon!

tg@matutune

ig@unelmatunteena

HYVÄN JA PAHAN

TÄLLÄ PUOLEN

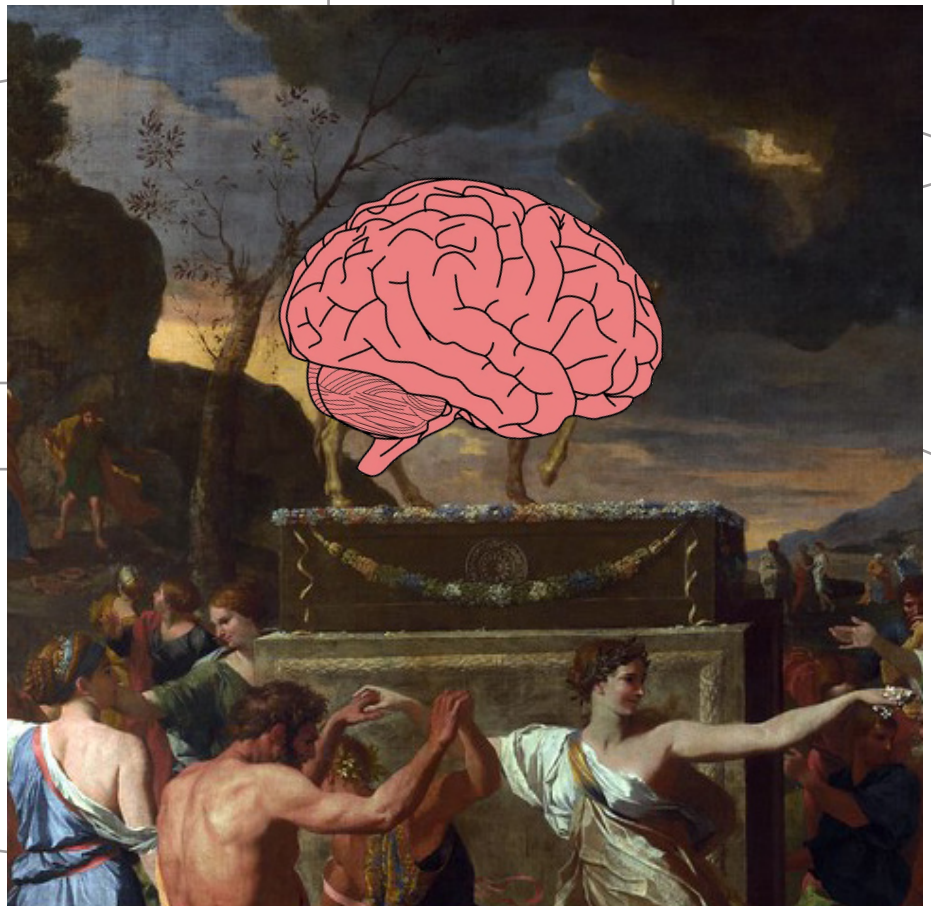


Hyvä ja paha, tämä yksinkertainen kahtiajako on ehtymätön aihe ajattelulle ja tarinoille. Yksi kaikkien aikojen tarinoista on DreamWorksin 2010 julkaistu elokuva Megamind. Megamind on puolentoista tunnin humoristinen supersankaritarina, jonka päähenkilö on superpahis. Tyypillistä sankarin roolia animaatioissa esittää teräsmiehen kaltainen ylivoimainen hahmo Metro Man. Megamind ja Metro Man ovat olleet kilpailijoita vauvasta saakka, jolloin molemmat pelastuivat planeettojensa tuhoilta Maata kohti suuntaavien pakokapselien turvin – Metro Manin kapseli ajautui rikkaan perheen luo, ja perhe adoptoi lapsen spontaanisti. Megamindin kapseli taas lensi vankilaan, jossa hän kasvoi rikollisten seurassa. Myöhemmin pari kohtasi toisensa koulussa, jossa Metro Man oli kaikkien suosikki, opettajan lellikki, ja Megamind taas porukan hylkiö. Pinnallisesti hahmot edustavat tyypillisiä hyvis- ja pahistroppeja. Metro Man on komea, hurmaava ja hymyilevä päivän pelastaja, joka kohtaa kaikki vaarat vaivatta. Megamindissa taas nähdään tyypillinen älyn ja juonittelun yhdistyminen pahiksen hahmoon.

