

TOMMI KAKKO

# Tuokaa tylsyys takaisin

**E**n tiedä, kuinka moni on samaa mieltä, mutta haluaisin, että politiikka olisi paljon, paljon tylsempää. Jotta se onnistuisi, median täytyisi hiljentyä useammin, ja median suurkuluttajien pitäisi välillä laskea somekapulansa ja hiljentyä ajattelemaan pakonomaista sisällöntuottamistaan. Hiljaisuudella ja tylsyydellä voisi olla yllättäviä vaikutuksia.

Budjettiriihi on aina jännitysnäytelmä, josta uutisoidaan laajasti. Neuvottelujen päättyessä löydetään yleensä laimea kompromissi, joka tuskin miellyttää osapuolia. Kukaan poliitikko tai puolue ei voita, vaan kansalaiset voittavat, kun kompromissi löytyy. Kaikki huokaisevat helpotuksesta, kun neuvottelijat astelevat kameroiden eteen, ja lopulta kaikki on hyvin. Tylsyyden ja sankaritarinoiden välillä on ristiriita, joka vaikuttaa ongelmalliselta.

Budjettineuvottelut ovat kiireistä aikaa myös poliittisen keskustelun seuraajille. On leikkauksia, jotka uhkaavat suistaa elämän raiteiltaan. Mediassa raportoidaan, että hallitus on taas kaatumaisillaan. Ministerit tekevät parhaansa tanssittaakseen mediaa omilla dramaattisilla narratiiveillaan. Ja joskus sattuu harha-askelia. Tiede- ja kulttuuriministeri Kurvinen tokaisi jostain syystä ottavansa tieteen ja kulttuurin karmaisevat leikkaussuunnitelmat vastaan ”pohjalaisella, stoalaisella tyyneydellä”<sup>1</sup>. Sekä sosiaalisessa että perinteisessä mediassa taivasteltiin ja ihmeteltiin isoon ääneen Kurvisen pohjalaista stoalaisuutta.

Filosofialehdessä ei voi analysoida Kurvisen pohjalaisuutta, mutta stoalaisuutta voi hyvinkin. Epiktetos aloittaa *Enkheiridionin* toteamalla, että joihinkin asioihin voimme vaikuttaa ja toisiin emme. Jos nämä kaksi sekoittaa keskenään, joutuu vaikeuksiin. Kurvinen on ministeri ja hän voi vaikuttaa juuri niihin asioihin, jotka hän sanoi ottavansa vastaan stoalaisittain. Ehkä hän vain tarvitsi aikaa pohtia, kuinka hänen roolissaan voi vaikuttaa. Myöhemmin hän on saanut kehuja tiedeyhteisöltä tutkimuksen vapautta puolustavilla kirjoituksillaan<sup>2</sup>. Hän on myös puolustanut tutkimustiedon tärkeyttä eduskunnassa ajoittain naurettavaksi rönsyilevässä pandemiakeskustelussa.

Kurvisesta tai kenestä muustakaan poliitikosta ei silti kannata tehdä tähteä tai asioidensa puolesta urhoollisesti taistelevaa sankaria. Olisi paljon parempi pitää poliitikkoja pelkkinä virkahenkilöinä, joilla on oma tonttinsa hoidettavana. Ideologiset tuulet ovat aina vetäneet poliittista henkilöpalvontaa toiseen suuntaan. Walter Benjaminin varoitus estetiikan vetämisestä politiikkaan

on aina ajankohtainen: politiikan estetisoinnin tarkoituksena on huijata kansaa luomalla illuusio radikaaleista muutoksista, vaikkei yhteiskuntarakenteissa tapahdu yhtään mitään. Poliitikasta tulee showpainia<sup>3</sup> tai aivotonta somehuutelua<sup>4</sup>. Poliitikot valehtelevat salissa kerätäkseen pelkkiä debattipisteitä ja johtaakseen kansaa harhaan<sup>5</sup>. Ennen sosiaalista mediaa valheetkin vaikuttivat rehellisemmiltä.

