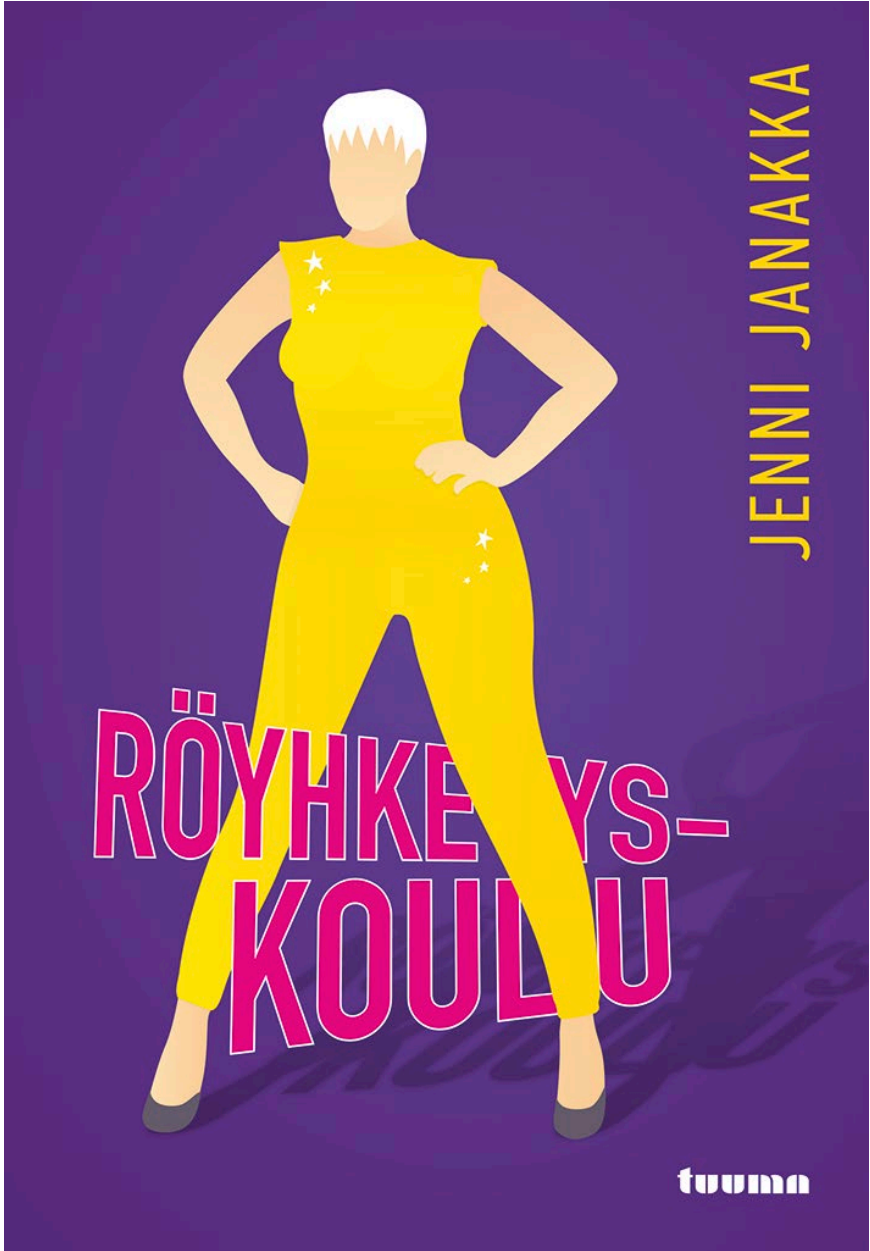


**tuumma**



## Näytesivut

[tuumakustannus.fi/tuotteet/Röyhkeyskoulu](https://tuumakustannus.fi/tuotteet/Royhkeyskoulu)



