

Maarit Lassander



# Raha- viisaus

*Mitä jokaisen tulisi  
tietää rahasta ja mielen  
hyvinvoinnista*

ATENA

**Maarit Lassander**



# **Raha- viisaus**

*Mitä jokaisen tulisi  
tietää rahasta ja mielen  
hyvinvoinnista*

ATENA

# Sisällys

Lukijalle 7

## I • Elämän mittainen suhde rahaan

Rahasuhde on aina kertomus 17  
Stressitekijä numero yksi 26  
Osallistumme tunteidemme luomiseen 40  
Käytä järkeä, älä sydäntä 48  
Ostostaivas ja impulssitalous 54  
Raha ja persoonallisuus 60

## II • Onni ja vauraus

Tekeekö raha onnelliseksi? 67  
Muutoksiin mukautuva ihminen 74  
Maailman onnellisin maa 79  
Riittävästi rahaa ollakseni onnellinen 84  
Onnellisuuden etsinnän sokeat pisteet 87  
Kuinka rikkaiksi itsemme tunnemme? 90

## III • Tarpeet ja toiveet

Ruokaa ja vettä – ja vähän jotain muutakin 99  
Terveys on talouskysymys 103  
Katto pään päällä 108  
Materialismi vs. minimalismi 112

## IV • Työ ja sen hedelmät

Olipa kerran menestyvä ihminen 121  
Tekeekö työ onnelliseksi? 129

*Vanhemmilleni, joiden viisaus ja myötätunto  
antoivat mahdollisuuden rakentaa suhdettani rahaan.*

© Maarit Lassander

Päällys ja grafiikka: Anna Makkonen

Atena Kustannus Oy  
atena.fi

Isbn 978-952-300-662-1

Painettu EU:ssa 2020

Säästämisen ihanuus ja kurjuus	139
Sitten eläkkeellä...	150
Vapaaehtoisuus – työ ilman palkkaa	156

#### v • Raha on yhteinen asia

Koskaan ei ole ollut niin hyvin kuin nyt?	163
Rahan salainen maailma	173
Raha ja roolit perheessä	179
Miten puhua lapsille rahasta	183
Miten kohdata köyhyys ja olla katsomatta muualle	189
Taloudellinen altruismi	194
Tulevaisuus ja talouden suunta	200

#### vi • Tietoinen talouden hallinta

Muutoksen mahdollisuus ja suunta	207
Tee treffit todellisuuden kanssa	217
Kuka minä olen suhteessa rahaan?	225
Reagoinnista viisaisiin valintoihin	230
Tuuppaus parempaan talouden hallintaan	235
Vaikeiden tunteiden kohtaaminen	246
Talouden takaiskut – se sattuu!	251
Viisas suhde rahaan	257
Kiitokset	267
Lukuvinkit	269
Lähteet	271

## Lukijalle

**N**uorenparin talvi on ollut tavallistakin tiukempi. Madaltaakseen odotuksia, ehkä myös omiaan, he kertovat hyvissä ajoin tyttärelleen, että joulupukin ovella on käynyt tänä talvena niin paljon lapsia lahjalistoiheen, että lahjat ovat loppuneet kesken. Joulupukin pankkitilillä ei myöskään ole katetta hankkia lisää lahjoja. Viisivuotiaalle lapselle tämä on varma katastrofi, vanhemmille se merkitsee huolta ja ahdistusta.

Monesti lapsilla on myötäsyntyinen kyky ratkaista ongelmia, jos ne eivät aiheuta liikaa pelkoa tai ahdistusta. Niinpä lapsi paketoi vanhoja leluja äidille, isälle, isovanhemmille, jopa itselleen. Hän ajattelee olevansa joulun sankari, kaikkeahan on jo paljon ja pakettien avaaminen on parasta maailmassa. Hän ratkaisee elämänsä ensimmäisen rahan puutteeseen liittyvän ongelman ja siinä sivussa tuottaa iloa perheelleen.

Tämä on minun ensimmäinen rahamuistoni.

Tarinalla on toinenkin loppu: joulupukki oli kuin olikin löytänyt lahjoja myös nuorelle perheelle. Vanhat lelut palautuivat vähin äänin takaisin lastenhuoneeseen, eikä asiaa sen jälkeen enää mainittu.

