

Jenni Spännäri
& Eeva K. Kallio

VIISAUS

KÄYTTÄJÄN OPAS

tuumma



SISÄLTÖ

JOHDANTO	9
-----------------------	---

OSA 1 MIKÄ JA MIKSI VIISAUS?

PYSYVÄ VIISAUS	15
Viisaukseen muutoksen maailmassa	15
Monimuotoiset viisaukset	20
VIISAUDEN ULOTTUVUUDET	49
Mitä viisaukseen on?	49
Viisaukseen meissä	74

OSA 2 VIISAAMPI MINÄ

MILLAISTA ON KASVAA VIISAAKSI?	83
Viisastuminen ja kehitys aikuisuudessa.	83
Monet näkökulmat ja joustavuus ajattelussa	87
Viisaus taitona yhdistää tunne ja ajattelu	92
Viisautta on kaiken ikäisillä	96
VAHINGOSTA VIISASTUU	107
Elämän mukanaan tuoma viisaus	107
Kokemusviisaus pääomana – minulle ja meille.	112
Kokemusviisauden edistäminen yhteiskunnassa.	114
MORE! LISÄÄ VIISAUTTA	117
Viisautta kartuttavat voimavarat.	117
Elämänhallinnan tunne	120
Avoimuus	128
Pohdinta	136
Tunnetaidot	142

OSA 3 VIISAUS TÖIHIN

VIISAS TYÖ	155
Mitä työ on?	155
Viisaus antaa työstä kokonaiskuvan	158
OSAAVA TYÖ	165
Osaamista vai halua oppia?	165
Viisas osaaminen nyt ja tulevaisuudessa	178
POHTIVA TYÖ	181
Tiedosta arvot ja tavoitteet	181
Vaihda näkökulmaa	183
Aikaa pohdinnalle – yksin ja yhdessä	191
MYÖTÄTUNTOINEN TYÖ	197
Myötätuntoa tarvitaan työssä	197
Myötätunnon työkalupakki: tunnetaidot	204
Myötätunnon askelmerkit – miten kasvatat myötätuntoa töissä?	208
Viisaan myötätuntoinen työyhteisö	212
EPILOGI	217
KIITOKSET	219
KIRJOITTAJAT	221
LÄHTEET	223

JOHDANTO

Tuskin kukaan sanoisi, että viisaus on huono asia. Kautta aikojen ja kulttuurien on ajateltu, että viisaus on jotain yleismaailmallisen hyvää: hyviä päätöksiä, syvällistä tietoa ja hyvinvoinnin rakentamista. Mutta miten viisaus on sovellettavissa tämän päivän maailmaan? Miksi viisaudesta pitäisi olla kiinnostunut juuri nyt?

Tämän päivän maailmassa viisaus saattaa kuulostaa jotenkin vanhanaikaiselta. Mielikuvat voivat johtaa parrakkaiden filosofien kipsikuviin, pölyisiin kirjapinoihin ja ihmisiin, jotka päivät pitkät vain pohdiskelevat elämää elämättä sitä itse lainkaan. Voi olla trendikkäämpää puhua mindfulnessista, sosiaalisesta älykyydestä, sisäisestä motivaatiosta tai positiivisesta psykologiasta. Viisaudesta puhutaankin usein palastellen; edellä mainitut käsitteet tavoittavat kukin viisaudesta pienen osan. Viisaudesta puhutaan myös esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, mutta useinkaan puhujat eivät oikein tiedä, mistä he tarkkaan ottaen puhuvat. Mitä viisaus siis on? Onko se samaa kuin mindfulness tai älykäs toiminta?

Viisaus on edellä mainittuja ilmiöitä yhdistävä ja niitä laajempi. Viisaus on tekoja ja ajattelua, joka tuottaa mahdollisimman paljon hyvää mahdollisimman monille, mahdollisimman

pitkällä aikavälillä. Erityisesti juuri nyt, muun muassa teknologian kehityksen tuomien murrosten keskellä, kaipaamme laajoja perspektiivejä ja pitkän aikavälin ajattelua, viisautta pikemminkin kuin näppäryyttä tai älyllistä nokkeluutta.