# SISÄLLYS

Johdanto.....	9
---------------	---

## RÖYHKEYSKOULUN ENSIMMÄINEN OPINTOKOKONAISUUS

<b>1. Mikä minä on?.....</b>	<b>15</b>
Käsitys minästä.....	15
Kehoni on linnani.....	16
Minä olen muistanut.....	20
Tietoisuus on vain pöpö.....	24
<b>2. Keittiöpsykologin vastaanotolla.....</b>	<b>27</b>
Millaiset asiat vaikuttavat minäkuvaan?.....	30
Mistä pidät?.....	33
Tunnista luonteesi muutokset.....	36
Kriiseilyä.....	40
Aivot. Huhuu, onko ketään kotona?.....	43
Sukupuolittuneet käsitykset kulttuurista.....	45

## RÖYHKEYSKOULUN TOINEN OPINTOKOKONAISUUS

<b>3. Lokeroviidakko.....</b>	<b>55</b>
Leimat ja tittelit.....	55
Kuvittelun rajallisuuden rajoittavuus.....	61
Sukupuoliero.....	63
Stereotypiauhka.....	70
<b>4. Kiltin tytön syndrooma.....</b>	<b>73</b>
Jatkuva mukavuus.....	76
Kyvyttömyys sanoa "ei".....	78
Kritiikin pelko.....	80
Kiltti tyttö työelämässä.....	81

<b>5.</b>	<b>Huijarisyndrooma.....</b>	<b>85</b>
	Tunne huijariudesta.....	86
	Opittu riittämättömyden tunne.....	87
	Problemaattinen auktoriteettisuhde.....	88
	Tieto ja taito lisäävät tunnetta huijariudesta.....	89
	Mitä voi tehdä?.....	91
<b>6.</b>	<b>Eiks tasa-arvo toteudu jo?.....</b>	<b>95</b>
	Lakia ja numeroita.....	96
	Sama käytös, eri kohtelu.....	97
	Tölli tarraa paremmin miehiin.....	99
	Lasijyrkäne.....	102
	Näkymättömyys.....	105
	Huomaamaton ennakoasenne naisia kohtaan.....	113
<b>7.</b>	<b>Kainalokarvat ja korkokengät.....</b>	<b>121</b>
	Ensimmäinen aalto.....	124
	Toinen aalto.....	128
	Kolmas aalto.....	131
	Saako feministi...?.....	132

## RÖYHKEYSKOULUN KOLMAS OPINTOKOKONAISUUS

<b>8.</b>	<b>Mistä minä tiedän, mitä haluan?.....</b>	<b>137</b>
	Mutkikas kasvu halun ymmärtämiseen.....	138
	Vapauden ihanuuden harha.....	140
	Abstraktista konkretiaan.....	144
	Puhu.....	145
	Ei ole olemassa mitään tiettyä yhtä.....	147
<b>9.</b>	<b>Miten lähteä toteuttamaan uutta röyhkeämpää suuntaa?..</b>	<b>151</b>
	Ajankäyttö.....	154
	Verkostoituminen.....	157
	Mentoritoiminta.....	159
	Asennemuujakaveri.....	161

	Ole itsellesi rehellinen.....	164
	Tiedä seuraava askel.....	165
<b>10.</b>	<b>Miten kommunikointini vaikuttaa?</b> .....	169
	Pään sisäinen maailma.....	169
	Naisten vähättelevän kielen kulttuuri.....	171
	Ihan vaan tavallaan.....	176
	Jämäkkä, mutta ei kusipää.....	178
	Anteeksi-sanan väärinkäyttö.....	180
	Ytimekkyttä kieleen.....	182
	Neuvottelut.....	184
	Argumentointi.....	188
	Kesk- <i>ah, tää on niin tärkeitä</i> -eyttäjä.....	191
	Puheen valta.....	194
<b>11.</b>	<b>Voisiko kehosta olla apua pään suorituksiin?</b> .....	199
	Tunteet kehossa.....	200
	Aivot tarvitsevat verta.....	206
	Innostunut, ei jännittänyt.....	208
	Miksi loruilua kehosta Röyhkeys­koulussa?.....	211
<b>12.</b>	<b>Mikä minua hidastaa?</b> .....	215
	Oman elämäni antagonistit.....	215
	Saamattomuus ja aloittaminen.....	220
	Pelko epäonnistumisesta.....	222
	Kun vain tekee kovasti töitä.....	224
	Musta joutsen.....	226
<b>13.</b>	<b>Asennemuijaantuminen</b> .....	229
	Röyhkeys­koulun opit.....	229
<b>14.</b>	<b>Empatiatreeni</b> .....	247
	Lääkettä kateuteen.....	248
	Joskus kehuun on aihetta.....	250
	Opitaan empatiaa.....	255
	<b>Lähteet</b> .....	263

