



Emilia Lahti

## Sisu – toiminnan tahtotila

”Niiskuneiti oli löytänyt ensimmäisen rohkean krookuksen nenännipukan. ”Pannaan lasi sen päälle, siten se selviää kylmästä yöstä.” ”Älä pane”, sanoi Muumipeikko, ”se selviää paremmin, jos sillä on vähän vaikeuksia.” (Tove Jansson, Taikatalvi)

Sanalla sisu on erityinen paikka suomalaisten sydämissä. Se on kulttuurinen voimavara, joka on kantanut meitä vuosisatoja ja josta lähes jokainen suomalainen osaa kertoa jonkin tarinan. Tähän asti sisun tutkiminen on kuitenkin rajoittunut lähinnä historian, kulttuurintutkimuksen ja suomalaisen identiteetin aihepiireihin (ks. Aho 1994; Stoller Palo 1996; Taramaa 2007).

Psykologisena käsitteenä sisu on jäänyt vaille systemaattista tutkimusta ja tarkkaa määritelmää. Ehkä myös tästä syystä sen syvin olemus tuntuu usein lipuvan käsistämme. Ihmiset ovat innokkaita kertomaan, mitä sisu on, mutta määreet ”vaikea selittää”, ”hieman epämääräinen” tai ”mahdoton kääntää muulle kielelle” putkahtelevat usein keskusteluun. En myöskään kyennyt löytämään selkeää vastausta siihen, onko sisu luonteenpiirre, taipumus tai jotain mikä periytyy äidiltä tyttärelle ja on vain meillä suomalaisilla vai onko se kenties jotain abstraktimpaa, kuten kansallishenki? Onko sisu pelkkä myytti? Kenties sisua ei ole enää olemassa lainkaan – muuta kuin pastillirasiassa ja kuuluisalla jäänmurtajalla. Tähän sekavaan vyyhteen sotkeuduttuani päätin ryhtyä tutkimaan sisua. Sisu on kansallisesti arvokas käsite, joka ansaitsee paikan myös nyky-Suomen arjessa.

Keväällä 2013 toteuttamastani laajasta nettipohjaisesta kyselytutkimuksesta ilmeni, että sisusta toivotaan enemmän keskustelua niin valtamediaan kuin koulu- ja työmaailmaan. Yli tuhatpäisestä vastaajajoukosta 70 prosent-

tia oli tätä mieltä, ja suurin osa uskoi sisun lisääntymisen johtavan laajempaan yhteiskunnalliseen hyvinvointiin. Tämä luku toimii vastauksena tähän kiinnostukseen. Se on historian ensimmäinen systemaattinen katsaus sisuun psykologisenä toiminnan tahtotilana, joka mahdollistaa yksilöiden ja yhteisöjen kurottautumisen yli oletettujen resurssiensa. Samalla se on rohkaiseva esimerkki siitä, miten yhteen alun perin pieneen tai mahdottomalta tuntuvaan ideaan tarttuminen voi laukaista kokonaisen tapahtumien vyöryn. Tässä mielessä uuden sisututkimuksen synty heijastelee jotain siitä rohkeudesta, joka sykkii myös sisun käsitteen ytimessä.



## Miten sisusta tuli sisu?

Ensimmäiset kirjalliset ilmaukset sisusta ovat peräisin 1500-luvulta. Alun perin sana tarkoitti jotain ihmisen tai eläimen sisällä olevaa – kirjaimellisesti sisusta. Sisua käytettiin viittaamaan jonkin asian ominaislaatuun, ja ihmisestä puhuttaessa se liittyi taipumukseen tai luonteeseen. Ruotsin vallan aikaisessa hengellisessä kirjallisuudessa ihmisluonto näyttäytyi usein negatiivisessa valossa, ja siten myös sisu päätyi viittaamaan pahaan luonteeseen tai huonoihin taipumuksiin (Rapola 1969). Kirjailija, piispa Daniel Juslenius kuvasi sanakirjassaan vuonna 1745, että *sisucunda* on se erityinen paikka elimistössä, jossa voimakkaat tunteenpurkaukset saavat syntynsä (Länsimäki 2003). Vasta 1800- ja 1900-lukujen taitteessa sisusta tuli sisällöltään positiivinen ja se muuntui tarkoittamaan lannistumattomuutta, päättäväisyyttä ja rohkeutta. Sisussa heijastuvatkin edelleen nämä kaksi vastakkaista ilmiötä. Sana sisupussi on hyvä esimerkki siitä, miten sama käsite voi viitata sisukkuuteen ja periksiantamattomuuteen mutta toisaalta myös hankalaan luonteeseen tai äkäisyyteen (Länsimäki 2003). Aikojen halki sille, mitä sisuksi kutsutaan, on näyttänyt olevan ominaista voimallinen tunnelataus ja jonkinlainen räjähtävä energia.



Sama voimakas tunnetila, joka kontrolloimattomana voi olla tuhoisa, voikin oikealla tavalla kanavoituna johtaa sisulle ominaiseen psykologiseen vankkumattomuuteen ja kaikkia näennäisiä rajoja uhmaavaan päättäväisyyteen.

Historioitsija Tuomas Tepora (2012) kirjoittaa, että kenties juuri sisuun alun perin yhdistetty jääräpäinen uhmakkuus teki siitä ominaisuuden, jonka koettiin niin osuvasti kuvastavan pientä ja kovia kokenutta kansaamme. Olemmehan olleet altavastajia monessa mielessä ja joutuneet vuosisatojen ajan kokemaan naapurimaistamme tulevaa voimakasta ideologista, kulttuurista sekä poliittista painetta.

Viime vuosisadalla sisu innoitti häikäisevää kestävyysurheilijoiden sukupolvea toisensa jälkeen. Yli sata kilpailua voittamattomana juossutta legendaarista Paavo Nurmea kutsutaan usein edelleen sisun ja luonteenlujuuden perikuvaksi. Suomen itsenäisyyden aikana sekä suursotien välisellä 1920- ja 1930-lukujen kultakaudella sisu esitettiin romantisoidusti suomalaisuuden kivijalkana ja siitä muodostui kansallissymboli, jollaista aikaisemmin ei ollut nähty. Toisen maailmansodan aikaan sisu puolestaan yhdisti kansakunnan ja loi toivoa täysin mahdottomalta tuntuvassa tilanteessa. Itärajan takana luultiin, että kooltaan lilliputtimaisen Suomen haltuunotto talvisodassa olisi äkkiä tehty. Toisin kävi. *The New York Times* -lehti (Strode 1940) julisti etusivullaan, että sisu on sana, joka kuvastaa Suomea. Tämän toista maailmansotaa edeltäneen kestävyysurheilun ihmeajan sekä talvisodan tapahtumien ansiosta sisu nostettiin miltei ylimaalliseen asemaan vuosisadan puolivälissä, ja se inspiroi seuraavan sukupolven toimintaa ja ajattelua voimallisella tavalla.

Sisun olemassaolon voikin kunnolla ymmärtää vain perehtymällä Suomen historiaan. Vuosisataiset ankarat ilmasto-olosuhteet yhdessä raskaan poliittisen ilmapiirin kanssa vaativat suomalaisilta läpikotaista lujuutta ja päättäväisyyttä. Sisu auttoi astumaan tyhjään, ja se myös kantoi sieltä pois. Esimerkki tähän tuli yleensä omasta elinympäristöstä ja perheen keskuudesta. Se, millaista toimintaa pidetään arvossa, tulee lopulta osaksi vallitsevia normeja ja siten määrittelee, millainen käyttäytyminen on sosiaalisesti odotettua ja palkittua. Tämä systeemi toimii kulttuurin kasvualustana ja osaltaan selittää, miksi sisusta tuli sisu.