Mitä viisaus sitten on? Millaisista osa-alueista se koostuu ja miten sitä kehitetään? Tämän teoksen ensimmäisessä osassa vastataan näihin kysymyksiin: esitellään viisaukskäsitteitä eri ajoilta ja kulttuureista sekä paneudutaan uusimpaan, monitieteiseen tutkimustietoon viisaudesta. Teoksessa tuodaan yhteen näkökulmia niin filosofiasta, sosiaalitieteistä, psykologiasta kuin neurotieteistäkin. Viisauden ei tarvitse olla vain mystinen ideaali, vaan sitä voidaan myös analysoida, määritellä ja tutkia.

Kirja antaa myös eväitä viisastumiseen. Vaikka viisaus liittyy elämäkokemukseen, se ei kasva itsestään iän karttuessa. Sitä voi kuitenkin tietoisesti kasvattaa ja viljellä. Kirjan toinen osa onkin omistettu viisaaksi kasvamiselle ja niiden voimavarojen kehittämiseksi, joita viisastumiseen tarvitaan. Olemme optimisteja sen suhteen, että viisautta todellakin voi kehittää – pienin tai vähän suuremmin askelin.

Kirjan kolmannessa osassa puolestaan laitetaan viisaus töihin. Mitä hyötyä viisaudesta on, kun toimimme yhdessä muiden kanssa jonkin tavoitteen saavuttamiseksi, oli kyseessä sitten työ, harrastus tai vaikka puutarhanhoito? Miten saamme meille kertyneen viisauden parhaiten käyttöömmek, palvelemaan yhteisten tavoitteiden toteutumista? Näitä kysymyksiä lähestytään viisauden kolmen ulottuvuuden, osaamisen, pohtivuuden ja myötätuntoisuuden kautta.

Tervetuloa matkalle kohti viisautta!

PYSYVÄ VIISAUS

VIISAUS MUUTOKSEN MAAILMASSA

Viisus. Mitä annettavaa tuolla vakavalla ja hiukan pölyisellä käsitteellä on tämän päivän kiivastempoisessa maailmassa? Miksi viisaudesta pitäisi olla kiinnostunut juuri nyt?

Tämän päivän trendejä ovat hyvin henkilökohtainen ja yksilökeskeinen hyvän elämän etsintä ja sen vastapainona hyvin globaalit kysymykset maapallomme ja elämänmuotomme tulevaisuudesta. Miten viisus voi auttaa meitä näissä kysymyksissä – ja mitä viisus oikeastaan on?

Elämäntaito ja hyvä elämä ovat aina kiinnostaneet ihmisiä: Miten elää yhdessä niin, että saadaan metsästetyksi mammutti? Miten johtaa maailmanpolitiikkaa? Miten suhtautua kumppanin entiseen puolisoon somessa? Nämä kaikki kysymykset pyrkivät jollakin tavalla samaan ytimeen: miten elää viisaasti? Eri kulttuureissa ja eri aikoina harvasta asiasta on oltu niin yksimielisiä kuin siitä, että on olemassa ilmiö nimeltä viisus. Näihin käsityksiin viisaudesta on mitä järkevintä perehtyä, kun tavoittelee hyvää elämää tämän päivän maailmassa. Jokaisen sukupolven on turha keksiä pyörää – tai viisautta – uudelleen.

Ihmiskunnan suurten kysymysten – ilmastokysymysten, merkitystyhjiöiden, vastakkainasettelun – ratkaisemiseen ei riitä pelkkä terävä äly eivätkä näppärät ratkaisut. Suurten kysymysten käsittelyyn tarvitaan laajaa, syvää ymmärrystä siitä, mikä meille ihmisille on tärkeää, miten toimimme toistemme kanssa ja miten ratkaisumme vaikuttavat kauas tulevaisuuteen. Juuri siksi tässä tiedon, informaation ja kvartaalien maailmassa viisautta tarvitaan erityisesti. Se voi toimia tasapainottavana voimana. Se voi myös muistuttaa niiden asioiden arvosta, jotka jäävät arvottomatta ja hintalaputtamatta, kun bruttokansantuotetta tai talouskasvua lasketaan. (Ks. esim. Grossmann & Dorfman 2019) Puhutaan tekoälystä ja tietoyhteiskunnasta, mutta kuinka usein kuulemme niiden sijaan puhuttavan tekoviisaudesta tai viisausyhteiskunnasta? Äly, tieto ja informaatio ovat sukua viisaudelle, kuten tässä kirjassa myöhemmin esitetään. Ne kuitenkin häviävät viisaudelle perspektiivin laajuudessa ja pituudessa sekä ymmärryksen syvyydessä. Viisaus voi edustaa pysyvyyttä muutoksen keskellä.

