



LUKIJALLE.....	9
JOHDANTO.....	11

OSA I

Pysyvä ja muuttuva persoonallisuus

PERSOONALLISUUDEN PSYKOLOGIA.....	19
Persoonallisuuden määritelmää.....	20
Persoonallisuuden luokat.....	22
Kolme persoonallisuuden kuvaustasoa.....	24
Viisi suurta persoonallisuuden piirrettä.....	25
Miten persoonallisuutta tutkitaan?.....	28
Pysyvyyden ja muutoksen ristiriitaiset psykologiset teoriat.....	31
PYSYVYYDEN JA MUUTOKSEN JÄNNITE.....	33
Voiko luonteestaan poiketa?.....	33
Pysyvyys persoonallisuuden tutkimuksen lähtökohtana.....	36
Muutos persoonallisuuden tutkimuksen lähtökohtana.....	40
Mikä on pysyvyyden ja muutoksen oikea suhde?.....	45
Muutokseen suhtautuminen.....	46
Eri tilanteet vaativat persoonallista joustavuutta.....	50

Tilannejoustavuutta laukaisevat tekijät.....	52
Persoonallisuuden piirteiden johdonmukaisuus.....	58

MITEN ELÄMÄ MUUTTAA MEITÄ?	61
Kulttuurin vaikutus persoonallisuuteen.....	62
Kehitysvaiheet ja muuttuminen.....	64
Elämänmuutosten vaikutus persoonallisuuteen.....	68
Miten vastoinkäymiset vaikuttavat?.....	80
Kielteisten muutosten kasautuminen.....	81
Persoonallisuuden vaikutus elämäntapahtumien kokemiseen.....	84
Kvanttimuutos.....	85
Kristallisoituminen.....	92
Mikä persoonallisuudessa muuttuu elämänmuutosten seurauksena?.....	95

OMAEHTOISET MUUTOKSET	99
Miten persoonallisuutta halutaan muuttaa?.....	99
Millaiset keinot edistävät parhaiten omaa hyvinvointia?.....	103
Voiko muutoksen valita?.....	107
Tahdon ja hallinnantunteen yhteys muutokseen.....	109
Tunnistammeko oman muutoksemme?.....	115
Onko muutos tarpeen?.....	118

OSA II

Persoonallisuus muutosten kohteena

ULKOISEN VAIKUTTAMISEN KOHTEET JA KEINOT	125
Millä persoonallisuuden alueilla muutosta halutaan?.....	126
Sosiaalisen vaikuttamisen keinot.....	127
Mihin persoonallisuuden alueisiin sosiaalinen vaikuttaminen kohdistuu?.....	130

OSTAMISEEN, ASENTEISIIN JA ARVOIHIN VAIKUTTAMINEN	137
Ostamiseen vaikuttaminen.....	137
Asenteisiin vaikuttaminen.....	142
Arvoihin ja uskomuksiin vaikuttaminen.....	149

TERVEYDEN EDISTÄMINEN	155
Terveysmania.....	156
Muutostavoitteena liikunnan lisääminen.....	158
Luonnon hoitava vaikutus.....	161
Riippuvuuksien haaste.....	164
Yksilön tahto ja vastuullisuus terveydestään.....	167
Tottumukset ovat sitkeitä.....	174
Väestön terveys paranee, mutta haasteita riittää.....	175
 ITSEARVOSTUS PERSOONALLISUUDEN KESKUKSENA	177
Itsearvostuksen tärkeys.....	178
Itsearvostuksen kritiikkiä.....	179
Itsensä armahtaminen.....	182
Itsearvostus hyvinvoinnin ja menestyksen välineenä.....	184
Korostetaanko itsearvostusta jo liikaa?.....	186
 PSYKKISTÄ HYVINVOINTIA PSYKOTERAPIALLA	189
Muutoksia tuottavat tekijät.....	191
Tuloksellisen psykoterapian ehdot.....	193
Persoonallisuuden piirteiden muutos psykoterapiassa.....	195
Onko psykoterapia tuloksellista?.....	198
Miten psykoterapia muuttaa persoonallisuutta?.....	200
 TAVOITTEENA HYVÄ ELÄMÄ	203
Hyveiden vaaliminen.....	204
Miten hyveitä tulisi opettaa?.....	207
Koettu hyvinvointi ja onnellisuus.....	220
Kuinka hyvää elämää tulisi edistää?.....	225
 MITÄ HALUTAAN MUUTTA JA MIKÄ MUUTTUU?	229
 LÄHTEET	237