# JOHDANTO

Alkusyksystä 2017 olin palaverissa muutaman tuttavani kanssa. Suunnittelimme tapahtumaa Helsinki Design -viikolle. Kun tapahtuman muoto oli kasassa ja kaikille oli selvää, mitä kukin alkaa tehdä, päätimme lopuksi vaihtaa kuulumisia. Olimme kaikki freelancereita ja työllistimme itse itsemme omalla osaamisellamme. Pöydän äärellä oli ammattitaitoisia, osaavia naisia, mutta keskustelu kuitenkin täyttyi lauseista kuten ”Oliskohan mun siinä sitten pitänyt?”, ”Mä mietin, et voisoin, mut en mä sit...” ja ”Kyllähän sitä varmaan pitäis...”

Pysähdyin yhtäkkiä kuuntelemaan keskusteluamme hieman kuin ulkopuolisena. Kaikkea sitä puhetta koristi jonkin sortin arkailu. Täysin tarpeeton arkailu. Pysäytin keskustelumme. ”Kuuntelen tätä meidän keskustelua, ja tässä on osaavia muijia, jotka jostain syystä toimii oman itsensä jarruna.” Tajusin, että jokin pidätteli meitä. Kyse ei ollut siitä, ettemmekö osaisi tai tietäisi, mitä pitää tehdä. Me valitsimme arkailun. Se oli heu- *fucking*-reka-hetki. Arvon naiset, me tarvitsemme Röyhkeyskoulun!

Lokakuussa 2017 oli ensimmäinen Röyhkeyskoulu. Tilaisuuden paikat menivät alle kahdessa minuutissa, ja tila oli täynnä minulle pääasiassa täysin tuntemattomia ihmisiä. Ei siis niin, että paikalla

olisivat olleet äiti, äidin kaveri, täti, tädin kaveri, sisko ja sen frendi, ystävät ja mummi. Ei. Nämä ihmiset eivät tienneet minusta mitään, mutta muutaman tilaisuutta kuvailevan lauseen ja nimen Röyhkeys-koulu ansiosta he halusivat tulla paikalle. Peruutuspaikoille ilmoit-tautui yli tuplasti enemmän kuin tilaisuuteen edes mahtui väkeä. Tajusin nopeasti, että Röyhkeys-kouluni tarttuu sellaiseen ilmiöön, jonka kanssa moni kamppailee.

Minä en ole psykologi, neurologi tai antropologi. Olen freelancer-kirjoittaja ja puhetaiteilija. Olen kaksi isoa elämänmuutosta tehnyt muuja. Kaksi kertaa elämässäni olen vienyt itseni ahtaalle, ja eteen-päin pääseminen on vaatinut merkittäviä muutoksia. Ahtauden ha-vaittuani olen ratkaisukeskeisesti pilkkonut tilannetta pienempiin osiin ja yksi kerrallaan ryhtynyt ratkaisemaan niitä. Olen aina ra-kastanut tietoa ja tiedettä. Hoidan krapulanikin rationaalisesti hyö-dyntäen tietämystäni kehon toiminnoista ja mielen mutkitteluista.