Muutos on luonteenomaista tämän päivän maailmalle. ”Muutoksen maailmassa yksi asia on muuttumaton: taukoamaton muuttuminen”, kirjoitti kreikkalainen filosofi Herakleitos noin 500 vuotta ennen ajanlaskumme alkua. Tämä näyttää pitävän viisusti paikkansa, kun tarkastellaan kaikkea sitä, mitä tiedämme koko historiallisesta ajasta. Milloin ovat hallinneet yhdet jumalat, milloin toiset. Milloin on ennustettu tulevaisuutta lampaan maksasta, tähdistä tai käden viivoista, milloin osakeindekseistä.

Ikään kuin muutoksessa sinänsä ei olisi meille tarpeeksi haastetta, jälkimoderni äly-yhteiskunta ja sen nopeat muutokset ovat johtaneet VUCA-maailmankuvan syntyyn, jossa todellisuuttamme kuvaavat sanat *Volatility*, *Uncertainty*,

ELÄMÄNHALLINNAN TUNNE

Elämönhallinnasta puhutaan usein silloin, kun puhutaan ihmisistä ja ihmisryhmistä, joilla sitä ei näytä olevan. Päihteet, terveyden ja toimeentulon ongelmat, arjen epävakaus ja selviytymistaitojen puutteellisuus voivat johtaa elämäntilanteisiin, joissa tapahtumat tuntuvat vyöryvän eteen hallitsemattomalla voimalla. Elämönhallinta on kuitenkin paljon muutakin kuin kykyä maksaa laskut, huolehtia hygieniasta ja äänestää kuntavaaleissa.

Viisautta rakentavassa elämönhallinnassa on ensisijaisesti kyse elämönhallinnan tunteesta, kokemuksesta, että voimme vaikuttaa elämäämme ja suhtautua luottavaisesti tulevaisuuteen. Elämönhallinnan tunne tarkoittaa uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiin. Voimme valintamme mukaan tehdä erilaisia tekoja, jotka vaikuttavat ympäristöömme ja joiden uskomme auttavat meitä saavuttamaan sen, mitä haluamme. Tähän liittyy monia ajatusmalleja ja kokemuksia, kuten käsitys vapaasta tahdosta ja kokemus siitä, että elämässä on jotakin tavoittelemisen arvoista. (Lewis ym. 1997; Pearlin ym. 1981.)

Elämönhallinnan tunne on useiden tutkimusten mukaan yhteydessä hyvinvointiin. Sitä kokevat ihmiset käyttävät tehokkaampia selviytymisstrategioita ja pystyvät suunnittelemaan toimintaansa vaikeuksien varalta. Tämä on yhteydessä myös vähäisempään stressiin ja ahdistuneisuuden kokemukseen elämän pienissä ja suurissa kriisitilanteissa (ks. esim. Burns 2017; Ryff 2014; Conger & Conger 2002).

Mutta miten elämönhallinnan tunne on yhteydessä viisautteen? Glückin ja muiden MORE-mallin kehittäjien (Glück & Bluck 2013; Glück, Bluck & Weststrate 2019) mukaan tämän voimavaran ytimessä on epävarmuuden sietäminen: eläminen sen tosiasian kanssa, että voimme hallita vain pientä osaa maailmassa

ja elämässämme tapahtuvista asioista. Usein tämä unohtuu, kun pidämme kiinni siitä harhasta, että voimme suunnitella ja hallita elämäämme. Glückin mukaan viisaat ihmiset eivät luule liikoa kontrollointimahdollisuuksistaan. Hallitsemattomuuden myöntäminen ei kuitenkaan tunnu heistä ahdistavalta, koska he luottavat selviävänsä odottamattomistakin tilanteista joko omien voimavarojensa tai muilta saamansa avun turvin.

