

Sisällys

Osa 1 KATUMISEN KUNNIANPALAUTUS 9

1 ”En kadu mitään” -asenne on hölynpölyä, joka pilaa elämän 10

”Katuminen ei ole vaarallista tai epänormaalia, eksymistä tasaiselta onnen tieltä. Se on terveellistä ja yleismaailmallista, olennainen osa ihmisenä olemista. Katuminen on myös arvokasta. Se selkeyttää ja ohjaa. Oikein tehtynä sen ei tarvitse vetää meitä alas, vaan se voi nostaa meidät ylös.”

2 Miksi katuminen tekee meistä inhimillisiä 25

”Toisin sanoen kyvyttömyys tuntea katumusta – jossain mielessä tuo ihannetila, johon ”en kadu mitään” -filosofia kannustaa – ei ollutkaan etu. Se oli merkki aivovauriosta.”

3 Ainakin-ajattelu ja kunpa-katumus 37

”Kaksi vuosikymmentä kestäneen kontrafaktuaalisen ajattelun tutkimuksen avulla on paljastettu omituisuus: mennyttä koskevat ajatukset, jotka saavat olomme paremmaksi, ovat suhteellisen harvinaisia, kun taas ajatukset, jotka saavat olomme tuntumaan huonommalta, ovat tavattoman yleisiä. Olemmeko kaikki itseämme sabotoivia masokisteja?”

4 Miksi katuminen tekee meistä parempia 49

”Älä välttele tunteita, mutta älä myöskään uppoudu niihin. Kohtaa ne. Käytä niitä tulevan käyttäytymisen liikkeellepanijana. Jos ajattelu on tekemistä varten, tunteminen auttaa meitä ajattelemaan.”

Osa 2 KATUMUS ESIIN69

5 Katumisen pintataso71

"Ihmiselämä levittäytyy monelle eri alueelle: olemme vanhempia, poikia, tyttäriä, puolisoita, kumppaneita, työntekijöitä, pomoja, opiskelijoita, kuluttajia, sijoittajia, kansalaisia, ystäviä ja paljon muuta. Miksei katuminenkin ulottautuisi monelle eri elämänalueelle?"

6 Katumuksen neljä ydinmuotoa.....85

"Se, mikä on näkyvää ja helposti kuvattavissa – kuten perheen, koulutuksen ja työn kaltaiset elämänalueet – on huomattavasti vähemmän merkittävää kuin sen alle kätkeytyvät inhimillisen motivaation ja pyrkimysten rakenteet."

7 Elämän perustaan liittyvä katumus95

"Elämän perustaan liittyvä katumus alkaa vastustamattomalla houkutuksella ja päättyy väistämättömään logiikkaan."

8 Uskallukseen liittyvä katumus..... 113

"Kaiken uskallukseen liittyvän katumuksen ytimessä on hukattu kasvun mahdollisuus. Henkilö on epäonnistunut tulemaan sellaiseksi ihmiseksi – onnellisemmaksi, rohkeammaksi tai kehittyneemmäksi – joksi olisi voinut tulla. Hän ei ole onnistunut saavuttamaan muutamia tärkeitä tavoitteita, joita yksittäisen elämän rajalliseen kaareen mahtuu."

9 Moraaliin liittyvä katumus..... 129

"Vilpillisuus. Uskottomuus. Varkaus. Pettäminen. Pyhäinhäväistys. Toisinaan ihmisten kyselyihin lähettämät katumisen aiheet kuulostavat kuin muistiinpanoilta, jotka kymmenen käskyn koulutusvideon tuotantotiimi on laatinut."

10 Ihmissuhteisiin liittyvä katumus..... 149

"Merkitykselliset ihmissuhteet tuovat elämäämme tärkeyttä ja tyydytystä. Kun tällaiset suhteet kariutuvat joko tarkoituksella tai huomaamatta, niiden

korjaamisen estävät juuri vaivaantuneisuuden tunteet. Pelkäämme, että tunaroiimme emmekä pyrkimyksistä huolimatta onnistu muodostamaan yhteyttä uudelleen ja siksi aiheutamme yhteydenoton kohteille entistä epämiukavamman olon. Silti nämä huolet ovat lähes aina perusteettomia.”

11 Mahdollisuus ja velvollisuus167

”Katumuksen neljä ydinmuotoa ovat kuin hyvän elämän valokuvanegatiivi. Jos tiedämme, mitä ihmiset katuvat eniten, voimme kääntää tuon kuvan päinvastaiseksi paljastaaksemme, mitä he arvostavat eniten.”