Metro Man saa jatkuvaa ulkoista validointia supervoimistaan ja sankariteoistaan jo lapsena – hänen sankarinimensä tulee suoraan hänen suojeluksensa alaisen kaupungin, Metro Cityn, nimestä. Megamind määrittelee itsensä älykkyytensä lisäksi pahisstatuksen kautta, Metro Manin vastustamisesta tulee hänen identiteettinsä, kun yritykset saavuttaa ihailua Metro Manin tapaan epäonnistuvat. Molemmat ovat elokuvan alkupuolella ajautuneet tilaan, jossa identiteetti on ulkoisesti määritelty. Mitä olisi Metro Man ilman Metro Cityä, ja mitä olisi Megamind ilman Metro Mania?

Eksistentiaalisen kriisin seurauksena Metro Man päättää lavastaa kuolemansa Megamindin ansassa ja ryhtyä amatöörimuusikoksi. Megamind jää yksin Metro Cityn hallitsijaksi, mutta tylsistyy ja masentuu nopeasti ilman vertaistaan vastustajaa. Niinpä hän käyttää Metro Manin DNA:ta luodakseen aseensa, jolla voi antaa kenelle tahansa Metro Manin voimat. On hyvä huomata, ettei Megamindilla käy megamielessäkään tämän aseensa käyttäminen itseensä.

Vasta kun tavallinen tallaaja Hal Stewart saa nämä voimat, alkavat hyvän ja pahan luonne valjeta.



Vaikka on osittain sattumaa, että juuri Halista tulee Titan, käyttää Megamind tilaisuuden hyväksi naamioimalla itsensä kosmiseksi isähahmoksi Titanille, yrittäen luoda hänestä uuden Metro Manin. Tämä ei kuitenkaan onnistu, ja lopputulos on ennemminkin Frankensteinin hirviö. Hal on motivoitunut ainoastaan samaan journalisti Roxanne Richin itselleen, mutta kun hänen uudet voimansa ja uusi ulkomuotonsa eivät tähän riitä, hänestä tulee täysin impulsiivinen ja välinpitämätön, hän käyttää voimiaan varasteluun ja kaaoksen luomiseen, kun ei ole pelaamassa videopelejä yksin yksiossaan. Voidaan jopa ajatella Titanin edustavan Megamindin päämäärättömyyttä, joka nousi esiin Metro Manin kadotessa kuvioista, eli päämäärän saavuttamisen myötä. Sen sijaan että hän olisi sopeutunut uuteen tilanteeseen, pyrki Megamind kaikin keinoin luomaan vanhan tutun ympäristön uudelleen.