Miksi sisu nousi kansallisuusominaisuudeksi juuri Suomessa? Ovathan monet muutkin kansat kokeneet kovia. Ehkä juuri Suomen yksinäinen sijainti Euroopan hyisellä reunalla, maan piskuinen koko sekä suurempien vastustajien alituinen painostus yhdessä tiettyyn historialliseen ajanjaksoon kasautuneiden tapahtumien kanssa muodostivat kasvuympäristön jollekin ainutlaatuiselle.



## Onko sisulla väliä?

Sisua voidaan kutsua kansallissymboliksi, ja kuten kaikki kansallissymbolit, myös sisu on käsitteenä saanut kokea niin kunniaa kuin kurjuutta. Siitä on muotoutunut osa suomalaisuutta, mutta se on aikojen saatossa kokenut myös arvon menetystä (Tepora 2012). Tämän lisäksi sitä on vaivannut epämääräisyys. Sisulla ei ole suoraa käännöstä tai tarkkaa synonyymiä muissa kielissä, ja suomeksikin sitä on tähän asti kuvattu lukuisilla termeillä periksiantamattomuudesta ja jääräpäisyydestä sisäiseen paloon, kansallishenkeen ja jopa jonkinlaiseen ”yli-inhimilliseen hermovoimaan”. Säveltäjä Jean Sibelius totesi kerran, että ”sisu on kuin metafyyssinen pistos käsivarteen, joka auttaa yksilön tekemään sen mikä on mahdotonta” (Aho 1994).

Sanat ja käsitteet ovat tärkeä osa sitä työkalupakkia, jonka avulla pyrimme ymmärtämään elämää ja käsitteellistämään sitä niin arjessa kuin tieteessä. Ne ohjaavat tulkintojamme, luovat merkityksiä ja rakentavat identiteettejä. Sanat ovat ajatuksia, jotka todentuvat tekoina. Ne synnyttävät siten potentiaalisia todellisuuksia ja edelleen konkreettisia maailmoja, joiden olemassaolosta emme muuten tietäisi. Käsitteiden puuttuminen ja epämääräisyys voivat estää ymmärtämästä jonkin ilmiön todellista laajuutta ja hyödyntämästä sen tarjoamia mahdollisuuksia.



Yksi ihmisluonnon innoittavimpia puolia on sen sisältämä suunnaton potentiaali ja kykymme oppia. Surullisinta on, kun tämä potentiaali jää huomioimatta tai sen ei anneta nousta esille. Esimerkkejä näistä tukahdutetuista mahdollisuuksista on kaikilla elämänaloilla aina ihmissuhteista ja perhe-elämästä koulu- ja työmaailmaan. Laajentamalla käsitevaruutta sanojen kautta voidaan samalla kartuttaa sitä arvokasta ideavarantoa, josta voi ammentaa voimavaroja haasteiden keskellä. Meneillään olevan sisun tutkimuksen päämäärä on luoda selkeämpi käsitteistö, jonka avulla sisusta voidaan puhua ja sisuntäyteisiä vahvistavia tarinoita voidaan jakaa sinne, missä niiden voimaa tarvitaan.

Parhaimmillaan sisun kaltaisella elinvoimaisella käsitteellä voi vaikuttaa jopa kokonaisen kansakunnan tulevaisuuteen. Heikki Peltola, yksi sisukyselyn vastaajista, totesi: ”Sisu on käsitteenä arvokas ja ansaitsee päivivityksen. Siitä voi olla laajamittaista hyötyä monelle.” Näin tapahtuu kuitenkin vain

jos sisun kanavoimat rikkaat tarinat pääsevät esiin ja ovat samalla uskollisia sille voimalle, jota sisu psykologisena kapasiteettina edustaa. Sisun vesittäminen kiroilemiseksi, jääräpäisyydeksi tai jopa hyväksi viinapääksi on hauska vitsi, mutta se ei välttämättä tee oikeutta sille syvyydelle ja moniulotteisuudelle, joka tähän tarinoissamme ja teoissamme vuosisatoja matkanneeseen voimavaraan kätkeytyy. Sisu ja sisukkuus ovat auttaneet suomalaisia selviämään ja kukoistamaan historiallisesti vaikeina aikoina. Sisua tarvitaan edelleen. On tullut aika puhalttaa pölyt sisun sisuksista ja antaa sille takaisin ääni, jos se on ollut kadoksissa.



## Sisu 2.0: Tutkimus ja tulokset

Sisun olemus psykologisena voimavarana otettiin suurennuslasin alle Pennsylvanian yliopiston psykologian laitoksen kanssa toteutetussa tutkimuksessa (Lahti 2013). Sovelletun positiivisen psykologian maisterintutkielmaan kuuluvan tutkimuksen valvojana toimi tutkimusprofessori Angela Duckworth. Nettikysely oli avoinna vuoden 2013 maaliskuusta toukokuuhun, ja se toteutettiin sekä suomeksi että englanniksi. Englanninkielinen käännös tehtiin muun muassa Yhdysvalloissa asuvan suurilukuisen amerikkansuomalaisväestön palvelemiseksi. Vastaavaa kyselyä ei ollut olemassa, joten tutkimusta varten laadittiin uusi kysely. Se koostui 12 laadullisesta ja 11 määrällisestä kysymyksestä sekä laajasta taustamuuttujapatteristosta.

Yksi tutkimuksen päätehtävä oli tarkastella sisua suhteessa muihin samantyyppisiin käsitteisiin ja tutkia, tuoko se tutkimuskenttään jotain uutta. Kyselyyn vastanneiden yli tuhannen henkilön keski-ikä oli 39 vuotta, ja heistä 80 prosenttia oli naisia. Yhteensä 97 prosenttia vastaajista oli Suomen kansalaisia ja loput Yhdysvaltain tai muiden maiden kansalaisia. Vastaajien tuottama data sekä olemassa olleeseen lähdeaineistoon perustuva kirjallisuusanalyysi viittaavat siihen, että sisu eroaa lähitermeistään ja tipahtaa tutkimuksellisesti omaan lokeroonsa. Tutkimuksen todellinen arvo tulee esille siinä, että se voi auttaa vastaamaan kysymyksiin mitä sisu on ja miksi se on ainutlaatuinen käsite. Seuraavaksi sukellamme tähän sisun perusolemuksen.

### *Sisu on vankkumattomuutta vastoinkäymisen hetkellä*

Yleisessä keskustelussa sisuun liitetään monia eri määreitä ja sillä viitataan myös esimerkiksi kykyyn sitoutua pitkän aikavälin tavoitteisiin. Mikäli tämä on sisun olennaisin elementti, eikö se tuolloin ole lähestulkoon sama kuin esimerkiksi sinnikkyys? Sinnikkyyttä (engl. *grit*) tutkitaan laajasti Pennsylvanian yliopistossa, ja Angela Duckworth tutkijakollegoineen (Duckworth ym. 2007) määrittelee sen intohimoksi ja periksiantamattomuudeksi pitkän aikavälin tavoitteita kohtaan. Määrittelen sisun suhteen sinnikkyyteen ja muihin lähikäsitteisiin seuraavassa alaluvussa.



Minulla oli kuitenkin tunne, että sisu on jotain ihan muuta – enemmänkin jotain rosoista ja ravistavaa kuin suoraviivaista ja suunniteltua. Jotain minkä rinnalla tehtävälisterojen rastiminen ja pisteestä A pisteeseen B puurtaminen vaikuttavat suorastaan triviaaleilta toimilta.