OSA 3 KATUMISEN UUSI VERSIO177

12 Kumoaminen ja ainakin-ajattelu179

”Tekoihin liittyvän katumuksen osalta minulla on edelleen mahdollisuus uudelekalibroida nykyhetki ja painaa eksistentiaalisella näppäimistölläni Ctrl + Z.”

13 Sisimpänsä avaaminen, myötätunto ja etäisyys 189

”Noudattamalla suoraviivaista kolmivaiheista prosessia voimme tuoda katumuksen julki, muovata uuden tavan suhtautua siihen ja itseemme ja ottaa oppia tuosta kokemuksesta arvioidaksemme uudelleen myöhempää päätöksiämme.”

14 Katumisen ennakoiminen 213

”Yleislääkkeenä ennakoidulla katumuksella on muutamia vaarallisia sivuvaikutuksia.”

Päätössanat – Katuminen ja selviytyminen.....233

Kiitokset238

Lähdeviitteet.....240

Hakemisto271



*”Vaikka haluaisimme elää katumatta ja
joskus ylpeästi väitämme, ettemme kadu mitään, se ei ole
oikeasti mahdollista jo pelkästään siksi, että olemme kuolevaisia.”*

James Baldwin, 1967



OSA 1

**KATUMISEN
KUNNIAN-
PALAUTUS**

1 "En kadu mitään" -asenne on hölynpölyä, joka pilaa elämän

Lokakuun 24. päivänä vuonna 1960 säveltäjä Charles Dumont saapui Edith Piafin tyylikkääseen asuntoon pelkoa sydämessään ja lauluja salakussaan. Tuohon aikaan Piaf oli kenties Ranskan kuuluisin viihdyttäjä ja yksi maailman tunnetuimmista laulajista. Hän oli myös melko hauras. Vaikka Piaf oli vasta 44-vuotias, riippuvuus, onnettomuudet ja kova elämä olivat tuhonneet hänen kehonsa. Piaf painoi alle 45 kilogrammaa. Kolme kuukautta aiemmin hän oli ollut koomassa maksavaurion vuoksi.

Hennosta olemuksestaan huolimatta Piaf oli edelleen pahamaineisen oikukas ja kiivasluontoinen. Hän piti Dumont'ta ja tämän mukana ollutta yhteistyökumppania, sanoittaja Michel Vaucairea, toisen luokan musiikillisina kykyinä. Aiemmin samana päivänä Piafin sihteeri oli jättänyt vastaajaviestejä ja yrittänyt perua tapaamisen. Aluksi Piaf kieltäytyi tapaamasta miehiä ja pakotti heidät odottelemaan kiusaantuneina olohuoneessa. Kuitenkin juuri ennen nukkumaanmenoa hän heltyi ja ilmaantui paikalle kääriytyneenä siniseen aamutakkiinsa.

Hän sanoi kuuntelevansa yhden laulun, siinä kaikki.

1 "EN KADU MITÄÄN" -ASENNE ON HÖLYNPÖLYÄ, JOKA PILAA ELÄMÄN

Dumont istuutui Piafin pianon ääreen. Hikisenä ja hermostuneena hän alkoi soittaa sävelmäänsä samalla kun lausui hiljaa Vaucairen kirjoittamaa sanoitusta.¹

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

Ei, en yhtään mitään.

En kadu yhtään mitään.

Piaf pyysi soittamaan kappaleen uudelleen ja mietiskeli ääneen, oliko Dumont todella säveltänyt sen itse. Hän kutsui myös muutaman tuolloin vierailulla olleen ystävänsä ja sen jälkeen henkilökuntansa kuuntelemaan kappaletta.

Tunnit kuluivat. Dumont soitti kappaleen yhä uudelleen, erään kertomuksen mukaan yli 20 kertaa. Piaf otti yhteyttä Pariisin johtavan konserttitalin Olympia-teatterin johtajaan, joka saapui juuri ennen aamunkoittoa kuulemaan teoksen.

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

C'est payé, balayé, oublié.

Je me fous du passé.

Ei, en yhtään mitään.

En kadu yhtään mitään.

Se on maksettu, pyyhkäisty pois, unohdettu.

En voisi vähempää välittää menneestä.

Muutamaa viikkoa myöhemmin Piaf lauloi 2 minuutin ja 19 sekunnin mittaisen kappaleen Ranskan televisiossa. Kun Olympia-teatterin vararikon pelastamiseksi järjestettiin joulukuussa konsertti, jonka sykkähdyttävänä lopetusnumerona Piaf esitti kappaleen, hän palasi vastaanottamaan aplodeja 22 kertaa. Seuraavan vuoden loppuun mennessä fanit olivat ostaneet yli miljoona kappaletta hänen *Je ne regrette rien* -levyään, mikä nosti hänet chanson-tulkitsijasta ikoniksi.

