



TUNNE ITSESI,
SUOMALAINEN

Liisa
Kelti-
kangas^{WSOY}
Järvinen

**Tunne itsesi,
suomalainen**

Liisa
Keltikangas-Järvinen

Tunne itsesi, suomalainen

Werner Söderström Osakeyhtiö
Helsinki

Ensimmäinen painos ilmestyi 2000.
Ensimmäinen pehmeäkantinen painos ilmestyi 2026.

© Liisa Keltikangas-Järvinen 2000

Werner Söderström Osakeyhtiö
WSOY, Lönnrotinkatu 18, 00120 Helsinki

ISBN 978-951-0-53027-6

Painettu EU:ssa
Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut tuotevastuu@wsoy.fi

SISÄLLYS

I JOHDANTO 15

1. Elämänhallinta ja itsensä tunteminen 15
2. Elämänhallinta ja ihmiskuva 17
 - 2.1. Minäkuva ja ihmiskuva 17
 - 2.2. Ihmiskuvan vaikutukset päätöksiin ja ratkaisuihin 19
 - 2.3. Ihmiskuva ja itsetuntemus 20
3. Sananlaskujen kuvaama suomalaisuus 21
 - 3.1. Kansanluonne 21
 - 3.2. Sananlaskujen ihmiskuva 22

ELÄMÄNHALLINTA

II NYKYAJAN ELÄMÄNHALLINTA 27

1. Elämänhallinnan tarve 27
2. Elämänhallinta ajan tilauksena 28
 - 2.1. Elämän monimutkaistuminen 29
 - 2.2. Valinnanvapauden väheneminen 30
3. Elämänhallinta kulttuurin tilauksena 31
4. Elämänhallinta ihmismielen tilauksena 31
5. Nykyajan elämänhallinta ja pienen lapsen kaikkivoipaisuus 33

III SANANLASKUT JA ELÄMÄNHALLINTA 35

1. Onni ohjaa miestä ja mies onnea 35
2. Sananlaskut ja nykyajan elämänhallinta 37
 - 2.1. Realistinen elämänhallitsija vai kaikkivoipa elämän sankari 37
 - 2.2. Yksilön vapaus ja vastuu 38
 - 2.3. Työnteon »helppous» 40

IV ELÄMÄNHALLINTA PSYKOLOGIASSA 41

1. Psykologian käsitys elämänhallinnasta 41

- 1.1. Sisäinen ja ulkoinen kontrolli 42
- 1.2. Yleinen ja tilannesidonnainen elämänhallinta 43
- 1.3. Hallinnantunteen kulttuuri- ja arvovaraukset 44
- 2. Terveystunne 46
- 3. Liian korkea hallinnantunne 48
- 3.1. A-tyyppinen elämänhallitsija 49
- 3.2. Korkea elämänhallinta ja potilaan rooli 50
- 3.3. Korkea elämänhallinta ja vastoinikäymisistä selviytyminen 51

V MITEN HALLINNANTUNNE SYNTYY 53

- 1. Kestävän hallinnantunteen syntyminen 53
- 2. Kaikkivoipaisuuden korvautuminen terveellä elämänhallinnalla 54
 - 2.1. Pikkulapsen kaikkivoipaisuus 54
 - 2.2. Kehittyvän hallinnantunteen horjuttaminen 56
 - Unikoulu 57
 - 2.3. Kaikkivoipaisuuden häviäminen 59
- 3. Hallinnan kokemukset eli havainnot siitä, että asioihin voi vaikuttaa 60
 - 3.1. Onnistumisen kokemukset 61
 - 3.2. Liiallinen kontrolli hallinnantunteen estäjänä 62
 - 3.3. Seurausten kantaminen 64
- 4. Rajojen asettaminen 66
 - 4.1. Rajat lapsen suojana 66
 - 4.2. Sisäiset rajat 68
 - 4.3. Oma vaikuttaminen 69
- 5. Synnynnäinen temperamentti ja hallinnantunne 70
 - 5.1. Ylivoimaisten tilanteiden ennakointi ja välttäminen 70
 - 5.2. Synnynnäinen temperamentti 71
 - 5.3. Synnynnäinen ujous 72
 - 5.4. Ujosta lapsesta stressinsietäjäksi 73
 - Temperamentti ja stressi 73
 - Ujous »vammana» 74
 - Ujous »voimana» 74