Esitelmöidessäni sisusta Philadelphiassa eräs osallistuja kommentoi, että osoitin usein vatsaani kohti kuvaillessani sisun syvintä olemusta ei-suomalaiselle kuulijakunnalle. Intuitiivisesti sisu tuntuukin usein kumpuavan kuin jostain sisuskalujen solmukohdasta, missä rohkeus, järkkymätön toivo ja elämänvoima yhtyvät yhdeksi virraksi.

Olin varsin innostunut selvittämään juuri tätä pitkäjänteisyyden ja toisaalta vaikeuden hetkellä tapahtuvan voimaantumisen tematiikkaa sisun kannalta. Yhdessä kysymyksessä pyysin vastaajia valitsemaan kahden erilaisen sisun määrittelyn välillä. Tulos jakautui seuraavasti:



*”Sisu on voimakas psykologinen kapasiteetti, joka äärimmäisen vastoinkäymisen hetkellä auttaa yksilöä kurottautumaan yli olettamiensa psyykkisten tai fyysisten voimavarojen.” (62 % vastaajista)*



*”Sisu on kykyä tehdä sinnikkäästi ja pitkäjänteisesti työtä jonkin pitkän tähtäimen tavoitteen eteen.” (34 % vastaajista)*

Datan perusteella sisu näyttää olevan enemmänkin kykyä laittaa huomattavasti tavanomaista isompi vaihe silmään ja lisätä kierroksia kuin tarmoa ja pitkäjänteisyyttä pitkille matkoille. Vaikka sisu voi myös viitata toiminnan kestoon ja sitä toisinaan kuvataan sinnikkyudeksi, sen erityislaatuisin olemus liittyy yksilön kykyyn selvittää äärimmäisen ylivoimaisilta tuntuvista tilanteista.



Havainnollistavaa on ehkä sanoa, että sisu alkaa sieltä, missä sinnikkyys loppuu. Se on henkisen kestävyuden ja rikkoutumattomuuden toinen aalto sekä toiminnan ääritilanteessa mahdollistava psyykinen voimavara.

Sisu on tarttumista viimeiseen oljenkorteen kokosydämisellä otteella ja mahdottomalta tuntuvan muuntamista mahdolliseksi. Sisun henkeen myös kuuluu, että tehdään se, mitä täytyy tehdä, vaikka näkyvissä ei olisi palkkiota tai päämäärää. Sisu näyttää toisinaan kuin menevän yli tietoisen tahdonvoiman ja syyttävän tuleen selviytymisvietin virittämän ytimemme.

Tämä voima voi myös kätkeytyä varsin vaatimattoman, jopa haavoittuvalta näyttävän ulkokuoren alle. Sisuun tarttuminen hädän hetkellä ei välttämättä näy eikä kuulu ulospäin eikä siten tarkoita miltei raivokasta eteenpäin tarpomista. Se saattaa toisinaan piiloutua miltei väreilemättömän pinnan alle, vaikka on todellisuudessa räjähtävä heittäytyminen, joka kuohuttaa ihmissisimmän syvimpiä pohjavirtoja. Sisua on päätös yrittää vielä sen yhden kerran, vaikka on jo ihan lopussa.

#### *Sisu on toiminnan tahtotila*

Seuraavassa laajennan sisun kuvausta tavalla, joka toivottavasti auttaa näkemään sisukkaan toiminnan arvon ei vain yksilöille vaan myös yhteisöille. Avain tässä on, että sisu ei ole muuttumaton ominaisuus tai tekemisen tapa. Se on aktiivinen toiminnan tahtotila ja rohkea asenne, jonka avulla yksilö luo sillan tämän päivän ja huomisen välille.

Toiminnan tahtotilan englanninkielinen käännös *action mindset* kuvaa hyvin sisuun liittyvää haasteita hyväilevää pohjavirettä. Sisun toimintaa synnyttävän luonteen vuoksi voidaan sanoa, että sisu on enemmänkin ihmisen päätös toimia kuin hänen ominaisuutensa. Siihen liittyy voimakas psykologinen lataus, joka saattaa toisinaan johtaa räjähtävän eteenpäin työntävään sysäykseen. Tämän sysäyksen voidaan ehkä ajatella olevan se, mitä kutsumme sisuuntumiseksi ja mikä voi johtaa laadulliseen tai määrälliseen toiminnan muutokseen, uusiutumiseen tai suunnanvaihdokseen.



Sisua ja sisuuntumista voidaan tarkastella kuin saman ilmiön kahtena, usein yhteen kietoutuneena ulottuvuutena, jotka näyttävät palvelevan erilaisia psyykkisiä tarpeita. Jos näiden eroa halutaan havainnollistaa, voidaan puhua vankkumattomasta sisusta ja räjähtävästä sisusta. Vankkumaton sisu voi auttaa meitä kestäämään äärimmäisen vaikeaa pomoa tai muuta elämäntilannetta, mutta sisuuntuessamme otamme loppu-tilin tai kurottaudumme kaikella voimallamme pienintäkin mahdollisuutta kohti, joka auttaa meitä muuttamaan tilanteen.

Toimintamme on luonteeltaan systeemistä (Hämäläinen & Saarinen 2007). Tämä tarkoittaa esimerkiksi, että emme reagoi tiettyyn ärsykkeeseen samalla tavalla vain kerran tai pari vaan päädyimme toistamaan tiettyjä toimintamalleja. Yhtä lailla niin vältteleminen kuin rohkeus ovat molemmat tapoja, jotka juurtuvat osaksi päivittäistä toimintaamme. Valittu toiminta lopulta johtaa hyvin erilaisten todellisuuksien muodostumiseen. Se mitä teemme toistuvasti, määrittää, miten vietämme päivämme, ja se miten vietämme päivämme, määrittää elämämme sisällön, kuten yhdysvaltalainen kirjailija Annie Dillard on sanonut. Voimme joko nojata tuuleen, vaikka tuntuu, että tukka lähtee (harvoin se kuitenkaan irtoaa), tai välttää riskejä ja kääntyä pois. Kaikki ihmiskunnan kehitys on perustunut yksilöiden kykyyn ideoida, unelmoida ja siten ikään kuin venyttää psyykkistä reserviään. Rajojaan voi laajentaa vain kulkemalla eteenpäin. Emme voi tietää, mitä uudella alueella on ennen kuin saavumme sinne.



Sisu on kykyä kestää vastoinkäymisiä ja toisaalta rohkeutta lähteä matkalle, jolla odotamme joutuvamme koetuksiin. Sisu on toiminnan tahtotila, joka auttaa astumaan tyhjyyteen mutta kantaa myös sieltä pois.

Sen lisäksi, että sisu on psyykkinen resurssi, joka auttaa selviämään vaikeissa tilanteissa, se voi olla kokonainen elämäntyyli ja aktiivinen tapa kohdata haasteet. Huomionarvoinen seikka on, että tapamme reagoida ei muuta ainoastaan omaa elämäämme vaan vaikuttaa myös ympäröivään maailmaan. Seuraavassa on lyhyt omakohtainen esimerkki tuuleen nojaamisesta.

En ollut koskaan pitänyt julkista puhetta, kun ensimmäinen tilaisuus siihen tuli itselleni pelottavimmalla mahdollisella tavalla. Vielä valmistumaisillaan olevana opiskelijana minulle tarjoutui tilaisuus puhua positiivisen



psykologian maailmankongressissa Los Angelesissa. ”Mikä upea mahdollisuus!” kannusti mieheni. ”Niin, upea mahdollisuus ajaa orastava ura karille kaikkien nähden”, ajattelin mielessäni. Kaduinkin välittömästi, että olin suostunut, ja toivoin loppuun saakka, että Kalifornian palmuista putoaisi päähäni kookospähkinä ennen puhettani. Esitelmä sujui kuitenkin hyvin, ja mietin toisinaan, mitä siitä olisi seurannut, jos en olisi tarttunut kyseiseen tilaisuuteen. Aiheeni liittyi nimittäin sisuun ja trauman jälkeiseen kasvuun. Merkittävää oli, että se johti tuona samaisena päivänä keskusteluun Lauri Järvilehdon kanssa ja sitä kautta ideaan, joka päättyi muuttamaan tulevaisuuteni liikeratoja suuressa määrin. Jos olisin introverttiudessa jättänyt puhedebyyttini tuonnemmaksi – tai saanut päähäni sen kookospähkinän – olisi sisututkimus ja siitä saatava tutkimustieto, joka parhaimmillaan voi voimaannuttaa monia, kenties saanut odottaa hamaan tulevaisuuteen tai peräti jäänyt toteutumatta.