Miksi sitten tuo joulu on jäänyt lähtemättömästi mieleeni? Muisto on jollain tapaa ristiriitainen. Se kertoo sopeutumisesta sellaisiin asioihin, jotka koettelevat omaa ymmärrystä. Se kertoo omalla tavallaan vähävaraisuudesta ja epävarmuudesta ja siitä, miten ne koskettavat koko perhettä suhteellisen turvallisessa hyvinvointivaltiossa. Tälläkin hetkellä 8–9 prosenttia suomalaislapsista elää köyhyysrajan alapuolella, mutta kokemukset ja muistot taloudellisesta puutteesta ovat aina yksilöllisiä. Vanhempien tulotaso ei kerro kaikkea. On kuitenkin tärkeää huomata, että rahan puute ei ole pelkästään aikuisten tai yksilöiden asia, vaan se vaikuttaa perheiden, sinkkujen, eläkeläisten, sukujen ja lasten elämään. Se, miten suhtaudumme rahan puutteeseen tai rahan kuluttamiseen, viestittää tärkeitä asenteita ja arvoja myös lapsillemme – eikä aina suinkaan tavalla, jonka olisimme itse valinneet, jos olisimme asiaa pysähtyneet ajattelemaan.

Ajan saatossa ensimmäinen rahaan liittyvä muistoni ja monet kokemukset sen jälkeen lujittivat pysyvää ajatusmallia, jota en juuri kyseenalaistanut, sillä oikeastaan en edes huomannut sen olevan olemassa. Ajattelin, että olipa rahaa paljon tai vähän, kaikesta selvittää ja ongelmat ovat ohimeneviä. Toisaalta ajattelin myös, että rahan puutteesta tulee puhua mahdollisimman vähän, sillä se ei kuulu normaaliin perhearkeen ja on poikkeuksellinen ja jopa häpeällinen tilanne. Vuosia tämä sementinluja ja samalla hyvin tiedostamaton tapani ajatella vaikutti lukemattomiin päätöksiin ja valintoihin. Istuin pankissa hakemassa asuntolainaa, ostin trendikkään talousoppaan, kulutin rahaa jota minulla ei ollut, päivittelin verolaskelmaa, jätin talouteni hoitamisen

jonkun toisen käsiin. Kaikki tämä – oma tarinani rahasta – sai alkunsa jo hyvin varhain.

Raha määrittää jollain tavalla meidän kaikkien arksia valintojamme, mutta se vaikuttaa myös syvästi siihen, mitä ajattelemme itsestämme ja omasta kyvystämme tulla toimeen. Raha vaikuttaa ihmissuhteisiimme, kokemukseen elämän merkityksellisyydestä, onnellisuuteen ja kykyyn tehdä tulevaisuuten liittyviä, elämää rakentavia päätöksiä. Silti rahasta puhutaan hyvin vähän, ja silloinkin kun siitä puhutaan, käsitellään vain rahan puutetta tai rahan ansaitsemista. Olisi kuitenkin hyvin tärkeää tietää, miten taloudellinen stressi vaikuttaa aivoihin ja tekemiimme päätöksiin. On myös hyvä olla tietoinen siitä, millainen taloudellinen tasapaino on hyväksi omalle mielenterveydelle, mihin kannattaa kiinnittää huomiota ja miksi eri ihmisille rahan kuluttaminen merkitsee hyvin erilaisia asioita. Talousoppaat, velkaneuvojat ja rahastogurut eivät tavoita ihmisen kokemusta, jos ne jättävät huomiotta sen, miltä tuntuu kokea rahan puutetta ja siihen liittyvää häpeää.

Tämän kirjan ensimmäisessä osassa puhutaan siitä, miten meille syntyy oma suhde rahaan, millaiset asiat suhdetta muokkaavat aina lapsuudesta aikuisikään asti ja miten aivojen kehitys ja toiminta ovat yhteydessä varallisuuteen. Apuna ovat viime vuosina julkaistut tutkimukset ja varsinkin psykologiaa hyödyntävän neurotaloustieteen oivallukset ihmisen toiminnasta – joka ei aina vastaa taloustieteen perinteisiä oletuksia ja ennustuksia järkevistä taloudellisista valinnoista.

Kirjan toisessa osassa käsitellään onnellisuutta, välillä kriittisestikin. Lukemattomat kirjat ja itsehoito-oppaat

ovat vuosikymmenen ajan yrittäneet saada otteen onnellisuudesta. Tiedämme paljon siitä, mikä useimmissa ihmisissä lisää onnellisuutta. Tiedämme myös, että tiettyyn pisteeseen asti myös raha lisää onnellisuutta, mutta tuon rajapyykin ohittamisen jälkeen se vaikuttaa vain rajallisesti. Ihmisillä on kuitenkin taipumus pyrkiä ansaitsemaan enemmän rahaa vielä senkin jälkeen, kun se ei enää tee heitä onnellisemmiksi. Pohdinnan arvoinen kysymys on, miksi raha on ylipäätään yhteydessä onnellisuuden kokemukseen. Onko raha edes oikea valuutta mitata onnellisuutta?