Kirjoitin 1970-luvun lopussa satasivuisen käsikirjoituksen otsikolla *Pysyvyyden ja muutoksen paradoksi*. Tuon käsikirjoituksen ideana oli kuvata ihmiselämään kuuluvaa alituista pysyvyyden ja muutoksen jännitettä. Vaikka usein tuntuu, ettei mitään muutoksia tapahdu, niitä kuitenkin tapahtuu – vieläpä aivan yllättäen.

Kun pari vuotta sitten uudestaan tartuin tähän aiheeseen, kävin läpi vanhan käsikirjoitukseni. Persoonallisuuden psykologiassa oli tuon ensimmäisen yrityksen aikaan ankaria kiistoja siitä, kuinka pysyvää ihmisen persoonallisuus on. Walter Mischel ja hänen kannattajansa korostivat olosuhteiden ja tilanteiden vaikutuksia ihmisen käyttäytymiseen. Kriittisimmät tutkijat halusivat luopua persoonallisuutta kuvaavista käsitteistä kokonaan, koska ihminen on niin erilainen eri tilanteissa.

Tällainen näkemys on arkiajattelun vastaista. Kun tarkkailemme sekä itseämme että muita, persoonallisuudessa näyttää olevan paljon pysyvää. Jotkut ovat hyvin sosiaalisia, toiset taas vetäytyvät taka-alalle. Jotkut toimivat vastuuttomasti, toiset taas ovat aina vastuullisia. Näemme jatkuvasti tällaista erilaisuutta ympärillämme. Tosin useimmat meistä ovat jossakin näiden ääripäiden välissä, emmekä ole niin johdonmukaisia kuin kuvittelemme.

Tutkijoiden kiistat persoonallisuuden olemuksesta ovat viime vuosikymmeninä aika lailla rauhoittuneet ja tasoittuneet. Ihmisenä olemiseen kuuluu sekä pysyvyys että muutos. Tiedämme nyt paljon niistä tekijöistä, jotka tuottavat muutoksia persoonallisuuteen. Silti muutoksissa on aina paljon arvoituksellista. Joskus muutokset yllättävät, ja joskus on syytä ihmetellä ihmisten muuttumattomuutta, vaikka olosuhteetkin muuttuisivat.

Persoonallisuus on mystinen asia. Kunnioitukseni sitä kohtaan lisääntyy, vaikka olen 30 vuotta opettanut persoonallisuuden psykologiaa yliopistossa ja kirjoittanut siitä oppikirjankin. Se on kuin ameba, joka ei suostu mihinkään muottiin. Lisäksi ihminen on vielä monta kertaa mutkikkaampi olento. Myös ihminen muuttaa ole-
mustaan elämänsä aikana – milloin enemmän, milloin vähemmän.

Kun ameban osia alkaa purkaa aina vain pienempiin fysikaalisiin ja kemiallisiin osiin, se ei enää ole se eliö, jonka näemme luonnossa. Mutta mikä muukaan auttaa, kun haluaa tutkia, mikä ameba lopulta on? Mitä enemmän persoonallisuutta tutkii, sitä enemmän arvoituksia tulee vastaan. Tämä pätee erityisesti pysyvyyteen ja muutokseen. Näin sen mielessäni paradoksaalisena 40 vuotta sitten ja olen yhä samaa mieltä.