### *Sisu on universaali psyykkinen voimavara*

Sisu ei ole mystinen myytti tai jonkin maantieteellisesti rajatun kansan geneettinen etuoikeus. Se on potentiaali, jonka me kaikki jaamme. Sisukkaita tarinoita syvästä rohkeudesta ja venymisestä yli inhimillisten voimavarojen tunnetaan kaikissa kulttuureissa. Ajatellaan esimerkiksi toisen maailmansodan aikaisia keskitysleirejä, vuoden 1994 kansanmurhaa Ruandassa tai nykyisen vuosikymmenemme sotia: ne kaikki kätkevät sisälleen äärettömän traagisia kohtaloita mutta joidenkin kohdalla myös inhimillisen käsityskyvyn ylittäviä selviytymistarinoita.

Voimme miettiä Nelson Mandelan, Martin Luther Kingin tai Rosa Parksin elämäntarinaa. Rosa Parks aloitti kansanliikkeen vuonna 1955 tekemällä jotain, mitä kukaan afrikkalais-amerikkalainen ei ollut koskaan aikaisemmin Yhdysvalloissa tehnyt: hän kieltäytyi nousemasta ylös ja antamasta istumapaikkaansa valkoihoiselle miehelle linja-autossa. Tämä rohkea teko johti tapahtumiin, jotka lopettivat julkisen vallan ylläpitämän rasismien Yhdysvalloissa.

Voimme miettiä Tšernobylin ydinvoimalaonnettomuuden, Kaakkois-Aasian tsunamin tai Japanin maanjäristyksen eloon jääneitä uhreja. Heistä monen ensihetkellä tuntema kiitollisuus selviytymisestä vaihtui välittömästi tuskaan menetetyistä läheisistä, ja kenties heidän koko elämänsä muuttui hetkessä. Tai voimme ajatella sinun ja minun kaltaista ihmistä, joka tällä

hetkellä ponnistelee jossain vaikeuksien keskellä tai on juuri selvinnyt jaloilleen vakavan trauman jälkeen.

Yksi asia, joka aina yhdistää ihmisiä ihonväristä, uskomuksista, sukupuolesta tai kulttuurista huolimatta, on halu selvitä ja pitää elämän liekki palavana. Äärimmäisten vaikeuksien keskellä olemme kaikki yhtä paljaita ja haavoittuvaisia. Sisukkuus ja merkittävistä vastoinkäymisistä selviytyminen kutoutuvatkin osaksi ihmisyyden syvintä olemusta ja loistavat kuin punainen lanka läpi lajiselviytymisemme aikakirjojen.

Yksi psyykkisen kivun ja siitä syntyvän kasvun seurauksia on, että kykenemme tuntemaan empatiaa ja kääntymään toistemme puoleen (Staub & Vollhardt 2008; Joseph, Murphy & Regel 2012). Kukaan ei ole immuuni vastoinkäymisille, mutta meillä kaikilla on voimavarana sisua. Parhaimmillaan sisun tunnistaminen ja tunnustaminen toisissa ihmisissä voi synnyttää myötätuntoa ja hyväksyntää.

### *Sisu on joustava ominaisuus*

Professori Carol Dweck Stanfordin yliopistosta on tehnyt mittavan elämän työn asenteiden ja uskomusten tutkimisessa. Hän tekee eron muun muassa kasvun asenteen (*growth mindset*) ja lukkiutuneen asenteen (*fixed mindset*) välille. Dweckin (2002) mukaan yksilön käsitys esimerkiksi älykkyydestä muuttuvana ominaisuutena johtaa suuremmalla todennäköisyydellä siihen, että yksilö harjoittaa kykyjään ja siten mahdollisuuttaan vaikuttaa tulevaisuuteensa. Uskomuksemme omista kyvyistämme tai maailmasta ovat Dweckin mukaan suurin yksittäinen tulevan toimintamme ennustaja.

Tässä valossa on kiinnostavaa tietää, että suurin osa (83 %) sisukyselyn vastaajista uskoivat sisun olevan ominaisuus, jota voidaan kehittää tietoisella harjoittelulla. Vastakohtainen käsitys olisi, että sisu olisi ominaisuus, jota yksilöllä luonnostaan joko on tai ei ole ja että kohtalomme olisi tavallaan sinetöity syntymähetkellä. Yli puolet vastaajista (53 %) oli myös kiinnostunut mahdollisuudesta kehittää omaa sisuaan. Tämä oletamus sisusta joustavana, kehitettävänä ominaisuutena on sisun tutkimuksen ja tulevien sovelluksien kannalta merkittävää.

”Uskot tai et usko, että voit tai osaat jotain, olet luultavasti oikeassa”, yhdysvaltalainen Henry Ford sanoi aikanaan. Mielenkiintoinen esimerkki tästä tuli Dweckin ja kollegoiden (Job, Dweck & Walton 2010) toistaes-

sa Roy Baumeisterin ja hänen tiiminsä (Gailliot ym. 2007) kuuluisat tutkimukset tahdonvoimasta. Baumeisterin tutkimusten perusteella oli ehdotettu, että tahdonvoima on rajallinen kompetenssi, joka kuuluu käytettäessä (ks. Baumeisterin tutkimuksista myös Ojanen tässä kirjassa). Esimerkiksi suklaapatukan syömisen tietoinen vastustaminen päivän mittaa kuluttaa tahdonvoimaamme ja saatamme suuremmalla todennäköisyydellä epäonnistua jossain muussa tahdonvoiman reserviä rasittavassa askareessa, esimerkiksi jätämme menemättä lenkille myöhemmin samana päivänä.



Myös Dweckin työryhmän tulos oli, että tahdonvoima näyttäisi olevan rajallinen resurssi, joka vähenee käytettäessä. Merkittävä ero oli kuitenkin se, että tämä vaikutus ilmeni vain niillä testihenkilöillä, jotka uskoivat, että tahdonvoima on rajallinen kapasiteetti. Muiden kohdalla vaikutusta ei ollut.

Kuten minkä tahansa ihmisen ominaisuuden myös sisun voidaan sanoa olevan erilaisten geneettisten, sosiaalisten ja psykologisten tekijöiden summa. Sen vuoksi ennen kuin voidaan ryhtyä pohtimaan sisun kehittämistä yksilötasolla, sisun tutkimuksen on ensin keskityttävä tarkastelemaan ilmiön monimuotoisuutta suhteessa näihin kolmeen tekijään.



## Sisu suhteessa muihin käsitteisiin

### *Sinnikkyys*

Eritelläkseni toisistaan termit, joille englannin kielessä on varsin selkeät määritelmät mutta joita suomeksi käytetään hieman laveammin, käytän tarkoituksella tiettyjä suomen- ja englanninkielisiä sanoja vastaamaan toisiaan. Näin pyrin mahdollistamaan samantyyppisten mutta toisistaan eriävien käsitteiden käsittelyn myös suomeksi käytävässä vahvuuskeskustelussa. Esimerkiksi sisua ja sinnikkyyttä käytetään usein synonyymeinä, mutta käytän niitä tässä kuvaamaan kahta erilaista psykologista kapasiteettia. Suomennan englannin kielen sanan *grit* sinnikkyudeksi, joka siis viittaa tavoitteelliseen pitkäjänteisyyteen ja on intohimoa pitkän aikavälin päämääriä kohtaan.