- Esteet asenteissa 76
- 5.5. Riittääkö pelkkä selviytyminen 78
 - Yksilö ja ryhmä 78
 - Selviytyminen ja kehittyminen 79
- 6. Sisäinen elämänhallinta 80
 - 6.1. Sisäinen riippumattomuus 80
 - 6.2. Sisäisen hallinnan kehittyminen 82
 - 6.3. Sisäisen itsesäätelyn keinot 84
 - Psyykkinen työ 84
 - Mielikuvat 86
- 7. Päätelyyn perustuvien hallintastrategioiden kehittyminen 87
 - 7.1. Arkiajattelun »laiskuus» 87
 - 7.2. Lapsen tiedonhalun kunnioittaminen 89
 - 7.3. Lapsen oman päätelyn ohjaaminen 89
 - 7.4. Syiden paikallistaminen 90
 - 7.5. Syy-seuraus -suhteen ymmärtäminen 91
 - 7.6. Ajattelemaan opettaminen 92
 - 7.7. Ympäristön järjestäminen niin, että lapsi kokee hallitsevansa sen 94
 - Säännöt 94
 - Kouluarvostelu 94
 - Tuntiaktiivisuus – synnynnäinen temperamenttipiirre 95

ITSETUNTO

VI MITÄ ON ITSETUNTO 99

- 1. Arkielämän käsitys itsetunnosta 99
- 2. Itsetunto on minäkuvan osa 101
- 3. Terve itsetunto 103
- 4. Itsetunnon erilaisia alueita 106
- 5. Itsetunnon ajallinen vaihtelu 107
- 6. Julkinen ja yksityinen itsetunto 108
- 7. Mitä itsetunto ei ole 111
- 8. Mihin itsetunto vaikuttaa 113

VII ITSETUNNON KULTTUURIEROT 117

1. Suomalainen itsetunto 117
2. Suomalainen »kansanluonne» 118

VIII MITEN ITSETUNTO SYNTYY 120

IX ANNETTU ITSETUNTO 123

1. Itsetunnon perusta annetaan hoitamalla lasta 123
 - 1.1. Koska minua hoidetaan, minun täytyy olla tärkeä 124
 - 1.2. Eron kokemukset 126
2. Itsetunnon myöhemmät kehitysvaiheet 127
 - 2.1. Yksilöllisyyden hyväksyminen vai persoonallisuus-syrjintä 128
 - 2.2. Peilisuhte 130

X HANKITTU ITSETUNTO 132

1. Hankitut kokemukset 132
2. Vanhempien antama palaute 134
3. Liian korkea vaatimustaso 135
 - 3.1. Yliminä 136
4. Pettymysten sietäminen 137
5. Kiittämisen »vaarat» 138
6. Järkiperäinen päättely itsetunnon tukijana 139

XI SANANLASKUT JA ITSETUNTO 142

TUNTEET

XII MIKÄ ON TUNNE 151

1. Tunteen määritelmä 151
2. Tunteet ja kulttuuri 152

XIII TUNTEET JA SANANLASKUT 154

1. Suomalainen tunneilmaisu 154
2. Sananlaskujen tunnekirjo 155

- 2.1. Sananlaskujen tunneköyhyys 155
- 2.2. Ilo 156
- 2.3. Suru 158
- 2.4. Kateus 159

XIV TUNTEIDEN BIOLOGINEN POHJA 162

XV TUNTEIDEN PERINNÖLLISYYS 165

- 1. Biologia vai kulttuuri 165
- 2. Temperamentti ja tunteet 166
 - 2.1. Temperamentin fysiologiset erot 166
 - 2.2. Synnynnäiset tunne-erot 167
 - Tapaus Gloria 169
 - 2.3. Negatiivinen emotionaalisuus 172

XVI TUNTEIDEN ILMAISEMINEN 174

- 1. Tunteiden elämyksellinen taso 174
- 2. Tunteiden ilmaisun taso 175
 - 2.1. Motoriset tunneilmaisut 176
 - 2.2. Kielelliset tunneilmaisut 177
- 3. Tunteiden fysiologinen taso 179
 - 3.1. Kumpi on ensin, kokemus vai fysiologia 179
 - 3.2. Fysiologisten reaktioiden merkitys 181