Kolmen vuoden kuluttua Piaf oli kuollut.

Eräänä kylmänä sunnuntaiaamuna vuoden 2016 helmikuussa Amber Chase heräsi asunnossaan Calgaryn kaupungissa Länsi-Kanadassa. Hänen silloinen poikaystävänsä ja nykyinen aviomiehensä oli matkoilla, joten hän oli lähtenyt edellisenä iltana ulos viettämään tyttöjen iltaa, ja muutama hänen ystävästään oli jäänyt vielä yökylään. Ystävykset juttelivat ja siemailivat mimosa-drinkkejä, kun Chase ehdotti jonkinlaisen innostuksen ja tylsyyden sekoituksen siivittämänä: ”Mennään ottamaan tänään tatuoinnit!” Niinpä he hyppäsivät autoon ja ajoivat Highway 1:llä sijaitsevaan *Jokers Tattoo & Body Piercing*-liikkeeseen, jossa paikan tatuointitaiteilija kirjoitti Chasen ihoon kaksi sanaa.

Chasen tuona päivänä ottama tatuointi oli lähes identtinen Mirella Battistan valitseman tatuoinnin kanssa, jonka hän oli ottanut vajaat viisi vuotta aiemmin 3 900 kilometrin päässä. Battista varttui Brasiliassa ja muutti Philadelphiaan parikymppisenä opiskellakseen yliopistossa. Hän viihtyi uudessa kotikaupungissaan. Vielä opiskellessaan Battista sai töitä paikallisesta tilitoimistosta. Hän ystäväystyi monien uusien ihmisten kanssa ja aloitti vakituisen parisuhteen Philadelphiasta kotoisin olevan miehen kanssa. Vaikutti siltä, että pariskunta olisi menossa pian naimisiin, mutta he erosivat viiden vuoden seurustelun jälkeen. Niinpä yhdeksän vuotta Amerikkaan muuttonsa jälkeen ja omien sanojensa

1 "EN KADU MITÄÄN" -ASENNE ON HÖLYNPÖLYÄ, JOKA PILAA ELÄMÄN

mukaan etsiessään "nollausnappia" hän muutti takaisin Brasiliaan. Kuitenkin muutamaa viikkoa ennen paluutaan hän otti kaksi sanaa sisältävän tatuoinnin aivan oikean korvansa taakse.

Battistan tietämättä hänen veljensä Germanno Teles oli ottanut lähes identtisen tatuoinnin edellisenä vuonna. Teles ihastui moottoripyöriin jo lapsena, mutta hänen turvallisuudesta huolehtivat lääkäri-vanhempansa eivät jakaneet samaa tunnetta eivätkä tukeneet harrastusta. Hän kuitenkin opiskeli kaiken mahdollisen moottoripyöristä, säästi taskurahansa ja osti lopulta Suzukin. Hän rakasti sitä. Kun Teles oli eräänä iltapäivänä ajamassa moottoritiellä lähellä brasilialaista kotikaupunkiaan Fortalezaa, toinen ajoneuvo törmäsi häneen sivusta, mikä aiheutti vamman hänen vasempaan jalkaansa ja lopetti hänen ajonsa. Vähän myöhemmin hän hankki moottoripyörää esittävän tatuoinnin aivan loukkaantuneen jalkansa polven alapuolelle. Sen vieressä oli käsin kirjoitettuna kaksi sanaa, jotka kaartuivat hänen arpensuuntaisesti.

Telesin tuona päivänä hankkima tatuointi oli lähes identtinen Bruno Santosin Lissabonissa, Portugalissa vuonna 2013 ottaman tatuoinnin kanssa. Santos on henkilöstöjohtaja, joka ei tunne Chasea, Battistaa tai Telesiä. Työhönsä turhautuneena hän käveli eräänä iltapäivänä ulos toimistosta ja suuntasi suoraan tatuointiliikkeeseen. Hän tuli ulos kahden sanan mittainen lausahdus kirjoitettuna oikeaan kyynärvarteensa. Neljällä ihmisellä kolmella eri mantereella on jokaisella tatuointi, jossa lukee samat kaksi sanaa:

NO REGRETS (suom. EN KADU MITÄÄN).