## Tylsyyden anatomia

Tylsyydelle on jo pitkään ollut tilausta, kutsuttiin sitä sitten downshiftaukseksi, mindfulnessiksi, minimalismiksi tai miksi tahansa. Tylsyys on monimutkainen ja mielenkiintoinen ilmiö, kun sitä yrittää analysoida tarkemmin. Thomas Goetz on tunnistanut viisi eri tylsyyden muotoa: välinpitämätön tylsyys, kalibroiva tylsyys, hapuileva tylsyys, reaktiivinen tylsyys ja apaattinen tylsyys<sup>6</sup>. Välinpitämätön tylsyys aiheuttaa piittaamattomuutta ja voi olla hyvinkin rentouttavaa. Kalibroivasta tylsyydestä nauttivan mieli vaeltelee, ja hän voi vetäytyä haaveilemaan omaan maailmaansa mutta samalla olla avoin uusille mahdollisuuksille. Hapuileva tylsyys on hermostuttavaa, sillä siitä kärsivä hakee mahdollisia vaihtoehtoja tylsyydelleen. Reaktiivinen tylsyys on vielä dramaattisempaa, sillä siitä etsitään aktiivisesti pakotietä. Apaattinen tylsyys on passiivisuutta, avuttomuutta ja lähimpänä masennusta.

Mikään näistä ei välttämättä vaikuta kokemuksena haluttavalta, mutta tylsyyden kirjo on itsessään mielenkiintoinen ajatus. Välinpitämätön tylsyys ja kalibroiva tylsyys ovat ehkä miellyttävän kuuloisia vaihtoehtoja, jos voi luottaa siihen, että niistä voi nauttia rauhassa. Hapuileva tylsyys puolestaan kuulostaa hyvinkin luovalta tilalta, jossa tylsistynyt voi löytää uusia ajatuksia tylsyyttä vastaan taistelleensa.

Lars Svendsen puolestaan listaa neljä erilaista ikävystymisen muotoa, jotka vaikuttavat lupaavammilta: situatiivinen ikävystyminen, kylläisyysikävästyminen, eksistentiaalinen ikävystyminen ja luova ikävystyminen<sup>7</sup>. Situatiivinen ikävystyminen on jotain, josta olen oppinut nauttimaan vasta vanhempana; sitä koetaan, kun esimerkiksi matkustaa junassa tai odotellaan jotakuta saapuvaksi. Kylläisyysikävästyminen syntyy, kun saa tarpeekseen jostain asiasta, ja se muuttuu banaaliksi – haluaisin ristiä sen ”pannukakkuefektiksi”, joka syntyy, kun viimeisen aamiaispannukakun aikana kiinnostus herkkuun alkaa lopahtaa. Eksistentiaalinen ikävystyminen vaikuttaa filosofisemmalta, ja se vaikuttaa syn-



tyvän siitä, kun henki jää ilman hengenravintoa. Luova ikävystyminen on pakottavaa tarvetta tehdä jotain uutta.

Tylsyydestä on tehty viime aikoina myös empiiristä tutkimusta. Arizonan yliopiston johtamassa tutkimuksessa ihmisiä valmennettiin raportoimaan tajunnanvirtaansa, jonka jälkeen heidät istutettiin kymmeneksi minuutiksi tyhjään huoneeseen ilman elektronisia laitteita, kuten heidän puhelimiaan. Osallistujia oli yhteensä 78, ja tutkijoiden tarkoituksena oli simuloida lyhyitä taukoja, joita syntyy luonnollisesti päivän aikana: jonnottaessa kahvilassa, suihkussa tai ennen nukahtamista. Suurin osa osallistujista ajatteli ajatuksiaan neutraalisti, osa heistä vaipui synkkyyteen ja ajatteli menneisyyttään negatiivisesti. Jälkimmäiset tuppasivat myös ajattelemaan enemmän itseään, ja joutuivat joskus negatiivisuuden kierteseen. Toiset pitivät ajattelutuokiota luovana hetkenä tai jopa terapeutisena.<sup>8</sup>

Arizonan yliopiston projektin johtava tutkija Jessica Andrews-Hanna kertoo, että ”ajattelutaukoja ei arvosteta nykyajan kiireisessä ja levottomassa yhteiskunnassa [...] Länsimaiset yhteiskunnat näyttävät kannustavan elämäntyyliin, jossa olemme aina menossa, tuomme työt kotiiimme tai sähköpostit ja sosiaalinen media vievät huomiomme”.<sup>9</sup> Hän jatkaa: ”Jos voimme kesyttää refleksin, joka saa meidät tarttumaan puhelimeen aina kun meillä

on mahdollisuus hiljaiseen hetkeen, mielenterveytemme ja luovuutemme hyötyvät paremmin tauoista”<sup>10</sup>. Mielenterveys ja luovuus ovat varmasti tärkeitä jokaiselle, vaikka hiljaiset hetket ovat lujassa.