Vaikka sinnikkyyteen saattaa liittyä vastoinkäymisen elementti, näin ei kuitenkaan aina ole tai se ei ole laadultaan äärimmäistä. Sinnikkyys voi

myös liittyä turhautumiseen tai tylsistymiseen. Sisun tapauksessa läsnä on aina jokin yksilön suoriutumiskykyä vakavasti koetteleva haaste tai stressitekijä. Sisu auttaa selviämään tilanteista, jotka ensi näkemältä vaikuttavat mahdottomilta. Sinnikkyyteen liittyy myös oleellisesti intohimo kyseistä toimintaa kohtaan. Sisun kohdalla on usein kyse toiminnasta ilman horisontissa siintävää palkintoa ja tämän positiivisen odotuksen synnyttämää vetovoimaa. Kenties tuo saavutettava palkkio on yksinkertaisesti se, että selviää uuteen päivään tai seuraavaan hetkeen.

Uusi Suomi -lehden vuosikymmenten takaisen lukijakilpailun yksi kuvaus sisusta kuului: ”Sisu on sitä, että se mitä on tehtävä on tehtävä” (Mitä on sisu? 1942). Sisun synnyttämä toiminta liittyy enemmänkin tässä ja nyt tapahtuvaan läpimurtautumiseen kuin pitkäjänteisyyteen, ja sisun henkeen näyttää kuuluvan enemmän kaikkensa antaminen kuin ensimmäiseksi tuleminen. Yksilöllä voidaan sanoa olleen sisua, vaikka lopputulos esimerkiksi urheilussa olisi jokin muu kuin palkintosija.

Isäni Pertti kiteyttää tämän hyvin: sisussa kyse on itsensä ylittämisestä. Tällä tavoin mittaviiva määräytyy kunkin omista resursseista ja lähtökohdista käsin eikä niinkään ulkopuolisista onnistumisen luokituksista. On esimerkiksi sisua jaksaa nousta sängystä, jos on hyvin alakuloinen, vaikka toiminta on normaalitilanteessa itsestänselvyys. Samalla tavoin esimerkiksi vastasyntyntä, joka selviytyy vastoin kaikkia odotuksia, voidaan kutsua sisukkaaksi.

### *Periksiantamattomuus*

Periksiantamattomuus (*perseverance*) on hellittämättömyyttä pitkäkestoista sitoutumista vaativia tavoitteita kohtaan. Se vaikuttaa siihen, miten paljon aikaa ihminen käyttää johonkin tehtävään (Markman, Baron & Balkin 2005) ja miten paljon stressiä hän kykenee sietämään pyrkiessään tiettyyn tavoitteeseen (Bandura 1997). Periksiantamattomuutta on tutkittu muun muassa suhteessa menestyneisyyteen (Peterson & Seligman 2004). Koska kehitys ja innovaatio vaativat usein pitkäjänteistä työtä sekä kykyä sietää turhautumista ja epäonnistumisia, liittyy periksiantamattomuus olennaisesti modernin yhteiskunnan saavutuksiin ja niiden mahdollistamaan yhteiskunnalliseen hyvinvointiin (Pury 2009). Se on myös keskeinen osa sinnikkyyttä, kuten edellä todettiin. Sisun ydinolemus ei puolestaan näytä liit-

tyvän niinkään paljon toiminnan kestoon ja sen tavoitteellisuuteen vaan kykyyn puskea eteenpäin äärimmäistä fyysistä tai psyykkistä ponnistelua vaativassa tilanteessa.



Havainnollistavinta on ehkä sanoa, että sisu alkaa siitä, missä periksi-antamattomuus ja sinnikkyys loppuvat ja kun yksilö tulee pisteeseen, josta ei näytä olevan ulospääsyä. Kurottaudumme sisua kohti, kun saavumme pystyvyytemme ja henkisen kanttimme viimeiselle tarkastuspisteelle.

### *Resilienssi*

Resilienssi (*resilience*) viittaa yksilön kykyyn sopeutua vastoinkäymiseen, traumaan tai kriisiin rakentavalla tavalla. Resilienssi on takaisinpomppaamista, kuopasta kipuumista ja hellittämätöntä uudelleen yrittämistä. Se on lannistumattomuutta ja lujuuutta, kun maa murenee alta.

Nykytutkimuksen mukaan resilienssiä ei pidetä yksinomaan luonteenpiirteenä vaan se on positiivisen adaptaation mahdollistava dynaaminen prosessi (Rutter 2008) ja kyky, jota voidaan edistää harjoitusten avulla (ks. Reivich & Shatte 2002). Esimerkiksi optimismi, hyvät ongelmanratkaisutaidot, tunteiden säätelykyky, yksilön kokemus pystyvyyden tunne sekä taito pitää epäonnistumisia oppimiskokemuksina ovat tekijöitä, jotka näyttävät olevan yhteydessä resilienssiin (Masten ym. 2002; Reivich & Shatte 2002). Periksiantamattomuus ja resilienssi sekoitetaan usein toisiinsa, mutta ensin mainittu on se, mikä auttaa pitämään katseen kohdistettuna päämäärään ja tekemään matkaa sinnikkäästi. Resilienssi puolestaan on kykyä aloittaa uudelleen, kun kompuroi pahanpäiväisesti tuolla matkalla.

Resilienssiä voidaan pitää yläkäsitteenä sellaisille toimintamalleille ja ominaisuuksille, jotka tukevat kykyämme taipua tuulesa ja nousta kaaduttuamme uudelleen pystyyn. Hypotesini on, että psykologista vahvuutta synnyttävän luonteensa vuoksi sisu saattaa kasvattaa kykyämme vastata haasteisiin ja toimii siten kanavana resilienssiin. Ehkä sisu on samalla tiettyissä tilanteissa edellytys resilienssille: voidakseen nousta jälleen pinnalle on toisinaan ensin selvittävä pohjavirtauksien otteesta.



## Sisu ja traumasta kumpuava kasvu

Työssäni olen törmännyt toisinaan siihen, että sisu tuntuu olevan hyvin kokemuksellinen asia. Kieli- ja kulttuurieroista riippumatta vastaan tulee ihmisiä, jotka ymmärtävät välittömästi, mistä sisussa on kysymys. He ovat uineet epätoivon tummissa vesissä ja palanneet takaisin rannalle usein syvästi muuttuneena. Sisun kuvaileminen kirvoittaa muiston tuosta kokemuksesta, ja se vielä vuosienkin jälkeen synnyttää tunteita sydäneläimessä. Ihmiset parantuvat usein ihmeellisesti hyvinkin vaikeista kokemuksista ja palaavat elämään jopa kukoistaen, mutta he harvoin unohtavat sitä polkua, joka toi heidät tähän hetkeen.

Professori Esa Saarinen Aalto-yliopistosta kutsui sisua Yle Puheen haastattelussa (Ketonen 2013) psykologiseksi vastavoimaksi, mikä on minusta erityisen oivaltavasti sanottu. Sen lisäksi, että sisu on toisinaan viimeinen toivo, joka mahdollistaa elämän jatkuvuuden, se saattaa kutsua meistä esiin jotain ennen näkemättömän hyvää, jotain mihin meillä ei muuten olisi ollut pääsyä. Tutkimukset viittaavat siihen, että muun muassa resilienssin kehittyminen vaatii tietynasteisten vaikeuksien kohtaamista (Luthar, Cicchetti & Becker 2000). Esimerkiksi Lutharin ja Barkinin (2012) tekemässä tutkimuksessa vähäosaisten perheiden lapset olivat keskimäärin kestävämpiä vastoinkäymisten edessä kuin hyväosaisten perheiden lapset. Kenties samalla tavoin myöskään sisuun ei ole nopeaa reseptiä.