Ilahduttava mutta vaarallinen oppi

Jotkin uskomukset tekevät tehtävänsä vaivihkaa taustamusiikin tavoin. Toisista tulee jonkin elämäntavan tunnuskappaleita. Harvat uskomukset huutavat äänekkäämmin kuin oppi siitä, että katuminen on typerää – ajanhukkaa, joka sabotoi hyvinvointiamme. Viesti kaikuu kai-kista kulttuurin kolkista. Unohda menneisyys ja tartu tulevaisuuteen. Vältä katkeraa, maista makeaa. Hyvällä elämällä on vain yksi suunta (eteenpäin) ja vankkumaton arvo (myönteinen). Katuminen häiritsee molempia. Se katsoo taaksepäin ja on epämiellyttävää – myrkyä onnen verenkierrossa.

Ei ole ihme, että Piafin laulu on yhä ikivihreä klassikko ympäri maailman ja toimii vertailukohtana muille muusikoille. *No Regrets* -nimisiä kappaleita ovat äänittäneet monet artistit: jazz-legenda Ella Fitzgerald, brittiläinen pop-tähti Robbie Williams, cajunilaisyyhte Steve Riley & Mamou Playboys, amerikkalainen bluestähti Tom Rush, kantrimusiikin Hall of Fameen päässyt Emmylou Harris ja räppäri Eminem. Lukusautomerkkejä, suklaapatukoita ja vakuutuksia kauppaavat yritykset ovat kaikki kannattaneet tätä filosofiaa käyttämällä Piafin *Je ne regrette rien* -kappaletta televisiomainoksissaan.²

Mikä osoittaisikaan suurempaa sitoutumista uskomusjärjestelmään kuin se, että kantaa sanoja kirjaimellisesti hihassaan kuten Bruno Santos, joka kirjoitutti opetuksen mustilla pienillä kirjaimilla oikean kyy-närpäänsä ja ranteensa väliin?

Jos tuhannet musteen koristamat ruumiinosat eivät vielä vakuuta sinua, kuuntele niiden sijaan kahta amerikkalaiskulttuurin jättiläistä. He eroavat sukupuoleltaan, uskonnoltaan sekä poliittisilta ajatuksiltaan mutta ovat yhtä mieltä tästä uskonkappaleesta. ”Älä jätä tilaa

1 "EN KADU MITÄÄN" -ASENNE ON HÖLYNPÖLYÄ, JOKA PILAA ELÄMÄN

katumiselle”, ohjeisti positiivisen ajattelun edelläkävijä, pastori ja tohtori Norman Vincent Peale, joka muokkasi 1900-luvun kristinuskoa ja mentoroi Richard Nixonia ja Donald Trumpia. ”Älä tuhlaa aikaasi... katumiseen”, neuvoi tuomari Ruth Bader Ginsburg, toinen Yhdysvaltain korkeimmassa oikeudessa työskennellyt nainen, joka oli juutalainen ja saavutti myöhemmällä iällään jumalattaren aseman amerikkalaisliberaalien keskuudessa.³

Tai kuuntele julkkiksia, jos se on enemmän mieleesi. ”En usko katumiseen”, sanoo Angelina Jolie. ”En usko katumiseen”, sanoo Bob Dylan. ”En usko katumiseen”, sanovat John Travolta sekä transtähti Laverne Cox. Ja tulisilla hiilillä kävelevä motivointimaestro Tony Robbins. Ja Guns N’ Roses -yhtyeen moshavaa kitaristi Slash.⁴ Ja veikkaan, että karkeasti puolet kirjakaupan elämäntaito-osaston niteistä. Yhdysvaltain kongressin kirjastossa on yli 50 *No Regrets* -nimistä kirjaa.⁵

Katumisen vastainen filosofia on juurtunut lauluihin, kuvioitu ihoon ja sisällytetty elämänviisauksiin. Se on niin itsestään selvää, että sitä puolustetaan useammin kuin kiistetään. Miksi toivottaa tuska tervetulleeksi, jos voimme välttää sen? Miksi kerätä sadepilviä, kun voimme kylpeä myönteisyyden auringonsäteissä? Miksi katua eilisen tekojamme, kun voimme haaveilla huomisen rajattomista mahdollisuuksista?

Tällainen maailmankuva käy intuitiivisesti järkeen. Se vaikuttaa oikealta ja tuntuu uskottavalta. Siinä on kuitenkin yksi puute, joka ei ole merkityksetön.

Se on täysin väärä.

Katumisen vastaiset joukot eivät tarjoa hyvin eletyn elämän ohjetta. Heidän ehdotuksensa on – pahoittelut terminologiasta, mutta sana on tarkoin valittu – paskapuhetta.

Katuminen ei ole vaarallista tai epänormaalia, eksymistä tasaiselta onnen tieltä. Se on terveellistä ja yleismaailmallista, olennainen osa

ihmisenä olemista. Katuminen on myös arvokasta. Se selkeyttää ja ohjaa. Oikein tehtynä sen ei tarvitse vetää meitä alas, vaan se voi nostaa meidät ylös.