XVII TUNTEIDEN »OIKEAAN» ILMAISEMISEEN KOHDISTUVAT ODOTUKSET 183

- 1. Puhumisen ylivertaisuus 183
- 2. Arkipsykologian virhekäsitykset 185
- 3. »Small talk» 187

XVIII TUNNEILMAISUJEN NORMITTAMINEN 190

- 1. Puhumisen pakko 190
- 2. Uudelleen aktivoituvat mielikuvat 192
- 3. Ongelmien »märehtiminen» 194
- 4. Asialliset ja asiattomat tunteet 196

XIX TUNTEET JA SAIRASTUMINEN 199

1. Varhaishistoria 199
2. Tunteisiin liittyvän »riskin» löytyminen 200
3. Varhainen psykosomatiikka 202
4. Psykosomatiikan nykykäsitys 203
5. Somatisaatio 205
6. »Ei sanoja tunteille» 207
 - 6.1. Sanojen puute ja kulttuuri 209
7. Nykyajan käsitys emootioiden aikaansaamasta sairastumisriskistä 210

XX TUNTEIDEN HALLINTA 213

1. Käyttäytymisen hallinta 213
2. Tunteiden käsittely 215
 - 2.1. Tunteiden havaitseminen 217
 - 2.2. Tunteiden nimeäminen 218

IHMISSUHTEET

XXI PERHE- JA IHMISSUHTEET 223

1. Tunteiden säästäminen ihmissuhteissa 223
2. Sananlaskujen perhesuhteet 224
3. Sananlaskut ja avioliitto 225
4. Sananlaskujen »naiskuva» 227
5. Ohjeita naisten käsittelemiseksi 228
6. Suhde äitiin 229
7. Mies ihmisen mittana 230

VIHAMIELISYYS

XXII VIHAMIELISYYS ELÄMÄNASENTEENA 235

1. Yleinen pahansuopuus 235
2. Vihamielisyys ja sydänsairaudet 236
3. Sydäntautipersoonallisuus 237
 - 3.1. A-tyyppinen persoonallisuus 239
 - 3.2. Vihamielisyyden »löytyminen» 241

XXIII MITÄ VIHAMIELISYYS ON 242

1. Vihamielinen elämänasenne 243
2. Vihamieliset tunteet 245
3. Vihamielinen käytös 246
4. Vihamielisyyden eri muodot ja sairastumisriski 248

XXIV VIHAMIELISYYS SANANLASKUISSA 250

1. Vihamielisyyden älylliseen päättelyyn pohjautuva komponentti 250
 - 1.1. Pessimismi 250
 - 1.2. Vahingonilo 251
 - 1.3. Kynisyys 252
2. Vihamielisyyden tunnekomponentti 254
 - 2.1. Viha ja suuttumus 254
 - 2.2. Kateus 254

XXV MITEN VIHAMIELINEN

ELÄMÄNASENNE SYNTYY 257

1. Vihamielisyyden tausta 257
2. Vihamielisyyden synty kasvatuksen tuloksena 259
 - 2.1. Elämänasenteen opettaminen 259
 - 2.2. Vihamielinen kulttuuri 260
3. Vihamielisyyden kehittyminen lapsuuden kokemusten seurauksena 263
 - 3.1. Emotionaalinen hylkääminen 263
 - 3.2. Yksinäisyys 265
 - 3.3. Liian varhainen itsenäistäminen 266
 - Lapsen hemmottelu 267
 - 3.4. Lapsuuden varastaminen 269
 - Lapsuus ja oppiminen 269
 - Lapset ja aikuisen maailma 272
 - 3.5. Väärin asetettu vaatimustaso 272
 - Liian korkeat suoritusvaatimukset 272
 - Elämäntilanteet 273
 - Vaatimusten puute 274
 - 3.6. Kasvatuksen epäjohtonmukaisuus 275

- 3.7. Lapsen yksilöllisyyden huomiotta jättäminen 275
- 3.8. Hämäävä »sopeutuminen» 276
- 3.9. Lapsen psyykkisen kehityksen tunteminen 278
 - Sopeutuminen ja kehittyminen 278
 - Varastettu vanhemmuus 279
- 4. Vihamieliset kasvatuserätyt 281
 - 4.1. Läheisyyden puute 282
 - 4.2. Vähäinen sietokyky 283
 - 4.3. Kuri 284