Tämä kirja on koontini niistä asioista ja oivalluksista, joita olen matkani varrella tehnyt. Itse olen kipuillut oman huijari- ja kiltti tyttö -syndroomani kanssa. Itse olen arastellut ja arponut. Itse olen halunnut itseeni lisää hyvää röyhkeyttä, jotta voin luoda itselleni sellaista uraa ja elämää kuin oikeasti haluan. Painini näiden asioiden kanssa jatkuu yhä. Ei ole olemassa mitään kikka kolmosta, joka no-peasti vajjeroisi kelat aivoissa uusiksi. Edelleen kipuilen oman huija-riuteni ja itseni vähättelyn kanssa, mutta selkeästi vähemmän kuin ennen ja osaan asennoitua niihin merkittävästi paremmin.

Kun tartuin tähän aiheeseen, mitä enemmän kokosin tietoa, sitä varmemmaksi tulin siitä, että tämä on helvetin tärkeää. Kyllä, kiro-sana. Mielestäni tämän kirjan virallinen tärkeysluokitus on luokkaa *helvetin tärkeä*. Toivon, että onnistun tarjoilemaan sinulle löytämä-ni datan ja tekemäni havainnot mahdollisimman kiinnostavasti ja niin, että sinäkin pääset tekemään oivalluksia kirjan edetessä!

Sitten käytännön asioihin. Tämän kirjan nimi on Röyhkeyskoulu. Koulu! Kirjan lukemista varten suosittelen sinua ottamaan viereesi muistiinpanovälineet. Edessä on harjoituksia, joiden vastauksia on hyvä kirjata muistiin. Itse romantikkona kehottaisin sinua hankkimaan sellaisen sinikantisen ruutuvihon, joita koulussa jaettiin. Voit piirtää parin ruudun marginaalit reunoihin, ja jos oikein villiksi heittäydyt, yritä löytää jostain sellainen kuulakärkikynä, jossa on monia eri värejä samassa kynässä. Muistat varmasti sen kynän: sen yläpäässä on pienen pienet väkäset, joiden avulla kynästä saa survottua esiin halutun värisen mustekärjen. Tai sitten jätä se väliin. Voi olla, että kirjoittamistarkoituksiin kyseinen kuulakärkikynä on todellisuudessa melko huono ja hermo menee neljännen sanan jälkeen. Hanki miellyttävä ja hyvä kynä – ja laita se töihin.

Toinen asia. Tämä on naisille suunnattu opus. Tästä saavat varmasti muutkin irti aatoksia, mutta ilmiötä purkaakseni mutustelen asioita naisnäkökulmasta. Kirjassa tehdään paljon rinnastuksia naisten ja miesten eroista. Tiedän, että on olemassa muitakin sukupuolia. Tämä ei ole mielipideasia vaan tiedeyhteisössä yleisesti tunnustettu totuus. Toistaiseksi kuitenkin tieteen tutkimukset nojaavat hyvin vahvasti kahden sukupuolen asetelmaan, ja jotta kykenisin sanomaan jotain, olen valinnut tämän asetelman myös omaksi tarkastelutavakseni.

Röyhkeyskoulu-kirja koostuu kolmesta opintokokonaisuudesta. Ensin käydään läpi sitä maastoa, johon haluamme röyhkeyttä lisätä. Opettelemme tuntemaan itsemme. Toisessa osassa käsitellään kaikkia esteitä, jotka jarruttavat meitä. Kolmas osa tarjoaa ratkaisuja. Pitkin kirjaa on myös ”Jennillä karkaa” -nimisiä osuuksia. Niissä kerronta rönsyää hieman aiheesta mutta saattaa viihdyttää ja antaa makupaloja omaan ajatteluun.

Näillä lähtötiedoilla: pidä hauskaa, haasta ajatteluasi, olen kriittinen tekstiäni kohtaan, oivalla ja opi. Tervetuloa Röyhkeyskouluun!