Kyse ei ole mistään utuisesta päiväunesta tai pehmeästä pyrkimyksestä tuntea olomme lämpimäksi ja rakastetuksi kylmässä ja tunteettomassa maailmassa. Tutkijat ovat päätyneet kyseiseen lopputulokseen yli puoli vuosisataa sitten alkaneessa tieteellisessä tutkimuksessa.

Tämä kirja kertoo katumisesta – siitä vatsassa vellovasta tunteesta, että nykyhetki olisi parempi ja tulevaisuus olisi valoisampi, jos ei olisi tullut valinneeksi niin huonosti, päättäneeksi niin väärin tai toimineeksi niin typerästi menneisyydessä. Toivon, että seuraavien kolmentoista luvun aikana näet katumisen uudessa ja oikeammassa valossa ja opit käyttämään sen muotoa muuttavia voimia hyvään tarkoitukseen.

Emme saisi epäillä niiden ihmisten vilpittömyyttä, jotka sanovat, etteivät kadu mitään. Sen sijaan meidän tulisi nähdä heidät näyttelijöinä, jotka ovat roolissa. He näyttelevät rooliaan niin usein ja niin eläytyvästi, että he alkavat uskoa siihen. Tällainen psykologinen itsensä huijaaminen on yleistä. Toisinaan se voi olla jopa terveellistä. Useimmiten näytteleminen kuitenkin estää ihmisiä tekemästä sitä hankalaa työtä, joka tuottaa aitoa tyytyväisyyttä.

Pohditaanpa Piafia, tuota taitavaa esiintyjää, joka väitti – totta tosiaan julisti – ettei hän katunut mitään. Nopea katsaus hänen maan päällä viettämiinsä 47 vuoteen paljastaa elämän, joka on täynnä tragediaita ja ongelmia. Hän synnytti 17-vuotiaana lapsen, jonka hän hylkäsi muiden huostaan ja joka kuoli ennen kuin ehti täyttää kolme. Eikö hän tuntenut katumuksen pistoa tuosta kuolemasta? Hän oli aikuiselämässään yhden ajanjakson riippuvainen alkoholista ja toisen morfiinista. Eikö hän katunut riippuvuuksia, jotka tukahduttivat hänen kykynsä?

1 "EN KADU MITÄÄN" -ASENNE ON HÖLYNPÖLYÄ, JOKA PILAA ELÄMÄN

Hänellä oli lievästi sanottuna myrskyisiä yksityiselämä, johon kuuluivat katastrofaalinen avioliitto, kuollut rakastaja ja toinen aviomies, joka velkaantui Piafin vuoksi. Eikö hän katunut edes osaa romanttisista valinnoistaan? On vaikeaa kuvitella Piafia ylistämässä kuolinvuoteellaan päätöksistään, varsinkin kun monet noista päätöksistä passittivat hänet tuohon tilanteeseen vuosikymmeniä ennen aikaansa.

Otetaanpa esimerkiksi laajalle levinnyt tatuoitu heimomme. Jos heidän kanssaan juttelee edes hetken, käy selväksi, että ulkoinen "No Regrets" -ilmaisu – eli tuo näytelmä – ja heidän sisäinen kokemuksensa eroavat toisistaan. Esimerkiksi Mirella Battista uhrasi monta vuotta vakavaan parisuhteeseen. Kun se kariutui, hänestä tuntui kamalalta. Jos hänellä olisi ollut mahdollisuus valita uudelleen, hän olisi todennäköisesti tehnyt toisenlaisia päätöksiä. Silloin kyse on katumisesta. Hän kuitenkin hyväksyi vähemmän optimaaliset valintansa ja otti niistä opiksi. "Joka ikinen päätös johti minut tänne, missä olen juuri tällä hetkellä, ja teki minusta sellaisen ihmisen, joka olen nyt", hän kertoi minulle. Se on katumisen hyvä puoli. Kyse ei ole siitä, että Battista olisi vain pyyhkinyt katumuksen pois elämästään. (Onhan katuminen sananakin pysyvästi merkittynä hänen kehoonsa.) Eikä hän välttämättä myöskään vähätellyt sitä. Sen sijaan hän optimoi sen.