Tylsyyttä täytyy viimeisimmän tutkimuksen mukaan siis opetella, jotta siitä voisi hyötyä. Omien ajatusten sanallistamistakin voi treenata, vaikka pitämällä päiväkirjaa tai seuraamalla tutkimuksen ohjeita. Goetzin ja Svendsenin kategoriat puolestaan helpottavat kehittelyä jonkinlaista käsitteellistä kehikkoa omalle tylsyydelle tai ikävystymiselle. Jotta tylsyyteen ja ajatuksiinsa voi vaipua, tarvitaan situatiivista tylsyyttä. Jotta tylsyyden olisi positiivista eikä vain synkistelyä, apaattista tai eksistentiaalista, tarvitaan kalibroivaa tylsyyttä, joka tunnistaa uusia mahdollisuuksia – Andrews-Hannan termi ”clump-and-jump”<sup>11</sup> kuvaa tällaista toimintaa hienosti: semanttisesti samankaltaiset ajatukset kasaantuvat, mutta tylsistynyt kykenee loikkaamaan niistä luontevasti seuraaviin. Tylsyyden voi olla hapuilevaa, mutta jos pakotietä etsii reaktiivisesti se voi ahdistaa. Siksi tylsyydelle kannattaisi luoda tarkoituksella aikaa tai mieltä se jopa luovaksi toiminnaksi.

Ainoa Goetzin ja Svendsenin tylsyyden muodoista, joka näyttää aidosti ongelmalliselta itsessään on kylläisyys-ikäykytyminen tai kylläinen tylsyyden. Se voi olla vaarallistakin, jos sitä aiheuttava toiminta muuttuu pakonomai-

seksi tai riippuvuudeksi. Ihmiset onnistuvat yleensä jäämään koukkuun lukuisiin asioihin: ruokaan, juomaan, uhkapelaamiseen, huumausaineisiin tai vaikkapa sosiaaliseen mediaan. Lista on lähes loputon, ja omaansa kannattaa karsia, jos haluaa elää terveellisesti.

## Kuunnella tai olla kuuntelematta

Sovittelija ja konfliktinratkaisun ammattilainen Miriam Attias kertoo YLE:n kolumnissaan, että ”Mitä radikaalimpaa puhetta, sen radikaalimmin täytyy myös kuunnella”<sup>12</sup>. Hän soveltaa ammattitaitoaan julkisen keskustelun ylilyönteihin ja toteaa: ”Sovittelussa tiedetään, että kaikkien osapuolten täytyy saada kerrottua tarinansa, ennen kuin päästään eteenpäin”<sup>13</sup>. Hän osaa kuunnella tarinoita mediassakin, koska hänellä on siitä kokemusta ja taito tehdä niin. Tällainen lähestymistapa julkiseen keskusteluun ja sosiaaliseen mediaan ei kuitenkaan välttämättä sovi kaikille. Kaikki eivät sitä osaa. Jos tunteisiin vetoavien tarinoiden myllytys tuntuu uuvuttavalta, kannattaa harkita, voisiko ajoittain kuuntelematta jättäminen olla avuksi.

Poikkeuksellisena sosiaalisen median ilmiönä voi tässä yhteydessä mainita #minätutkin Twitter-kampanjan, jonka aloittivat Itä-Suomen rehtori Tapio Määttä ja Tieteellisten seurain valtuuskunnan julkaisupäällikkö Sami

Syrjämäki<sup>14</sup>. Se ei ollut tarina, mutta ilahdutti monia yliopistolaisia ja tutkimuksesta kiinnostuneita. Tutkijoiden selkokieliset kuvaukset toivat heille ”imagovoiton”<sup>15</sup>, mutta on vaikea sanoa, konkretisoituuko voitto budjetineuvotteluissa tai rahoituspäätöksissä. Ainakin se levitti tietoisuutta tutkimuksen tärkeydestä ja mielenkiintoisista tutkimusprojekteista. Tiede ja tutkimus ovat myös usein tylsää, mutta joskus tutkijat osaavat väläyttää hampaitaan.

Pascalin mukaan kaikki ihmiskunnan ongelmat johtuvat siitä, ettemme osaa istua yksin hiljaa. Se ei ole ihmeäkään, sillä tylsyyden on kuuntelun tapaan taito, jota täytyy opetella. Opettely on haastavaa nyky-yhteiskunnassa, jossa ympärillä on paljon piippaavia laitteita, joiden algoritmit on suunniteltu herättämään huomiota ja koukuttamaan käyttäjiä. Riippuvuutta aiheuttavat laitteet vaikuttavat mielenterveyteemme salakavalasti silloinkin, kun pidämme niitä harmittomina, tai emme tunnista niiden jatkuvaa manipulaatiota. Median tykittämät tarinat ovat samalla tavoin koukuttavia, kun pelissä on kansakunnan rahavarojen reilu jakaminen. Niiden tunnepitoinen ja kertomusvetoinen raportointi vie huomion pois politiikan tylsistä ja byrokraattisista kiemuroista tavalla, joka ei kannusta aitoon keskusteluun sisällöistä. Niistä tuskin on myöskään hyötyä mielenterveydelle tai luovuudelle.