Kirjan kolmannessa osassa palataan ihmisen perustarpeisiin, joiden hankkimiseen raha on käypä väline. Hyvinvointi ja terveys, asuminen, omistaminen ja kuluttaminen ovat kaikki osa elämää. Oletko tullut pohtineeksi, onko mielenrauhasi kannalta parempi asua omistusasunnossa vai vuokralla? Miten asuntolaina kuormittaa myös muutakin kuin vain pankkitiliä? Saatat pohtia, mikä on riittävä elämisen taso. Kuluttamis päätöksillä on vaikutuksensa myös mielen hyvinvointiin, joten valintoja kannattaa punnita myös tästä näkökulmasta.

Kirjan neljännessä osassa käsitellään työtä ja sen vaikutusta ihmisen hyvinvointiin, myös taloudelliseen hyvinvointiin. Tutkijat ovat suhteellisen yksimielisiä siitä, että itselle merkityksellinen työ, joka lisää kuuluvuutta yhteisöön, parantaa ihmisen hyvinvointia. Monesti kuitenkin mutkat vedetään suoriksi ja väitetään, että työn tekeminen sinänsä lisää hyvinvointia. Näin ei kuitenkaan ole. Siksi on hyvä lähestyä työtä niin kuin mitä tahansa yhteiskunnallista ilmiötä ja selvittää, mikä siinä on meille hyväksi, mikä haitaksi ja mitä se ei pysty korvaamaan. Kaikki työ ei voi

olla merkityksellistä – vai voiko? Entäpä vapaaehtoistyö, tulisiko se nostaa entistä enemmän esille mahdollisuutena antaa oma panoksensa yhteisön hyvinvointiin?

Kirjan viidennessä osassa käsitellään parisuhteen, perheen ja yhteisön taloudellista turvallisuutta. Näkökulma on yksilön, mutta myös yhteiskunnan ja ympäristön. Mitä tasa-arvoisempi ja vaurautta tasapuolisesti jakavampi yhteiskunta on, sitä turvallisempi se on myös tilastojen valossa. Taloudellinen turvallisuus ja yhteisön vauraus riippuvat paljon myös siitä, miten ennakoimme mahdollisia haasteita ja keskitymme edistämään kehitystä kohti parempaa. Tutkimusten mukaan kaikkien riittävä toimeentulo on aivan jokaisen etu. On myös kaikkien etu, että yhteiskunnan tukimuotoihin tartutaan ilman häpeää.

Taloudellinen tilanne vaikuttaa siihen, miten vanhemmat puhuvat rahasta ja ennen kaikkea siihen, millaisia myönteisiä roolimalleja he välittävät lapsilleen. Miten kannattaisi kertoa lapsille rahasta ja välittää heille taitoa tehdä viisaita valintoja omista lähtökohdistaan? Miten antaa eväitä siihen, että usko itseän ja omaan mahdollisuuksiin ei ole riippuvainen varallisuudesta, vaikka se ei myöskään ole siitä irrallaan? Taloudellinen ylisukupolvisuus vaikuttaa paljon elämänvalintoihimme ja uskomuksiimme. Luvun lopuksi käsitellään sitä, että vaikka taloudellisesta näkökulmasta kirjoitetaan paljon, harvoin pohditaan, miten anteliaisuus vaikuttaa ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin.

Kirjan kuudes osa on yhteenvedo aiemmista luvuista. Jos rahaan haluaa luoda myönteisen suhteen ja alkaa hallita talouttaan tietoisesti, sitä voi konkreettisesti harjoitella askelelta. Miten olla avoin muutokselle ja uskaltautua

tarkastelemaan taloudellista tilannettaan ulkopuolisen silmin? Hyvinvoinnille on hyväksi treenata tunteiden kanssa työskentelyä, sitkeiden ajatusmallien huomaamista ja sitä, että perustaa toiminnan tietoiisiin arvovalintoihin eikä vain reagoi tilanteisiin. Pysähdymme hetkeksi myös sen kivun äärelle, kun todellinen taloudellinen takaisku on tapahtunut.