XXVI KIINTYMYSSUHDETEORIA 286

XXVII VIHAMIELISYYDEN PERINNÖLLISYYS 288

- 1. Perimän osuus persoonallisuudessa 288
- 2. Negatiivinen emotionaalisuus 289
- 3. Perinnöllisyys ja ennaltamääräytyminen 291
- 4. Onko »aikuiskasvatuksesta» apua 293

XXVIII MITEN VIHAMIELISYYS VAIKUTTAA SAIRASTUMISRISKIIN 296

- 1. Suora ja epäsuora vaikutus 296
- 2. Vihamielisyyden vaikutus fysiologiaan 297
- 3. Vihamielisyys ja sosiaalinen tuki 299

XXIX SELITTÄÄKÖ VIHAMIELISYYS SUOMALAISIA SYDÄNTAUTITILASTOJA 301

- 1. »Suomalainen vihamielisyys» 302

ARVOT

XXX SANANLASKUJEN ARVOMAAAILMA 307

- 1. Millainen ihmisen tuli olla 308
 - 1.1. Luotettavuus 308
 - 1.2. Määrätietoisuus 309
 - 1.3. Katumus ja syyllisyys 309
 - 1.4. Nöyryys ja vaatimattomuus 311

- 2. Miten ihmisen tuli toimia ja elää 312
 - 2.1. Työnteke, ahkeruus ja säästäväisyys 312
 - 2.2. Kiireisyys 315
 - 2.3. Haaveilu 315
 - 2.4. Viisaus, harkinta ja järjen käyttö 316
 - 2.5. Koulutus 317
- 3. Mitä sananlaskujen arvomaailmasta on jäljellä 317
 - 3.1. Arvomaailman hajoaminen 318
- 4. Vuorokausirytmii ja työskentelytempo 321
- 5. Työnteon arvostus ja työuupumus 322
 - 5.1. Muuttunut aikakäsitys 323
 - 5.2. Työn hallinta 324
 - 5.3. Työ elämää vai elämä työtä varten 325

I JOHDANTO

Tämän kirjan pyrkimyksenä on lukijan itsetuntemuksen ja elämänhallinnan lisääminen tutustuttamalla hänet hänen omiin juuriinsa ja psykologiseen perimäänsä. Kirjassa pohditaan suomalaista kansanluonnetta ja suomalaista arvomaailmaa uusimman psykologisen tiedon valossa. Siinä puretaan myyttejä ja haetaan psykologista selitystä ja tulkintaa sille suomalaisuudelle, jota esimerkiksi suomalaiset sananlaskut kuvaavat.

1. ELÄMÄNHALLINTA JA ITSENSÄ TUNTEMINEN

Elämänhallinta alkaa itsensä tuntemisesta. Ennen kuin ihminen voi hallita elämäänsä, hänen täytyy tietää, mitä hän elämältään toivoo ja hän mitä tavoittelee. Hänen täytyy ymmärtää, miksi hän arvostaa tiettyjä asioita ja miksi hän itse on sellainen kuin on. Itsensä tunteminen saattaa johtaa myös tärkeään huomioon: asiat ovat loppujen lopuksi hyvin. Se ajatus, että elämä muuttuisi paremmaksi, jos ihminen itse muuttuisi

toisenlaiseksi, onkin ulkopuolelta herätettyä elämänhallinnan harhaa.

Itseään voi oppia ymmärtämään oppimalla tuntemaan juurensa. Nykyajan äärimmäisyyteen viedyssä yksilöllisyydessä on unohdettu, että ihminen kehittyy omaksi itsekseen muiden avulla. Hän ei kehity edes ihmiseksi, jos hän jää yksin, vaan rikas monipuolinen elämä toteutuu aina sidoksissa muihin ihmisiin. Ihminen on aina jonkun joku, jonkun lapsi, jonkun äiti, jonkun aviopuoliso, jonkun ystävä tai jonkun työtoveri. Näistä sidoksista irrallaan oleva yksilöllisyys on vain yksinäisyyttä. Ihminen voi tietenkin tuntea itsensä yksilöksi kapinoidessaan näitä sidoksia vastaan, mutta jatkuva kapina on yhtä suurta sidoksissa olemista kuin sidoksen käyttäminen elämän rakennusaineeksi.