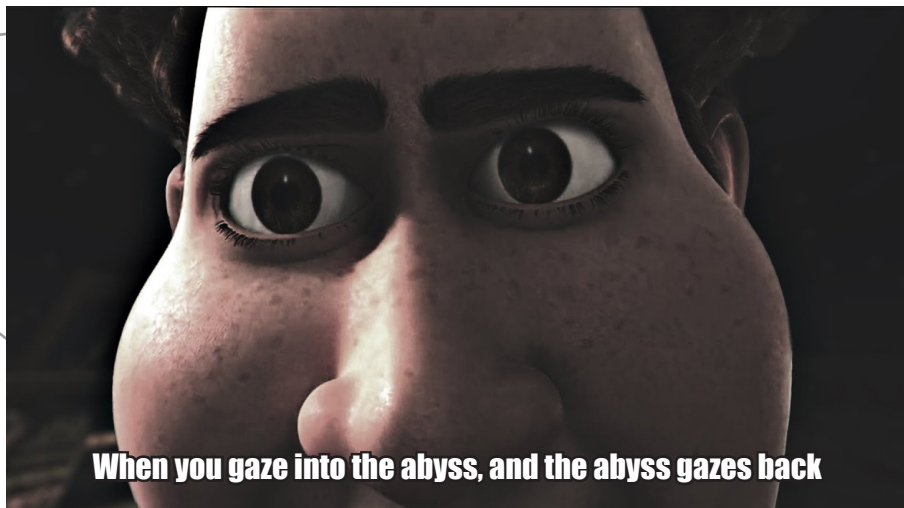
Pahan luonteen voi ajatella kaksinaiseksi. Ensimmäistä osaa määrittää välinpitämättömyys. Se on perustila, integroitumaton yksilö, jonka ainoa tavoite on hänen omien halujensa välitön tyydytys, lapsi, joka ei ole kasvanut aikuiseksi. Titan on tällainen mieslapsi, jolla on nyt jumalan voimat, eikä hän pelaa sääntöjen mukaan. Megamind on tottunut joutumaan vankilaan tul-

lessaan päihitettyksi, mutta entinen Hal, nykyinen Titan, haluaakin ottaa oikeuden omiin käsiinsä. Megamind ei ollut Titanin kaltainen pahis, hän toimi tietyn systeimin sisällä, vaikka aiheuttikin tuhoa. Esim. Megamind tuhosi Metro Man -museon yöllä, vasta kun ihmisiä ei enää ollut paikalla. Megamind halusi haastaa Metro Manin, kun taas Titan on täysin impulsiivinen ja päämäärätön. Hal oli harmiton, mutta häneltä puuttui vain voima. Pohjimmiltaan hän oli paha, mutta heikko – Harmittomuutta ei pidä sekoittaa hyvyyteen. Hyvyys syntyy voimasta vastustaa pahaa, pahuus on oletusarvoista, mutta niin on myös heikkous. Silläkin uhalla ettei Megamind ole oikea konteksti viitata Nietzscheen, on tämä sitaatti liian osuva:

” Uskon sinun kykenevän kaikkeen pahaan – sen takia haluan sinulta hyvää. Toden totta, olen usein nauranut heikoille ressuikoille, jotka uskovat olevansa hyviä, koska heillä on tylsät kynnet!”

Toisen puolen pahuudesta muodostaa idolatria. Kyse ei ole päämäärättömyydestä vaan epäjumalan palvonnasta, yhtä lailla pahuuteen johtavasta väärin asioiden tavoittelusta. Megamindin pahuus elokuvan alussa on tätä laatua. Hänen tavoitteensa päihittää Metro Man johdi kaaokseen Metro Cityssa, ja onnistuessaan tavoitteessaan tilanne oli vielä pahempi. Asetelmaa voi verrata yhteen vanhimmista tarinoista hyvästä ja pahasta – Kainin ja Abelin tarinaan, jossa Kain murhaa veljensä Abelin kateudesta, minkä vuoksi Jumala kiroaa Kainin. Samoin putoaa Lucifer taivaasta yrittäessään nostaa itsensä Jumalan vertaiseksi – tämä yritys on Megamindissa hänen yrityksensä luoda uusi Metro Man, ja putoaminen tämän yrityksen epäonnistuminen. Omaan älyyn rakastuminen liitetään myös usein Luciferin hahmoon, sopien yhteen Megamindin kanssa. Kriisin myötä Metro Manin muuttuminen Music Maniksi taas havainnollistaa syntiä sielun myymisessä suosiolle – häntä ei voi pitää tekojensa vuoksi pahana, mutta hänen hyvytensä oli kestänyt, sillä se perustui myös epäjumalan palvontaan.