Sisu on kuin rauta, jota voi takoa vasta kun metalli lämpötilan kohotessa saavuttaa jalostumisaltiin olomuodon. Japanilaisen katana-samuraimiekan perinteinen valmistaminen tapahtuu takomalla tulikuuma teräsaihio muotoonsa, minkä jälkeen se taitetaan kahtia. Sama käsittely toistetaan lukuisia kertoja, ja joka kerta tämän taittotaannon ansiosta teräksestä poistuu epäpuhtauksia ja kuonaa. Myös kärsimyksen sanotaan jalostavan ihmistä. Näiden kokemusten arvo koetaan toisinaan jälkepäin niin suureksi, että moni ei vaihtaisi niitä pois. Tätä ilmiötä tutkitaan erityisesti trauman jälkeisen kasvun (*post-traumatic growth*, PTG) tutkimuksen parissa (ks. Tedeschi & Calhoun 2004; Joseph ym. 2012).

Aihepiiri avaa mielenkiintoisen ikkunan kärsimyksen ja hyvinvoinnin väliseen suhteeseen. Tutkimukset osoittavat, että kärsimyksen jälkeen yksilö ei ainoastaan palaa takaisin alkuperäiseen olotilaansa vaan voi löytää ihan uudenlaisen, kirkastuneen näkökulman elämään ja itseensä (Tedeschi

& Calhoun 2004). Kärsimyksen ansiosta saatamme huomata kykenevämmemme samastumaan syvemmin toisten ihmisten kokemaan kipuun, olevamme empaattisempia ja pystyvämmme rakastamaan rohkeammin (Joseph ym. 2012). Elämän syvimmän olemuksen ja sen merkityksellisyyden – tai merkityksettömyyden – pohtiminen sekä omien juurtuneiden uskomusrakenteiden muuttaminen on kuitenkin psyykkisesti kuluttavaa. Koska ihminen luonnostaan pyrkii kohti energiatasapainoa (Johnson 2010), hän ei itseohjautuvasti tavoittele tällaista psyykkisesti verottavaa tilaa. Kriisit ja vaikeudet kuitenkin laittavat elämämme rutiinin tauolle, ja joudumme kasvatusten olemassaoloamme koskevien kysymysten kanssa.

Länsimaiseen kulttuuriin on juurtunut suoranainen vastenmielisyys kärsimystä kohtaan. Meillä on lähes patologinen tarve kontrolloida kaikkea, ja pidämme vastoinkäymisiä uhkana, jotka tulee pyrkiä kitkemään pois hinnalla millä hyvänsä. Emme kuitenkaan voi kitkeä vaikeita kokemuksia elämästämme, sillä ne ovat kietoutuneet osaksi ihmiskokemusta. Sen sijaan jos vastoinkäymisiä kohtaa oikeanlaisella asenteella ja riittävän sosiaalisen tuen turvin, ne saattavat avata portti henkiseen kasvuun, johon meillä ei kenties muuten olisi pääsyä. Emme usein tiedä, miten vahvoja olemme ennen kuin joudumme venymään. Posttraumaattinen kasvu ei ole kuitenkaan itsestään selvää vaan vaatii kykyä suhtautua tilanteeseen avoimen uteliaalla, hyväksyvällä mielenlaadulla. (Joseph 2013.) Se vaatii myös riittävästi sosiaalista tukea ja parantumista tukevia resursseja.



Kasvulle on oma paikkansa ja aikansa. Kipeän tilanteen keskellä on turha lähteä miettimään kukoistusta. Joskus ei voi kuin hengittää ja keskittyä pitämään pää pinnalla. Ja se riittää. Myös apua saa ja tulee pyytää.



## Terve sisu kohottaa ja jäykkä sisu jumiuttaa

Harvoin mikään asia elämässä tai psykologiassa on yksiulotteinen – ei myöskään sisu. Sitä voi olla liikaa tai liian vähän. Sisu terveenä ja rakentavana voimavarana ei ole sulkeutunutta jääräpäisyyttä. Se on toki päättäväisyyttä mahdolltomalta tuntuvan haasteen edessä, mutta se on samalla laadultaan joustavaa. Sisuutkimuksen vastaajat ilmaisivat, että liika sisu voi johtaa muun muassa härkäpäisyyteen, järjenjuoksun yksirataisuuteen, toisten avun hylkäämiseen sekä lyhytnäköisyyteen. Siten se saattaa johtaa kasvamattomuuteen, jumiutumiseen ja jopa täydelliseen romahtamiseen.

Olosuhteemme muuttuvat, me itse muutamme ja ihmiset elämässämme muuttuvat. Myöskään sisu ei ole joko tai ja aina sama. Toiminta tulee sovittaa tilanteeseen ja arvioida ottaen huomioon kulloinkin läsnä olevat muuttujat. On pyrittävä toimimaan tavalla, joka mahdollistaa elämän jatkuvuuden ja vie meitä eteenpäin. Epävarmassa tilanteessa kannattaa kysyä itseltään, mihin suuntaan oma toiminta on itseä viemässä. Se että yksilö jää ”sisukkaasti” tilanteeseen, joka ei palvele hänen tulevaisuuttaan tai jopa muodostaa uhan hänen hyvinvoinnilleen, voi koitua hyvin vahingolliseksi. Esimerkkeinä tästä toimivat vaikkapa voimavarat loppuun kuluttava vaikea työympäristö, henkisesti tai fyysisesti väkivaltainen parisuhde tai äärimmäisen ankara urheiluharjoittelu, joka ylikuormittaa kehoa.



Sisu on työkalu, jonka toimivuus riippuu siitä, miten sitä käyttää. Terve sisu on joustavaa, mutta jäykkä sisu jumiuttaa. Joskus vaatii enemmän sisua luovuttaa kuin jatkaa eteenpäin.

Elämä on täynnä paradokseja, ja ainakin yksi niistä tuntuu heijastelevan myös sisun monisäikeistä luonnetta: todellinen vahvuus kumartaa herkkyydelle ja siihen kuuluu pysyminen avoimena muutokselle. Jos käpertyy yksin sisukkuutensa sisään katse kiinnitettynä johonkin aikaisemmin lukittuun vaihtoehtoon, tekee itsestään hauraan. Joustavuus luo vaihtoehtoja, ja vaihtoehdot antavat meille liikkumavaraa, mikä taas tekee meistä vähemmän herkästi särkyviä.

Itsetuntemus ja käsillä olevan tilanteen rehellinen, objektiivinen arviointi toimivat korvaamattomina mittareina arvioidessamme, tuleeko sisua käyttää vai ei. Mieltään saa muuttaa, ja valmius vaihtaa suuntaa radikaalistikin on yksi tärkeimpiä kykyjämme – eikä vain pelkän selviytymisen vaan myös



mielekkään elämän tavoittelun kannalta. Sisun käyttäminen siihen, että seisoo yhteisöä rakentavien arvojen, oikeuksien tai omien unelmiensa takana vastustuksesta huolimatta, on kohottavaa sisua. Parhaimmillaan tällainen rohkeuteen kurottautuminen voi johtaa muutokseen, joka koskettaa jopa kokonaisia kansakuntia, kuten edellä mainitussa Rosa Parksin esimerkissä.