Koska ihminen on kasvanut omaksi itsekseen tietyn yhteisön tai kulttuurin jäsenenä, hän kantaa henkilöhistoriassaan myös kulttuuriperimää. Omien juurien ja oman kulttuurin »opiskelua» pidetään mielenkiintoisena harrastuksena. Psykologisesti sillä on kuitenkin syvempi merkitys: tunne juuresi on pitkälle sama kuin tunne itsesi.

Kulttuuriperimän tunteminen auttaa ymmärtämään myös ympärillä olevia ihmisiä ja näiden ratkaisuja. Maailma ei ole enää yllätyksellinen ja kaoottinen, vaan tapahtumat ovat ymmärrettävissä, ennakoitavissa ja hallittavissa. Elämässä on jokin »järjestys». Tämä tunne on elämänhallintaa.

Jos ihminen ei tunne itseään eikä juuriaan, hänen minänsä on jatkuvasti uhattuna. Hän on kuin lastu laineilla, ulkopuolelta tulevien muotivirtausten johdateltavissa ja avuton omista ratkaisuissaan.

Tällaiselle omasta itsestään ja minuudestaan epävarmalle ihmiselle on annettu muodikas nimi: hän on trenditietoinen. Hän elää ja toimii ajan odotusten mukaisesti. Hän ei vain kalusta kotiaan, pukeudu ja harrasta ajan vaatimalla tavalla, vaan hän jopa ajattelee ajan vaatimalla tavalla ja hakee mieliteensä »ajan hengestä». Tämä »trenditietoisuus» saattaa mennä niin pitkälle, että persoonallisuuden ja minuuden

Psykologian emeritaprofessori Liisa Keltikangas-Järvinen on suomalaisen temperamenttitutkimuksen uranuurtaja ja luetuimpia tietokirjailijoitamme. Hän on käsitellyt teoksissaan itsetuntoa, sosiaalisuutta ja temperamentin vaikutuksia hyvinvointiin. Hänen tutkimustietoon perustuvat teoksensa ovat ravistelleet luutuneita käsityksiä ja olleet tärkeitä keskustelunavauksia. Keltikangas-Järvinen valittiin Vuoden professoriksi 2008. Hän sai Helsingin yliopiston J. V. Snellman -palkinnon 2008 ansiokkaasta tieteellisen tiedon välittämisestä. Hänen teoksensa *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot* (2010) sai Lauri Jäntin säätiön tietokirjapalkinnon »merkittävänä yhteiskunnallisena puheenvuorona». Keltikangas-Järvinen on palkittu merkittävästä urastaan Suomen Kulttuurirahaston suurpalkinnolla vuonna 2019 ja Tietokirjailijat ry:n Warelius-palkinnolla 2025.

Mitä on kypsä elämänhallinta?

Onko suomalainen tunneilmaisu niin läpeensä nurinkurista kuin meidät on saatu uskomaan? Olemmeko kateellinen, puhumaton ja pahansuopa kansa, vai onko se vain yksi niistä myyteistä, joita suomalaisuudesta ylläpidetään? Miten on suomalaisen itsetunnon laita, ja miten suomalainen arvomaailma on vuosien saatossa muuttunut? Miten voimme auttaa lapsiamme kasvamaan tasapainoisiksi aikuisiksi, ja miten aikuinen löytää keinot psyykkisen tasapainon ylläpitämiseen.

Tunne itsesi, suomalainen käsittelee näitä kysymyksiä, pohtii suomalaisuutta psykologisen tiedon valossa ja hakee vastausta siihen suomalaisuuteen, jota esimerkiksi sananlaskut kuvaavat.

Omien juuriensa ja oman kulttuurinsa tunteminen on avain oman itsensä ymmärtämiseen. Kiinnittyminen johonkin ei ole kansainvälistymisen este, vaan antaa vahvan perustan uusien haasteiden edessä. Itsensä tunteminen johtaa myös parempaan elämänhallintaan. Teoksen tavoitteena on saada lukija kokemaan, että hän on tärkeä: hänen elämällään on tarkoitus ja mieli.

© Veikko Somerpuro



9 789510 530276

www.wsoy.fi

14.8

ISBN 978-951-0-53027-6

Alkuperäinen kansi: Anna Makkonen
Kannen kuvat: David Trood/Photonica/Getty Images
www.wsoy.fi