Tietenkin toiminnan taustalla tässäkin elokuvassa kehittyy rakkaussuhde, Megamindin ja Roxanne Richin välillä, joka on helppo tulkita kliseeksi. Sitä se ei kuitenkaan ole. Megamindista tulee lopulta Metro Cityn uusi sankari päihittäessään



Titanin, ja tämä rakkaus saa Megamindin kohtaamaan vaarallisen ja kaoottisen Titanin uudelleen Roxannen ollessa vaarassa. Rakkaus, sen puhdas ja epäitsekkäs muoto, saa meidät kohtaamaan uhat oikeasta syystä. Mitä olisi hyvyys ilman rakkautta?

Yksinkertaisuudessaankin Megamind-elokuva käsittelee keskeisiä kysymyksiä identiteetistä, merkityksestä sekä hyvän ja pahan luonteesta. Missä määrin identiteettimme ovat ulkoisesti määriteltyjä, missä määrin nämä identiteetit tuntuvat merkityksellisiltä,

ja miten hyvä, paha ja rakkaus suhteutuu tähän? Kaikki tämä viisaus vastaanotetaan viihteen muodossa. Mitä muuta toivoa lasten animaatioelokuvalta?

Kirjoittanut:

Sami Hyttinen

Taittanut:

Aleksi Moisio klo 5 am



Ethel Cainin vuonna 2022 ilmestynyt albumi "Preacher's Daughter" on ainutlaatuinen musikaalinen kokemus. Konseptialbumi on todella raaka, ahdistava ja jopa järkyttävä. Minua ei haittaa tunnustaa, että tämä on ensimmäinen ja ainoa albumi jonka vuoksi olen menettänyt yöunet. Sisältövaroitus lienee siis hyvin tarpeellinen. Albumi käsittelee pääteemoiltaan uskoa ja seksuaalista väkivaltaa.

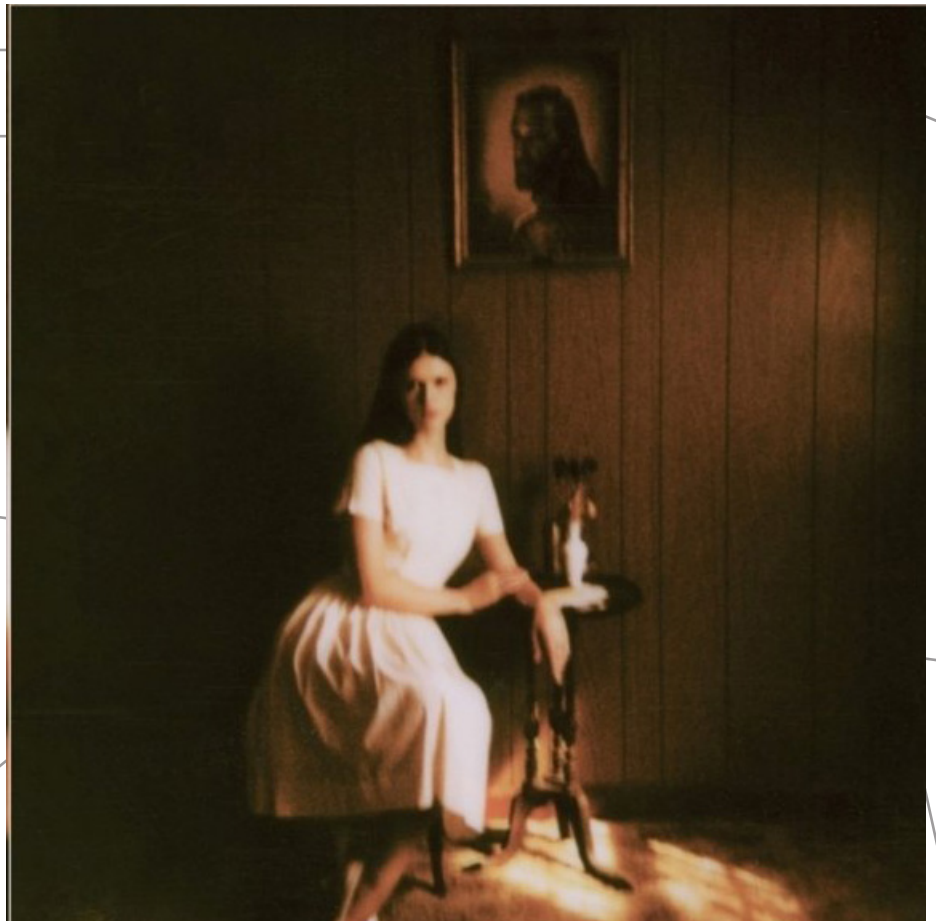
"These crosses all over my body. Remind me of who I used to be"