• • •

Myös kirjan kirjoittaminen on aina taloudellinen valinta. Itselle merkityksellisten asioiden tekeminen saattaa veynttää läheisten pinnaa ja perheen budjettia. Nämä ajatukset mielessäni kuljin eräänä tihkuisena ja harmaana perjantaiamuna kohti tapahtumaa, jossa tiesin tapaavani taloudellisten päätösten ja ongelmien kanssa painiskelevia ihmisiä. Tunsin olevani eristyksissä omien pulmieni kanssa enkä olisi halunnut puhua niistä muille. Sattumalta viereeni istui nainen, jolla oli lämpöä ja kiinnostusta kysyä ja kuunnella. Hän avasi myös omaa tilannettaan. Ajattelen häntä kiitollisuudella kun sanon, että yksi tämän kirjan perimmäisiä tarkoituksia on välittää yksinkertainen mutta olennainen viesti: *Et ole yksin*. Rahaan liittyvät kysymykset ja hankaluudet ovat yhteisiä kaikille ihmisille, sillä elämme maailmassa, jossa suuri osa elämää sivuaa jollain tavalla rahaa.

Tätä kirjaa ei olisi olemassa ilman sitä hyväntahtoisuutta, jota monet ihmiset ovat minulle osoittaneet antamalla aikaansa, jakamalla ideoitaan ja toisaalta myös kipeimpiä kokemuksiaan. Olen tavannut tutkijoita, kansalaisaktiivisteja, talousneuvoja, äitejä ja isiä, valistuneita nuoria, riip-

puvuuden kanssa kamppailevia, mielenterveyskuntoutujia, yrittäjiä, uraohjuksia ja kaikenlaisia ihmisiä elämän eri areenoilta niin Helsingissä, Lontoossa kuin New Havenisakin. Olen saanut mahdollisuuden seurata inspiroivien ja intohimoisesti asiaansa suhtautuvien tutkijoiden työtä, josta olen oppinut paljon. Tekstin virheet ja väärinkäsitykset ovat kuitenkin omiani.

Jos haluat käytännön talousneuvontaa, kysymyksiä on joko *mistä saisin lisää rahaa* tai *miten tulisin toimeen vähemmällä*. Näihin kysymyksiin löytyy asiantuntemusta monista lähteistä, joista muutamia olen listannut tämän kirjan loppuun. Tästä kirjasta et kuitenkaan löydä sijoitusvinkkejä. Tämän kirjan lukeminen ei tee sinusta rikkaasta. Et myöskään tule tuomituksi, olipa suhteesi rahaan millainen tahansa.

Kun aloin kirjoittaa tätä kirjaa, halusin todella ymmärtää, miten meidän kaikkien yhteiset kokemuksemme voisivat luoda keskusteluvampaa ja avoimempaa suhtautumista rahaan ja talouteen. Miten kokemukset ja tutkimustieto voisivat aidosti tukea parempaa mielenterveyttä, hyvinvointia ja merkityksellistä elämää – ehkä jopa luoda yhteiskunnallista muutosta. Lupaan, että en väistä aiheita, joista on hankala puhua. Parhaimmillaan saatat ymmärtää paremmin omia reaktioitasi, toimintaasi ja valintojasi, eivätkä päällimmäisinä ole itsesyytökset vaan myötätunnon näkökulma. Taloudellisesta todellisuudesta riippumatta rahavii-saus on kaikkien ulottuvilla ja hyödynnettävissä.

*Lontoossa keväällä 2020*

Maarit Lassander

## Käytä järkeä, älä sydäntä

**R**ahaan ja talouden hallintaan liittyy aina tunnekokemuksia. Ne ovat sekä kehollisia että ilmaistavissa ajatuksina. Monesti niille on yhteistä ristiriitaisuus ja monikerroksisuus, ja ne voivat olla yhdistelmiä monista eri tunteista. Esimerkiksi nämä rahaan liittyvät tilanteet kertovat monikerroksisuudesta:

*Tyytyväinen ja ylpeä onnistumisesta:* Sain bonuksen töissä, ansaitsin tämän, nyt voin hellittää hetkeksi. Tämä on vaatinut paljon työtä, onneksi jaksoin. Pieni huoli siitä, mitä tulevaisuudessa tapahtuu: jaksanko aina yhtä hyvin?

*Helpottunut ja iloinen:* Sain vihdoinkin opintolainani maksettua ja työsopimukseni muutettiin jatkuvaksi, näyttää siltä, että selviän sittenkin. Nyt täytyy olla tarkkana budjetin kanssa, en halua velkaloukkuun.