Amber Chase, joka oli 35-vuotias, kun keskustelimme eräänä iltana Zoomin välityksellä, kertoi minulle: "Elämässä on niin monia risiteyskohtia, joissa voi valita väärin." Yksi hänen vääristä valinnoistaan oli hänen ensimmäinen avioliittonsa. 25-vuotiaana hän avioitui erään miehen kanssa, ja kävi ilmi, että miehellä oli "paljon ongelmia". Liitto oli usein onneton, toisinaan myrskyisiä. Eräänä päivänä aviomies katosi ilman ennakkovaroitusta. "Hän nousi lentokoneeseen ja lähti... enkä tiennyt kahteen viikkoon, missä hän oli." Kun mies lopulta soitti, hän sanoi Chaselle: "En rakasta sinua enää. En tule kotiin." Avioliitto oli

ohi silmänräpäyksessä. Jos Chasen pitäisi valita uudelleen, olisiko hän mennyt kyseisen miehen kanssa naimisiin? Ei missään nimessä. Tuo epäonninen siirto kuitenkin kuljetti häntä kohti hänen nykyistä onnellista avioliittoaan.

Chasen tatuointi iskee jopa silmää sen filosofian köykäisyydelle, jota se väittää kannattavansa. Hänen tatuoinnissaan ei lue *No Regrets* vaan *No Ragrets*, eli toinen sana on kirjoitettu tarkoituksella väärin. Valinta oli kunnianosoitus *We're the Millers* -elokuvalle (suom. *Millerit*). Kyse on muuten helposti unohtuvasta vuoden 2013 komediasta, jossa Jason Sudeikis esittää David Clarkia, vaatimatonta marihuanakauppiasta. Kytäkseen maksamaan velkansa merkittävälle jälleenmyyjälle hänen on pakko koota ympärilleen valeperhe, vaimo ja kaksi teini-ikäistä lasta. Yhdessä kohtauksessa David tapaa Scottie P:n, epäilyttävän nuoren kaverin, joka on saapunut moottoripyörällä viedäkseen Davidin ”tyttören” treffeille.

Scottie P:llä on yllään likainen valkoinen toppi, joka paljastaa useita tatuointeja. Yksi niistä kulkee pitkin hänen solisluaan, ja siinä lukee kömpelöin kirjaimin No Ragrets. David istuttaa hänet alas lyhyttä keskustelua varten, joka alkaa Scottien tatuoinneista ja johtaa tähän ajatustenvaihtoon:

DAVID (osoittaen No Ragrets -tatuointia): Mikäs tässä on?

SCOTTIE P: Ai tämä? Tämä on uskontunnustukseni. No Regrets (suom. En kadu mitään).

DAVID (epäileväinen ilme kasvoillaan): Jopas jotakin. Etkö kadu mitään?

SCOTTIE P: En...

DAVID: Etkö edes yhtä ainutta kirjainta?

SCOTTIE P: En, eikä tule ensimmäistäkään mieleen.

1 "EN KADU MITÄÄN" -ASENNE ON HÖLYNPÖLYÄ, JOKA PILAA ELÄMÄN

Jos Scottie P. tulisi koskaan toisiin aatoksiin kaulaansa kiertävistä sanoista, hän ei olisi yksin. Noin joka viides niistä, joilla on tatuointi (oletettavasti myös niistä, joiden tatuoinnissa sanotaan *No Regrets*), katu päätöstään. Siksi tatuointien poistamiseen liittyvä liiketoiminta on vuosittain yksistään Yhdysvalloissa 100 miljoonan dollarin suuruinen.⁶ Chase ei kuitenkaan kadu tatuointiaan kenties siitä syystä, että valtaosa ihmisistä ei koskaan näe sitä. Tuona kylmänä sunnuntaina Calgaryssä vuonna 2016 hän päätti sijoittaa tatuointinsa takamukseensa.

Kielteisten tunteiden myönteinen voima

1950-luvun alussa Chicagon yliopiston taloustieteen jatko-opiskelija nimeltään Harry Markowitz kehitteli idean, joka oli niin yksinkertainen, että se vaikuttaa nykyään ilmeiseltä. Ajatus oli kuitenkin niin kumouksellinen, että hän sai siitä Nobelin palkinnon.⁷ Markowitzin suuri oivallus tuli tunnetuksi *modernina portfolioteorian*a. Jos sallitte liiallisen yksinkertaistuksen tarinan etenemisen nimissä, hänen keksintönsä koski matematiikkaa, joka piilee sanonnan ”Älä laita kaikkia munia samaan koriin” taustalla.