Albumi seuraa fiktionaalista (mutta jossain määrin oikean artistin elämään perustuvaa) naista nimeltään Ethel Cain, joka syntyy keskiamerikkalaiseen baptistiyhteisöön ja joutuu kärsimään siellä luonteensa vuoksi. Ongelmia lisää Ethelin isä, joka on saarnaaja ja täten kaikki Ethelin teot heijastuvat häneen.

Tulkinnasta riippuen Ethelillä on veli nimeltään Dale, joka kuolee ulkomailla sodassa ja tämä saa Ethelin karkaamaan teininä kotoa. Hän ensin kokee aitoa rakkautta, menettää sen, kokee uudenlaista rakkautta rikollisen kanssa, menettää hänetkin ja joutuu syvään päähän rikollista elämää. Matkalla Californiaan hän tapaa tulevan kumppaninsa, joka hiljalleen alkaa manipuloida ja pahoinpidellä häntä.

Tarinan loppu on hyvin makaa-beri ja suoraan sanotusti kuvotava, mutta hyvällä tavalla. Itselleni seksuaaliväkivallan

Kulttuurisuositus: Preacher's Daughter



teemat ovat hyvin lähellä sydäntä ja tämä albumi on ainoa teos, joka on tähän mennessä osannut käsitellä sitä minulle samaistuttavalla tavalla. Vaikka minun tarinani ei ole läheskään niin kaamea kuin Ethelin.

Erytisesti rakastan laulua "Televangelism" joka kuvaa loistavasti sitä euphorian ja vapauden tunnetta, mikä seuraa kaameista asioista selviytymistä. Näin ainakin tämä kuuntelija sen tulkitsee.

Myöskin viimeinen kappale "Strangers" on erittäin kaunis.

Se kuvastaa mielestäni loistavasti sitä aitoa toivetta, joka monella seksuaaliväkivallan kokeneilla on.

Ethel katsoo hänelle tapahtunutta ja mustalla huumorilla nauraa sille kaikelle ja toivoo, että kaiken sen jälkeen mitä hän on kokenut hänen rakkaimpansa tajuaa sen, mitä hän on tehnyt ja voi sen vuoksi pahoin.

"If I'm turning in your stomach, am I making you feel sick?"

Tämä albumi auttoi minua käsittelemään vanhoja tunteita

Novelli: Kuudes onnenpläjäys

You

keksi nimi kompleksi-ainejärjestön eli psykologian opiskelijoide



ChatGPT

"Tajunnanvirta" ...eli palsta, jolla jotain kompleksilaisten luovien prosessien tuotoksia

Hän tiesi olevansa naurettava, tiesi ajatustensa olevan hölmöjä. Mutta ei se vaikuttanut hänen tajunnanvirtaansa. Joskus sellaisetkin huolet pääsivät valtaamaan mielen, vaikkei niissä järkeä ollutkaan. Hän uskoi olevansa riittämätön, ajatteli, ettei hän koskaan kelpaisi kenellekään.