Kauppiaat, ohjaajat, kouluttajat, konsultit ja terapeutit haluavat tietää, miten muutoksia saadaan aikaan. Millä keinoilla ihmisten tunteet, asenteet ja toiminta muuttuvat? Joskus olemme innolla muutoksissa mukana ja haluamme muuttua, kun taas joskus suhtaudumme torjuvasti meihin kohdistuvaan vaikuttamiseen.

Usein tuntuu, että nykyajan kulttuuria kuvaa jatkuva muutos. Samalla kun kulttuuri muuttuu, muuttaako se myös kokemuksiamme, asenteitamme, arvojamme ja toimintaamme? Tuleeko meistä yhä joustavampia monine minuuksinemme? Vai onko myös tämä yksi niistä ominaisuuksista, joiden suhteen ihmiset eroavat toisistaan?

Missä määrin kykenemme itse saamaan aikaan muutoksia omassa elämässämme? Monissa onnellisuuden oppaissa muutoksen mahdollisuus kuvataan usein lähes rajattomaksi. Kuitenkin jo arkiset havainnot osoittavat, että haluttu muutos on usein kiven takana tai jopa sen alla.

Tämän kirjan kirjoittaminen on ollut tavanomaista haastavampaa, sillä aina vain tuntuu löytyvän lisää aiheeseen liittyvää materiaalia. Lämmin kiitos puolisololleni Marketalta tuesta ja kannustuksesta. Sitä on tarvittu tavanomaista enemmän.

Lempäälässä 21.7.2019

Markku Ojanen

Mikä on pysyvyyden ja muutoksen oikea suhde?

Onko olemassa jokin ihmisen persoonallisuutta luonnehtiva pysyvyyden ja muutoksen optimaalinen suhde? On selvää, että ainakin joustavuutta tarvitaan, mutta mikä riittää? Voiko olla myös liian joustava?

Tähän kysymykseen voidaan antaa vain viitteellisiä vastauksia. Täydellisen pysyvyyden maailma olisi mahdoton, sillä se kieltäisi kaiken kasvun ja kehityksen. Mikään ei vaikuttaisi pysyvään ihmiseen. Hän olisi kuin kone, jonka toiminnan voi muuttaa vain sammuttamalla energialähteen tai rikkomalla sen.

Jos ihminen puolestaan olisi alati muuttuva, maailma olisi hyvin ennustamaton. Pienetkin asiat muuttaisivat ihmistä radikaalisti. Silloin myös itseymmärrys olisi mahdotonta. Onko nykyinen muutoksen ja pysyvyyden suhde ihmisen hyvinvoinnin kannalta optimaalinen? Näin saattaa olla, sillä muutokset suuntaan tai toiseen vaikeuttaisivat elämää. Haluamme, että puoliso, ystävät ja työtoverit ovat siinä määrin samanlaisia, että yhteiselämä helpottuu. Silti haluamme, että kielteisiä persoonallisia ominaisuuksia voidaan muuttaa. Kyky muutokseen on myös sopeutumisen kannalta välttämätön ominaisuus. Kenties nykyajan kulttuuri vaatii yhä enemmän tällaista muutosherkkyyttä.

Eivät vain hyvät asiat jatku samanlaisina vaan myös huonot. Jos pysyvyys hallitsee, olemme ominaisuuksiemme vankeja. Jos kärsimme ahdistuksesta tai masennuksesta, ne vain jatkuvat ja jatkuvat. Rikolliset pysyvät rikollisina, alkoholistit alkoholisteina, ilkeät ihmiset ilkeinä. On oltava riittävästi joustoa, että emme toimi aivan järjettömällä tavalla eri tilanteissa. Onneksi me mukaudumme, sopeudumme, kehitymme ja muutumme tilanteiden ja odotusten mukaan – milloin vain vähän, milloin radikaalisti.