Ennen Markowitzin teoriaa monet sijoittajat uskoivat, että tie rikkauksiin avautui sijoittamalla yhden tai kahden yrityksen korkean potentiaalisen osakkeisiin. Lopulta vain muutamat osakkeet tuottivat valtavia tuottoja. Kun osasi valita nuo voittajat, ansaitsi omaisuuden. Tätä strategiaa noudattamalla päätyy valitsemaan monia tuottamattomia vaihtoehtoja. Mutta hei, niinhän sijoittaminen vain toimii! Se on riskialtista. Markowitz osoitti, että kyseisen ohjeen noudattamisen sijaan sijoittajat voisivat hajauttamalla vähentää riskiä ja saada silti aikaan

huomattavia voittoja. Sijoita useita osakkeita sisältävään salkkuun, älä yksittäiseen yhtiöön. Laajenna panoksiasi eri toimialoille. Sijoittajat eivät saisi jokaisesta valinnastaan suuria voittoja, mutta ajan mittaan he tienaisivat paljon enemmän rahaa paljon pienemmällä riskillä. Jos sinulla sattuu olemaan säästöjä indeksi- tai pörssinoteeratuissa rahastoissa, syynä on moderni portfolioteoria.

Vaikka Markowitzin näkemys onkin vakuuttava, sovellamme sen logiikkaa usein kehnosti muilla elämänalueillamme. Ihmisilläkin on hallussaan eräänlainen osakesalkun kaltainen tunnesalkku. Osa näistä tunteista on myönteisiä, kuten rakkaus, ylpeys ja syvä kunnioitus. Toiset ovat surun, turhautumisen ja häpeän kaltaisia kielteisiä tunteita. Yleensä meillä on taipumus arvostaa liiallisesti yhtä luokkaa ja aliarvioida toista. Sekä toisten neuvoja että omaa intuitiotamme kuuntelemalla täytämme salkkumme myönteisillä tunteilla ja myymme kielteiset pois. Tällainen lähestymistapa tunteisiin – kielteisten heittäminen yli laidan ja myönteisten kerääminen – on kuitenkin yhtä väärä kuin modernia portfolioteoriaa edeltänyt lähestymistapa sijoittamiseen.

Myönteiset tunteet ovat tietenkin välttämättömiä. Olisimme hukassa ilman niitä. On tärkeää löytää asioista valoisa puoli, ajatella iloisia ajatuksia ja huomata pimeyden keskellä valoa. Positiivisuus liitetään parempaan fyysiseen kuntoon. Ilon, kiitollisuuden ja toivon kaltaiset tunteet lisäävät merkittävästi hyvinvointiamme.⁸ Tarvitsemme salkkuumme runsaasti myönteisiä tunteita. Niitä pitäisi olla enemmän kuin kielteisiä.⁹ Silti tunnesijoitustemme painottaminen liiallisella myönteisyydellä sisältää omat vaaransa. Epätasapaino voi estää oppimista, haitata kasvua ja rajoittaa potentiaaliaamme.

Tämä johtuu siitä, että myös kielteiset tunteet ovat välttämättömiä. Ne auttavat meitä selviytymään. Pelko ajaa meidät ulos palavasta talosta ja saa meidät astelemaan varoen, jotta emme astuisi käärmeen

1 "EN KADU MITÄÄN" -ASENNE ON HÖLYNPÖLYÄ, JOKA PILAA ELÄMÄN

päälle. Inho suojaa meitä myrkyiltä ja saa meidät hätkähtämään huonoa käytöstä. Viha varoittaa meitä uhkista ja provokaatiosta ja terävöittää käsitystämme oikeasta ja väärästä. Liiallinen määrä kielteisiä tunteita heikentää, mutta myös liian vähäinen määrä on tuhoisa.¹⁰ Kumppani käyttää meitä hyväkseen kerta toisensa jälkeen, ja käärme upottaa hampaansa jalkaamme. Sinä ja minä sekä pystyssä kulkevat, kaksijalkaiset, suuriaivoiset sisaremmme ja veljemme emme olisi täällä tänään, jos meiltä puuttuisi kyky toisinaan mutta järjestelmällisesti tuntea olomme huonoksi.

Kun kokoamme täydellisen kielteisten tunteiden kokoelman – suru halveksunnan vieressä ja syyllisyyden rinnalla – yksi tunne tulee esiin kaikkein läpitunkevimpana ja väkevimpänä.

Katumus.

Tämän kirjan tarkoitus on palauttaa katumuksen kunnia välttämättömänä tunteena ja osoittaa, millä tavalla sen monia vahvuuksia voi käyttää parempien päätösten tekemiseen, tehokkaampaan töissä ja opinnoissa suoriutumiseen sekä tuomaan suurempaa merkityksellisyyttä elämään.