Kaikilla muillahan oli jo se oikea, ja hän oli katsonut vierestä, kun kaikki muut olivat ensin alkaneet seurustella, sitten kihlautuneet ja juhlineet suuria häitä, joita hän oli aina saanut seurata sivusta. Hänen rooliinsa oli kuulunut ensin ymmärtäväinen kuuntelu ja varovaiset neuvot, pian onnitteleminen, leveästi hymyileminen ja viimeisenä kohtuullinen kikattelu oikeina hetkinä, sukkanauhojen sitominen sileiden reisien ympärille sekä huntujen varovainen asetteleminen laitetuille, lakkaisille hiuksille. Hän oli virallinen sivustakatsoja ja ikuinen sinkku, joka katselisi muiden vanhenevan onnellisina, rakkauden täyttämässä kuplissa ja unelmista ja toteutuneista haaveista koostuvissa pumpulipilvissä.

Hän henkäisi, ja taivas maalautui raikkaan sinisestä synkäksi, pahaenteiseksi tummaksi sävyjen taisteluksi. Pimeää ei kuitenkaan ollut, sillä tähdet olivat syttyneet yksi kerrallaan mustalle kankaalle ja heijastivat puhdasta hankea. Kylmyys oli hiipinyt salakavalasti kehoon, mutta hän ei saanut aikaiseksi liikahtaa. Sormia ja varpaita kipristeli, joten hän kokeili varovasti liikutella niitä. Iirolla oli ollut tapana pitää hänen käsiään omissaan, jos hänen sormiaan paleli. Hieman kangistuneet sormet liikkuivat vaivatta, kaikki hyvin.

Huomenna olisi viidensien häiden vuoro. Ne tulivat ikään kuin dominoefektinä, tiiviinä onnenpläjäyksinä. Tällä kertaa villityksenä olivat talvihäät. Hän naurahti. Kukapa ei haluaisi hytistä pakkasasteissa riittämättömässä vaatetuksessa ja ihailia, kuinka tärkeä morsian ja vuotavanenäinen sulhanen vannovat rakkauttaan. Hän oli miettinyt kolme tekosyytä, muka vitsillä, mutta salaa ihan tosissaan. Hän kamppaili itsensä kanssa. Kestäisikö hän enää yhdenkään ystävänsä onnea? Mutta voisiko hän antaa itselleen anteeksi sen, ettei olisi paikalla?

"Hei, sori. Onko sulla kaikki ok?" hän havahtui yllään kumah-

tavaan syvään ääneen, joka jatkoi pian huolestuneena: "Mietin vaan, kun oot istunut siinä jo aika kauan ihan paikallaan?"

Hän nosti katseensa ja kohtasi lempeän silmäparin. Katse oli ihan erilainen kuin Iiron, mutta jotenkin silmien väri oli tosi samanlainen ja kulmissa samaa voimakkuutta. Iiro oli yleensä katsonut häntä tylsistyneesti, melko tottuneesti, paitsi viimeisenä iltana. Silloin Iiron katseessa oli ollut tunnetta, jonkinlaista anteeksiannon toivetta ja ymmärrystä tapahtuneen ja tapahtuvan vääryydestä. Siitä olivat seuranneet ensimmäiset häät.

Katulamppu särähti äänen takana varovaisesti päälle ja palautti hänet ihan hetkellisesti takaisin sinne, missä kuului olla. Hanki hehkui kellertävän keinovalon hohteessa ja lumitähdet tanssivat kimmeltäen. Äkillinen valo muistutti häntä lampusta, joka oli paiskautunut lattiaan Iiron sanojen jälkeen.

Ääni kaikui hänen ympärillään uudelleen, ja valtasi hänen ajatuksensa sekavana massana. Hän huomasi huulet, jotka olivat liikkuneet, mutta rauhoittuneet takaisin hienoiseen mutruun. Pian ne avautuivat taas.

"Hei, kuuletko sää?" ääni kysyi jo säikähtäneenä.

"Äh, joo, anteeksi, ei tässä mitään", hän koetti rauhoitella ääntä ja tunnusteli uudelleen, kuinka sanoja muodostettiinkaan.