Pysyvyyden ja muutoksen välillä vallitsee jatkuva jännite. Joskus pysyvyyttä on liikaa, joskus muutosta on liian paljon. Joskus haluaisimme pitää kiinni siitä, mitä meillä on, ja toisinaan taas haluaisimme muuttua. Näemme myös ympärillämme henkilöitä, jotka ovat aina samanlaisia, mutta myös niitä, joiden mielialaa ja toimintaa on vaikea ennakoida. Jotkut nauttivat vaihtelusta, toiset vieroksuvat kaikenlaisia muutoksia.

Kenties elämässä kuitenkin on enemmän pysyvyyttä kuin muutosta. Siitä kertoo sekin, että koemme muutokset usein hyvin yllättäviksi, oudoiksi ja pelottaviksi.

Pysyvyys vahvistaa turvallisuuden tunnetta. Mitä elämästä tulisi, jos asiat eivät tapahtuisi ajallaan ennustettavalla tavalla? Kun menemme kauppaan, tiedämme, että tavaroita on hyllyssä ja että ne maksavat koko lailla saman kuin ennenkin. Ostaminen on turvallista, sillä tiedämme, että valvonta toimii. Voimme myös yleensä luottaa ihmisten rehellisyyteen. Työpaikalle mennessämme emme ole varautuneet kaaokseen.

Pysyvyys on perusolettamus, josta lähdetään liikkeelle, sillä pysyvyys helpottaa kanssakäymistä ja lisää ennustettavuutta ja turvallisuutta. Nimitämme kaaokseksi olosuhteita, joissa ennakoitavuus romahtaa. Kukaan ei osaa sanoa, mitä seuraavaksi tapahtuu ja onko vastaan tuleva ihminen ystävällinen vai vihamielinen. Kaoottinen tilanne koetaan hyvin ahdistavaksi. Esimerkiksi tietokoneiden sotapelejä kuvaa ennustamattomuus. Kun joku hahmo ilmestyy, onko se ystävä vai vihollinen? Pelin ympäristöt ja maisemat vaihtuvat nopeasti. Pelaajan on koko ajan osattava varautua näihin muutoksiin. Hyvällä pelaajalla on oltava kykyä reagoida nopeasti. Pelaaminen vaatii harjoittelun tuottamaa taitoa, josta tulee pelaajan hallussa oleva ominaisuus. Jotakin tällaista on varmaankin tapahtunut oikeissa sotatilanteissa tai kun tutkimusmatkailijat ovat kulkeneet tiheässä viidakossa. Yllätyksiltä ei ole voinut välttyä.

Muutokseen suhtautuminen

Länsimaista kulttuuria on luonnehdittu monilla sanoilla, joista yksi yleisimpiä on muutos. Näemme omin silmin, että muutosvauhti nopeutuu. Tämä havainto ei tarvitse tuekseen mitään tilastotietoja. Mitä pidempään on elänyt, sitä enemmän maailma näyttää muuttuneen. Muuttuuko samalla ihminen? Siinä mielipiteet eroavat. Monen olen kuullut sanovan, että ei ihminen ole mihinkään muuttunut. Toiset taas ovat sitä mieltä, että ihminen on aivan toisenlainen kuin ennen.

Millä aikaperspektiivillä tilannetta tarkastellaan, ja mitä asioita tarkoitetaan? Kun sanotaan, että mikään ei ole muuttunut, silloin ehkä tarkoitetaan ihmisen perusolemusta. Suurin osa ihmisen perusolemukseen kuuluvista taipumuksista hidastaa muuttumista. Kun kulttuuri muuttuu nopeasti, silloin näemme, kuinka sopeutuminen muutoksiin on usein vaikeaa ja ahdistavaa. Hitaasti muuttuvassa kulttuurissa myös yksilön muutoksiin suhtaudutaan varauksin.