## Sisun kulttuuri – tie syvään hyvinvointiin

Kulttuuri koostuu arvoista ja uskomuksista, joita tietty joukko tai ihmisryhmä aktiivisesti vaalii ja tukee (Chiu & Hong 2006). Keskeistä on, mitä pidämme arvossa ja millaisia tekoja ihailemme kouluissamme, kodeissamme ja työmaailmassa. Samalla kulttuurin rakentumiseen vaikuttaa yhtä lailla passiivisuus: myös kantaa ottamattomuus luo normeja ja viestii siitä, mikä on kollektiivisesti hyväksyttyä. Sisukkuutta vaalivaa kulttuuria voi luoda tai elvyttää jakamalla niitä pieniä ja suuria onnistumisen tarinoita, joita elämään mahtuu, sekä luomalla ympäristö, jossa sisukasta toimintaa avoimesti kannustetaan ja siitä palkitaan. Se on dynaaminen prosessi, jossa kaikilla on oma roolinsa. Me rakennamme ympäröivästä maailmasta kertomuksia ja tarinoita. Tarinat puolestaan rakentavat uskomuksia, jotka ohjaavat valintoja ja käyttäytymistä. Uskomukset ovat nopean, niin sanotun ykköstyypin päätöksenteon materiaalia (ks. Kahneman 2011), ja muodostamme niiden pohjalta intuitiivisia, automaattisia päätelmiä. Ei ole yhdentekevää, mitä ajattelemme asioista. Ajatukset ilmenevät tekoina ja valintoina ja ovat siten muovaamassa maailmaa, jossa elämme.

Ennen kuin edes ideatasolla voi pohtia sisun jalostamista on vastattava kysymykseen, kuka on vastuussa sisukkuudesta. Uskommeko esimerkiksi, että sisu, menestys ja onni ovat täysin kunkin yksilön omalla vastuulla? Tottahan on, että ihmisessä on ihan huikeita voimavaroja. Pahimmillaan tällainen eettinen yksisilmäisyys kuitenkin johtaa yksilön syyllistämiseen samalla kun muut lepäilevät laakereillaan. Me emme ole saarekkeita vaan aina osittain sen kulttuurisen ja ympäristön luomus, jossa elämme. Jos syy kohdistetaan yksittäiseen ihmiseen, yhteisöstään erilliseen oman onnensa seppään, päädytään hyvin eristäytyneeseen ja kylmään maailmankuvaan. Se on kylmä paikka sille, joka yrittää epätoivoisesti pärjätä yksin, ja eristäytynyt paikka sille, joka sulkee muut ulkopuolelleen.

Olemme lajina kehittyneet nimenomaan toimimalla yhdessä, ja lukuisat tutkimukset havainnollistavat, että olemme yhdessä toimiessamme enemmän kuin osiemme summa (Nowak 2006). Jos katsomme mitä tahansa puutetta tai epäonnistumista – tässä tapauksessa esimerkiksi sisun puuttumista – pelkästään yksilön kokemuksen suunnasta, menetämme mahdollisuuden kehittää yhteisömme toimintaa entistä paremmaksi. Välittäminen ei kulu käytössä, ja toisia tukemalla rakennamme myös itsellemme parempaa maailmaa. Psykoterapeutti ja kirjailija Maaret Kallion (2014) ajatus sopii tähän hyvin:



*”En usko aukottomasti oman onnen seppyyteen. Elämä ei ole onnikipailu tai voittokulkukytykitys. Aikuisilla on mahdollisuus ottaa vastuu elämästään, mutta taidot siihen kehittyvät ihmiselon matkalla ja ovat siten myös historiansa tuote. Opittua onnea on sekin, että uskaltaa ja osaa turvautua toisiin. Onnellisuus on koko kylän asia, ei vain yhden yksinäisen sepän.”*

Hyvän elämän tutkija Frank Martela (2011) puolestaan kirjoittaa, että ”olemme oman onnemme keskushyökkääjiä”. Yksilö on siis oman toimintansa keskiössä ja hänen taidoillaan on väliä, mutta hän toimii samalla osana isompaa joukkuetta. Peli todella etenee vain silloin kun osaamme pelata yhteen. Silloin haastamme toistemme vahvuuksia niin että ne jalostuvat entisestään ja samalla tuemme mahdollisia puutteita.

Ihminen oppii parhaiten esimerkin kautta (Bandura 1971), joten kulttuuri, jossa näkee paljon rehellisyyden, arvostuksen, ystävällisyyden, periksiantamattomuuden ja rohkeuden synnyttämiä tekoja, synnyttää lisää tämänkaltaista käyttäytymistä. Elämämme rakentuu pitkälti niistä kertomuksista, joita näemme ympärillämme – ne voivat parhaimmillaan olla suuresti voimaannuttavia, mutta pahimmillaan ne lamaannuttavat. Me aktiivisina narratiivien luojina ja muokkaajina olemme vastuussa siitä, millaisessa maailmassa perheemme, ystävämme ja tuleva sukupolvi viettävät päivänsä. Toimintamme on yleensä aina joko osa ratkaisua tai osa ongelmaa. Tämän vuoksi harva asia lopulta on silkkaa sattumaa. Huominen rakennetaan niillä teoilla, joita teemme tänään, ja tämä luo vastuuta. Rohkaisevaa on tietää, että vastuu ei ole vain pelkkää velvollisuutta vaan tuo mukanaan vallan muuttaa asioita parempaan suuntaan.



## Sisulle on tilausta suomalaisessa yhteiskunnassa

Sisukyselystä kävi ilmi, että sisun toivotaan nousevan keskeisemmin esille suomalaisen yhteiskunnan ja elämän eri alueilla. Kyselyn yli tuhannesta vastaajasta 70 prosenttia toivoi enemmän keskustelua sisusta niin valtamediaan kuin koulu- ja työmaailmaan, ja 58 prosenttia toivoi, että heillä itsellään olisi enemmän sisua. Tämän otoksen perusteella sisu näyttää olevan kaikkea muuta kuin menneen talven lumia. Sisua arvostetaan edelleen ja sitä halutaan vaalia.

Vastaajat uskoivat, että sisukkuudella on varsin konkreettisia vaikutuksia ei vain yksilön elämään vaan myös yhteiskunnallisesti. Vastaajia kehoitettiin myös kertomaan, miltä tulevaisuuden Suomi heidän mielestään näyttäisi, jos suomalaisilla olisi enemmän sisua. Vastaajat maalasivat maiseman tulevaisuuden yhteiskunnasta, jossa ihmiset ovat toiveikkaampia, tavoitteistaan innostuneempia ja sosiaalisesti kiinnostuneempia. Heidän mielestään sisu johtaa lisääntyneeseen autonomian tunteeseen, rehellisyyteen, oikeudenmukaisuuteen ja vastuullisuuteen niin yksilö- kuin yhteisötasolla sekä synnyttää sosiaalista tukea ja antaa tilaa rohkeammalle yrittäjyydelle. Aina-kin minusta nämä näyttävät kaikki hyvinvoivan ja jopa kukoistavan yhteiskunnan rakennusmateriaaleilta.



## Lopuksi

Harva sana onnistuu kätkemään sisälleen – vieläpä niin vaatimattoman ulkokuoren alle – sellaisen määrän toivoa, mahdollisuuksia ja uskoa ihmisen pystyvyyteen kuin sisu. Se on yleismaailmallinen psyykinen voimavara ja dynaaminen toiminnan tahtotila, joka mahdollistaa kurottautumisen yli oletettujen resurssien.



Sisu näyttää eroavan lähikäsitteistään ainutlaatuisella tavalla ja on osa nykyistä positiivisen psykologian tutkimusta. Sillä on potentiaalia lisätä ymmärrystämme siitä, mikä edistää yksilön selviytymistä vaikeuksissa.