Aloitan kunnianpalautusprojektilla. Tästä ja seuraavista kolmesta luvusta koostuvassa ensimmäisessä osassa tuon esiin, miksi katumuksella on merkitystä. Valtaosassa tätä analyysia hyödynnetään laajaa tutkimustietoa, joka on karttunut viime vuosikymmenten aikana. Kylmän sodan varjossa työskennelleet taloustieteilijät ja peliteoreetikot aloittivat aiheen tutkimisen 1950-luvulla, jolloin planeetan tuhoaminen ydinpommilla oli äärimmäinen katumusta aiheuttava teko. Ennen pitkää muutamat psykologikapinalliset, kuten nykyään legendoina pidetyt Daniel Kahneman ja Amos Tversky, ymmärsivät, ettei katuminen tarjonnut ikkunaa ainoastaan kriittisiin neuvotteluihin vaan myös itse ihmismieleen. 1990-luvulle tultaessa ala laajeni entisestään ja laaja

joukko sosiaali-, kehitys- ja kognitiivisia psykologeja alkoi tutkia katumisen perusominaisuuksia.

Tämän 70 vuotta kestäneen tutkimustyön perusteella on tultu kahteen yksinkertaiseen mutta tärkeään johtopäätökseen:

Katumus tekee meistä inhimillisiä.

Katumus tekee meistä parempia.

Kun olen palauttanut katumuksen kunnian, siirryn paljastamaan, mitä se sisältää. Toinen osa, Katumus esiin, perustuu suurelta osin kahteen laajaan tutkimusprojektiin, jotka olen itse toteuttanut. Vuonna 2020 suunnittelimme ja toteutimme pienen kyselytutkimukseen erikoistuneen asiantuntijaryhmän kanssa kaikkien aikojen suurimman määrällisen analyysin amerikkalaisten katumiseen liittyvistä asenteista: American Regret Project -tutkimuksen (suom. Amerikkalainen katumustutkimus). Selvitimme ja luokittelimme, mitä asioita 4 489 henkilöä katuu. He muodostivat edustavan otoksen Yhdysvaltojen väestöstä.* Samaan aikaan avasimme verkkosivun, World Regret Surveyn (suom. Maailman katumuskysele, www.worldregretsurvey.com), jonka kautta on kerätty enemmän kuin 16 000 katumuksen aiheita ihmisiltä 105 maasta. Olen analysoinut noihin vastauksiin liittyvät tekstiosuudet ja pitänyt seurantahaastattelut yli 100:lle kyselyyn vastanneelle. (Lukujen välissä olevilla sivuilla samoin kuin varsinaisessa tekstissä kuulet World Regret Survey -kyselyyn osallistuneiden äänen ja pääset kurkistamaan ihmisenä olemisen kokemuksen jokaiseen nurkkaan.)

Näiden kahden valtavan tutkimuksen pohjalta kirjan toisen osan seitsemän lukua tarkastelevat, mitä ihmiset todella katuvat. Valtaosa aiheita käsittelevästä akateemisesta tutkimuksesta on luokitellut

* Koko tutkimus ja siitä saadut tulokset ovat luettavissa osoitteessa www.danpink.com/surveyresults.

1 "EN KADU MITÄÄN" -ASENNE ON HÖLYNPÖLYÄ, JOKA PILAA ELÄMÄN

katumuksen aiheet ihmisten elämänalueiden mukaan: muun muassa työ, perhe, terveys, ihmissuhteet ja talous. Tämän luokittelun pinnan alta löysin kuitenkin katumuksen syvärakenteen, joka ylittää nämä alueet. Melkein kaikki katumuksen aiheet jakaantuvat neljään ydinmuotoon: elämän perustaan, uskallukseen, moraaliin ja ihmissuhteisiin liittyvä katumus. Tämä syvärakenne, joka ei ole aiemmin ollut näkyvisä, tarjoaa sekä uusia oivalluksia ihmisenä olemisesta että polun hyvään elämään.

Osassa kolme, Katumisen uusi versio, kuvataan, kuinka katumuksen kielteisen tunteen voi muuttaa myönteiseksi välineeksi, joka auttaa tekemään elämästä parempaa. Opit kumoamaan ja muotoilemaan uudelleen joitain katumuksen aiheita nykyhetken muuttamiseksi. Opit myös yksinkertaisen kolmivaiheisen prosessin muuttaaksesi muita katumuksen aiheita tavoilla, jotka valmistavat sinua tulevaisuutta varten. Tarkastelen myös sitä, miten ennakoida katumusta, eli eräänlaista käyttäytymiseen liittyvää lääkettä, joka voi auttaa meitä tekemään viisaampia päätöksiä mutta johon pitäisi liittää myös varoitusmerkintä.

Kirjan luettuasi olet saanut uuden käsityksen kaikkein väärinymmäretyimmistä tunteestamme, joukon tekniikoita menestyäksesi monimutkaisessa maailmassa ja syvemmän käsityksen siitä, mikä saa sinut toimimaan ja mikä tekee elämästä elämisen arvoista.