Epävarmuuden sietokykyä koettelee monilla tavoin paitsi kärsimys, myös todellisuuden kompleksisuus ja sen luomat niin sanotut pirulliset ongelmat (*wicked problems*). Monimutkaisesta ja epäselvästä maailmasta ja sen ongelmista on vaikea saada otetta. Kuin hankalassa pulmapelissä ikään, kaikki tuntuu vaikuttavan kaikkeen, ongelman ydintä on mahdoton löytää ja huolta aiheuttava ilmiö on monitulkintainen ja alati muotoaan vaihtava. (Hays 2013; Lindell 2017; Vartiainen ym. 2013.) Koska tällaisiin kompleksisiin ongelmiin ei välttämättä ole ainoastaan yhtä ratkaisua, on viisasta ja elämänhallinnan tunnetta kasvattavaa luopua sen ainoan oikean ratkaisun etsimisestä. Voimme suostua siihen, että teemme ratkaisumme vajavaisin tiedoin – tai voimme jättää ratkaisun ainakin osittain avoimeksi.

Elämänhallinnan tunne kehittyy usein nuoruudessa. Seuraamme kasvuympäristömme aikuisten toimintaa: uskovatko he vaikutusmahdollisuuksiinsa, onko heillä rohkeutta asettaa tavoitteita ja millaisiin tavoitteisiin ympäristö suhtautuu hyväksyvästi – ja miten käy, kun ihmiset tavoittelevat jotakin. Kun siis aikuisina teemme päätöksiä ja selviydymme odottamattomista tilanteista parhaamme mukaan, vaikutamme paitsi omaan elämäämme, myös ympärillämme olevien, etenkin nuorten ihmisten elämään. Mikä vastuu! Varsinkin, jos olemme omasta nuoruudestamme saaneet kovin laihat eväät. ”Joka kuuseen kurkottaa, se katajaan kapsahtaa” on elämänhallinnan tunteen

ja itsetunnon kehittymisen kannalta huono elämänohje. Kansanviisauksiin ja sananlaskuihin ei siis aina voi luottaa – vaikka esittelimme ne viisauden historiaa kuvaavassa luvussa osana viisausperinnettä.

Elämönhallinnan tunteen kehittyminen ja kehittäminen on kuitenkin mahdollista myöhemminkin elämän aikana. Elämönhallinnan tunne rakentuu muun muassa pystyvyyden tunteelle; psykologisessa tutkimuksessa puhutaan myös *minäpystyvyydestä* (*self-efficacy*). Sillä viitataan positiiviseen käsitykseen omasta osaamisesta ja selviytymisestä. Pystyvyyttä rakentavat omat kokemuksemme, sosiaalinen vertailu eli havaintomme muiden elämästä sekä saamamme kannustus. (Ks. esim. Bandura 1994, 1995, 1997.)

Aikuisuudessa erityisesti työelämä laittaa pystyvyytemme testiin ja tarjoaa mahdollisuuksia sen kehittämiseen. Nykyisessä, alati muuttuvassa ja kehittyvässä maailmassa uusissa tilanteissa toimiminen ja ongelmanratkaisukyky korostuvat. Myös perheessä toimiminen ja sen tuomat uudet vastuut – lapsista, omista vanhemmista, puolisoista, itsestä – haastavat pystyvyyttämme. On tosin huomattava, että yksin asuvien määrä kasvaa koko ajan, ja elämäntilanteena sekin haastaa, koska yhteiskunnan piilevänä normina on edelleen perheen perustaminen. Lisäksi vanheneminen ja sen mukanaan tuomat uudet kokemukset voivat asettaa meidät uudenlaisten tilanteiden eteen. Miten voisimme vahvistaa pystyvyyttämme näillä elämänaalueilla?