Viime vuosina on kannettu huolta siitä, että sisu olisi käsitteenä väljähtynyt ja vallan paennut suomalaisten sisuksista (Heikkinen 2013). Jos sisu on käsitteenä kadoksissa, tulee siitä puhua enemmän ja nostaa se esille ta-

voilla, jotka tukevat uuden, terveesti sisukkaan kulttuurin luomista. Kaikki tämä on omista teoistamme kiinni. Käsitteet ja sanat ovat sitä, mitä niistä uskotaan ja millaisia ominaisuuksia niihin liitetään. Ne eivät ole koskaan olemassa tyhjiössä vaan muodostuvat tiiviissä yhteydessä kieleen, tarinoihin ja toimintaan.

Paras keino lisätä sisua nykymaailmassa on se, että pidämme arvossa ja yhteiskuntana palkitsemme terveen sisukasta toimintaa. Tämä mahdollistaa paitsi oman potentiaalimme täyttymisen myös koko yhteiskunnan laajuisen voimaantumisen. Sisu ei ole yksinomaan synnynnäinen ominaisuus tai taipumus. Se on päätös toimia ja järeä työkalu, jonka avulla voimme muuttaa itseämme ja sitä kautta elinympäristöämme. On innostavaa ajatella, että meiltä Suomesta voidaan antaa maailmalle sisun käsitteen kaltainen lahja!



## Lähteet

- Aho, W. R. 1994. Is sisu alive and well among Finnish-Americans? Teoksessa M. G. Karni & J. Asala (toim.) *The best of Finnish Americana 1978–1994*. Iowa City: Penfield Press, 196–205. Viitattu 29.8.2014 <http://home.comcast.net/~ahobill/sisu.pdf>
- Bandura, A. 1971. *Social learning theory*. New York: General Learning Press.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Chiu, Y. C. & Hong, Y. Y. 2006. *Social psychology of culture*. New York: Psychology Press.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. & Kelly, D. R. 2007. Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology* 92 (6), 1087–1101.
- Dweck, C. S. 2002. Messages that motivate: How praise molds students' beliefs, motivation, and performance (in surprising ways). Teoksessa J. Aronson (toim.) *Improving academic achievement: Impact of psychological factors on education*. San Diego, CA: Academic Press, 37–60.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, N. F., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., Brewer, L. E. & Schmeichel, B. J. 2007. Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology* 92 (2), 325–336.
- Heikkinen, S. 8.2.2013. Periksi ei anneta. *Suomen Kuvalehti* 6, 28–34.
- Hämäläinen, R. P. & Saarinen, E. 2007. Systems intelligent leadership. Teoksessa R. P. Hämäläinen & E. Saarinen (toim.) *Systems intelligence in leadership and everyday life*. Espoo: Helsinki University of Technology, 3–38. Viitattu 29.8.2014 <http://sal.aalto.fi/publications/pdf-files/rham07a.pdf>
- Job, V., Dweck, C. S. & Walton, G. M. 2010. Ego depletion: Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychological Science* 21 (11), 1686–1693.

- Johnson, A. T. 2010. Essential concepts for biological engineers. *Journal of Biological Engineering* 3 (1), 3–5. Viitattu 29.8.2014 <http://www.artjohnson.umd.edu/bioe/Essential-Concepts.pdf>
- Joseph, P. 2013. What doesn't kill us: Post-traumatic growth. *Huffington Post* 12.3.2013. Viitattu 29.8.2014 [http://www.huffingtonpost.com/stephen-joseph/what-doesnt-kill-us-post\\_b\\_2862726.html](http://www.huffingtonpost.com/stephen-joseph/what-doesnt-kill-us-post_b_2862726.html)
- Joseph, S., Murphy, D. & Regel, S. 2012. An affective-cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 19 (4), 316–325.
- Kahneman, D. 2011. *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Kallio, M. 2014. Minulla on asenneongelma. *Blogikirjoitus* 7.4.2014. Viitattu 29.8.2014 <http://vaestoliitonblogi.com/2014/04/07/minulla-on-asenneongelma>
- Ketonen, T. 2013. Esa Saarinen: ”Ihmisenä olemisen piirre on, että voit pohdiskella lintuja sodassa”. *Yle Puheen Aamu* 11.12.2013. Viitattu 29.8.2014 <http://areena.yle.fi/radio/2106347>
- Lahti, E. 2013. Above and beyond perseverance: An exploration of *sisu*. *Pennsylvanian yliopisto. Pro gradu -tutkielma*.
- Luthar, S. & Barkin, S. 2012. Are affluent youth truly ”at risk”? Vulnerability and resilience across three diverse samples. *Development and Psychopathology* 24 (2), 429–449.
- Luthar, S., Cicchetti, D. & Becker, B. 2000. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development* 71 (3), 543–562.
- Länsimäki, M. 2003. Suomalaista *sisua*. *Blogikirjoitus* 11.3.2003. Viitattu 29.8.2014 <http://www.kotus.fi/index.phtml?s=1025>
- Markman, G. D., Baron, R. B. & Balkin, D. B. 2005. Are perseverance and self-efficacy costless? Assessing entrepreneurs' regretful thinking. *Journal of Organizational Behavior* 26 (1), 1–19.
- Martela, F. 2011. Ihminen ei ole oman onnensa seppä, vaan oman onnensa keskushyökkääjä. *Blogikirjoitus* 27.10.2011. Viitattu 29.8.2014 <http://frankmartela.fi/2011/10/ihminen-ei-ole-oman-onnensa-seppa-vaan-oman-onnensa-keskushyokkaaja>
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E. & Reed, M. G. J. 2002. Resilience in development. *Teoksessa* C. R. Snyder & S. J. Lopez (toim.) *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 117–132.
- Mitä on *sisu*? 1942. *Uusi Suomi* 22.11.1942. Kopio kirjoittajan hallussa.
- Nowak, M. 2006. Five rules for the evolution of cooperation. *Science* 314 (5805), 1560–1563.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. 2004. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pury, C. L. S. 2009. Perseverance. *Teoksessa* S. J. Lopez (toim.) *The encyclopedia of positive psychology*. 2. painos. Oxford, UK: Wiley-Blackwell, 678–682.
- Rapola, M. 1969. *Vanha kirjasuomi. Tietolipas 1*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Reivich, K. & Shatte, A. 2002. *The resilience factor: Seven essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.

- Rutter, M. 2008. Developing concepts in developmental psychopathology. Teoksessa J. J. Hudziak (toim.) *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 3–22.
- Staub, E. & Vollhardt, J. 2008. Altruism born of suffering: The roots of caring and helping after victimization and other trauma. *American Journal of Orthopsychiatry* 78 (3), 267–280.
- Stoller Palo, E. 1996. Sauna, sisu and Sibelius: Ethnic identity among Finnish Americans. *The Sociological Quarterly* 37 (1), 145–175.
- Strode, H. 1940. Sisu: A word that explains Finland. *The New York Times Magazine* 18.1.1940, SM4. Viitattu 29.8.2014 <http://query.nytimes.com/mem/archive-free/pdf?res=9904E1DD153DEE32A25757C1A9679C946193D6CF>
- Taramaa, R. 2007. Stubborn and silent Finns with sisu in Finnish-American literature. An imagological study of finnishness in the literary. Oulun yliopisto. Väitöskirja.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. 2004. Target article: Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry* 15 (1), 1–18.
- Tepora, T. 30.10.2012. ”Sisu”: The Finnish for ”stiff upper lip”? Blogikirjoitus 30.10.2012. Viitattu 29.8.2014 <https://emotionsblog.history.qmul.ac.uk/2012/10/sisu-the-finnish-for-stiff-upper-lip>