## Viitteet & Kirjallisuus

- 1 Saira Kiuttu, Uuden tutkimuksen rahoitus pienenevässä ensi vuonna noin 50 miljoonalla eurolla – Ministeri Kurvinen: Tämä saattaa olla vasta alkua. *Helsingin Sanomat* 22.8.2021. Verkossa: [hs.fi/politiikka/art-2000008209501.html](https://hs.fi/politiikka/art-2000008209501.html)
- 2 Pauliina Pohjala, ”Täyttä asiaa” – ministeri Kurvisen näkemykset tieteen vapauden tärkeydestä saivat ilahduneen vastaanoton. *Suomenmaa* 21.9.2021. Verkossa: [suomenmaa.fi/uutiset/taytta-asiaa-ministeri-kurvisen-nakemykset-tieteen-vapauden-tarkeydesta-saivat-ilahduneen-vastaanoton/](https://suomenmaa.fi/uutiset/taytta-asiaa-ministeri-kurvisen-nakemykset-tieteen-vapauden-tarkeydesta-saivat-ilahduneen-vastaanoton/)
- 3 Leonard C. Goodman, Why America's political fights are as fake as pro wrestling. *Salon* 21.9.2020. Verkossa: [salon.com/2020/09/21/why-americas-political-fights-are-as-fake-as-pro-wrestling\\_partner/](https://salon.com/2020/09/21/why-americas-political-fights-are-as-fake-as-pro-wrestling_partner/)
- 4 Miika Koskela, Kansanedustajat valehtelevat surutta kannatuksen toivossa ja 8 muuta väitettä eduskunnan keskustelukulttuurista – puhemies Anu Vehviläinen vastaa. *Yle.fi* 28.9.2021. Verkossa: [yle.fi/uutiset/3-12112212](https://yle.fi/uutiset/3-12112212)
- 5 Teemu Muhonen, Kokoomus haastoi hallitusta lukuisilla virheellisillä väitteillä: HS tarkisti faktat. *Helsingin Sanomat* 1.10.2021. Verkossa: [hs.fi/politiikka/art-2000008302091.html](https://hs.fi/politiikka/art-2000008302091.html)
- 6 Thomas Goetz, Anne C. Frenzel, Nathan C. Hall, Ulrike E. Nett, Reinhard Pekrun & Anastasiya A. Lipnevich, Types of Boredom: An Experience Sampling Approach. *Motivation and Emotion*. Vol. 38, 2014, 401–419 (403–404). Lainaukset suomentanut TK.
- 7 Lars Svendsen, *Ikävystymisen filosofiaa* (A Philosophy of Boredom, 2005). Suom. Katriina Savolainen & Risto Varteva. Tammi, Helsinki 2005, 46.
- 8 Quentin Raffaelli, Caitlin Mills, Nadia-Anais de Stefano, Matthias R. Mehl, Kate Chambers, Surya A. Fitzgerald, Ramsey Wilcox, Kalina Christoff, Eric S. Andrews, Matthew D. Grilli, Mary-Frances O'Connor & Jessica R. Andrews-Hanna, The think aloud paradigm reveals differences in the content, dynamics and conceptual scope of resting state thought in trait brooding. *Scientific Reports*. Vol. 11, 2021, 19362. Verkossa: [nature.com/articles/s41598-021-98138-x](https://nature.com/articles/s41598-021-98138-x)
- 9 Mikayla Mace Kelley, What Our Wandering Thoughts Can Teach Us About Mental Health. *University of Arizona News* 30.9.2021. Verkossa: [news.arizona.edu/story/what-our-wandering-thoughts-can-teach-us-about-mental-health](https://news.arizona.edu/story/what-our-wandering-thoughts-can-teach-us-about-mental-health)
- 10 Sama.
- 11 Raffaelli & al. 2021.
- 12 Miriam Attias, Mitä radikaalimpaa puhetta, sen radikaalimmin täytyy myös kuunnella. *Yle.fi* 30.9.2021. Verkossa: [yle.fi/uutiset/3-12109241](https://yle.fi/uutiset/3-12109241)
- 13 Sama.
- 14 Tiedeväki otti imagovoiton selkokielillä. *Helsingin Sanomat* 10.9.2021. Verkossa: [hs.fi/paakirjoitukset/art-2000008252657.html](https://hs.fi/paakirjoitukset/art-2000008252657.html)
- 15 Sama.