"Mikä on?" ääni kysyi ja istui hänen viereensä. Hän huoautti väsyneenä: "No ei tässä nyt... No siis, huomenna on yhdet häät ja en jaksaisi, tiiätkö, mennä..."

"Häh? Eikö häät oo kiva juttu? Vai meneekö vanhempasi uusiin naimisiin", ääni vitsaili ja naurahti lempeästi.

"Hmh, no ei, vaan yhden ystäväni... Se vaan, en tiiätkö jaksaisi mennä yksin", hän koetti selittää. Hän ei ymmärtänyt, miksi tahtoi kertoa, mutta ääni oli mukavan vastaanottava, rauhoittava ja aidosti kiinnostunut.

Eihän yksin olemisessä mitään väärää ollut. Äitikin oli aina lohduttanut sanomalla, että rakkauden voi löytää vaikka seitsemänkymmppisenä. Äiti ei oikein koskaan ymmärtänyt, että lohdutuksena kommentti ei ollut kauhean toimiva. Hän oli kyllä yrittänyt, kokeillut läpi Tinderit ja Bumble ja jopa Christian Mingle, vaikkei uskovainen ollutkaan. Sieltä olisi voinut löytyä

en lehden luovalle kirjoituspalstalle

edes joku kunnollinen, mutta ei. Kun elämän rakkautta ei ollut tullut swaipattua oikealle, oli hän napannut seurakseen (ainakin julkisuuskuva ylläpitämään) mahdollisimman viehättävän tapauksen. Homma ei kuitenkaan enää toiminut kolmansien häiden ja miehen jälkeen. Jotkut katsoivat nimittäin paheksuvasti, loput säälien ja pahoitellen.

Huomisen häät eivät houkuttaneet. Tällä kertaa paheksuntaa saisi hymynkin takaa hehkuva katkeruus ja sääliä ja pahoittelua keräisivät yksinäisyys ja epätoivoinen juttelukaverin etsintä. Ei hän koskaan yksin ollut joutunut häissä olemaan, vaikka sinkku olikin. Aina joku oli tullut pelastamaan, mutta hän ei voinut karistaa mielestään tunnetta siitä, että oli päälle liimattava palanen, joka ei kunnolla sopinut mihinkään, mutta voitiin tarpeen tullessa sijoittaa mihin lokeroon vain. Hän ei halunnut olla jälleen kerran epämiellyttävä lisä ja kiusallinen sijoituspaikka odottava kohde.

”Jos sulla on siitä niin paha fiilis, etkö voi jättää vaan menemättä”, ääni ehdotti, ja hän tajusi, että kyseessä todella oli oikea ihminen. Ja tuo ihminen katsoi häntä lempeästi, mutta ei kuitenkaan ollenkaan säälien. Hän oli kaivannut tuollaista katsetta ja tunti lämmön sisällään sen kohdatessaan. Hän säikähti kutkuttavaa lämpöä ja katsoi vikkelästi lumista maisemaa.

”Äh, no siis en viitsi, kun se on kuitenkin tärkeä ystävä”, hän selitti jo hieman enemmän järkevältä ja puhetaitoiselta ihmiseltä kuulostaen.

”No älä nyt säikähdä, mutta jos haluat, mulla on kyllä huomenna vapaata, oot selkeesti aika järkyttynyt”, mies naurahti varovaisesti. Hänen kulmansa kurtistuivat. Hän siirsi katseensa jälleen miehen silmiin ja tajusi, ettei tämä kuitenkaan vitsailnut, vaan oli vain itsekin hermostunut.

”Vau, siis... Oikeasti, vau. Kiitos, todellakin. Se olisi tosi mukavaa”, hän hymyili leveästi ja halasi miestä. Miehen talvitakin kauluksessa viipyili hento myskin ja kaakaon tuoksu. Ei yhtään niin kuin Iirolla.



(tässä tämän kerran Tajunnanvirran tarjoaja, hehkeänä raahaamassa lonkerolavoja koko perheelleen lääkiksen superrisseltä)