*Ahdistunut ja stressaantunut:* Ei voi olla totta, kissan eläinlääkärikulut suistavat kuukausibudjettini hallinnasta eikä minulla ole säästöjä. Lemmikin terveyttä ei kuitenkaan mitata rahassa, voisinkohan lainata jostain?

*Häpeissään:* En ole varma, onko tililläni rahaa. Haluaisin silti tarjota tämän lounaan. Mitä jos korttini ei toimikaan? Tosi noloa. Toisaalta on noloa, jos en tarjoa, kun olisi ehdottomasti minun vuoroni.

*Katumuksen kourissa:* Minun ei olisi pitänyt ostaa tätä asuntoa, minulla ei ole varaa mihinkään ja lainanlyhennykseni ovat aina myöhässä. Miten tähän oikein päädyttiin? Eron jälkeen on ollut todella vaikeaa saada omat asiat hallintaan.

Tunteiden tulkitsijoina emme ole erehtymättömiä. Joskus jätämme ulkoisen todellisuuden huomiotta, keskitymme sisäisiin tuntemuksiin ja kieltäydymme muuttamasta aivojen nopeasti tekemää ennustetta. Tällöin myös toimintamme saattaa olla tilanteeseen sopimatonta ja joskus jopa vaarallista. Tunteilla on valtava merkitys siinä, mitä mielessämme liikkuu ja millaisia päätöksiä teemme.

Suuri osa ihmisistä pitää järkevää taloudellista päätöksentekoa tunteista erillisenä, ja usein kehoitetaan käyttämään järkeä eikä sydäntä, kun kyseessä on taloudellinen turvallisuus. Järki ja tunteet eivät kuitenkaan ole toisilleen vastakkaiset. Jos ammattisijoittaja uskoo pelkkään ”sisäiseen informaatioon”, se voi johtaa huonoon päätökseen. Samanlaisia ongelmia on huomattu oikeuden toteutumisessa, ja hyvä esimerkki tästä on Shai Danzigerin tutkimus.<sup>16</sup> Se osoitti, että tuomarien päätöksentekoon vaikutti huomattavasti se, tekivätkö he päätöksen juuri ennen lounasta vai sen jälkeen. Ennen lounasta nälän aiheuttamat sisäiset tuntemukset vähensivät merkittävästi myönteisiä (syytteistä vapauttavia) päätöksiä, mutta lounaan jälkeen tilanne kor-



jaantui ennalleen (65 prosenttia myönteisiä päätöksiä). On siis kutakuinkin todistettu, että ihminen ei ole rationaalinen eikä toimi vain objektiivisen ulkoisen tiedon perusteella. Sen sijaan ihminen pyrkii toimimaan tavalla, joka tekee elämästä ja ympäristöstä merkityksellistä ja ymmärrettävää. Joskus tämä näyttää rationaaliselta ulospäin, mutta jos uskomme, etteivät sisäiset tunnekokemuksemme muokkaa ajatteluaamme, olemme hyvin alttiita tekemään virheitä.

Viimeaikaisten tutkimusten perusteella voidaan otaksua, että tunteiden rooli päätöksenteossa – myös silloin kun tehdään taloudellisia päätöksiä – on paljon monimutkaisempi ja toisaalta hyödyllisempi kuin on aikaisemmin uskottu.<sup>17</sup> Antonio Damasion somaattinen merkki -teorian mukaan tunteet ovat yhteydessä fysiologisiin tuntemuksiin, jotka voivat olla tietoisia tai tiedostamattomia, ja kytkös auttaa meitä tekemään joissakin tilanteissa nopeampia ja parempia päätöksiä. Toisin sanoen: teemme johdonmukaisempia päätöksiä asioista, jotka herättävät meissä voimakkaita tunteita. Tunnekokemusten puuttuminen tekisi valintojen tekemisen lähes mahdottomaksi, sillä asioilla ei olisi väliä, ne eivät erottuisi toisistaan. Joissakin tapauksissa kokemamme intuitio voi olla yhdistelmä tietoa ja kokemusta, jota on vaikea pukea sanoiksi. Kokemus taas pohjautuu tunteisiin ja kehon hienovaraisiin tuntemuksiin. Erityisesti uhkaavissa tilanteissa, oli vaara todellinen tai kuviteltu, tunteet antavat selviytymisen kannalta tärkeää tietoa nopeammin kuin tietoinen kapasiteettimme pystyy käsittelemään. Tämä on Daniel Kahnemanin kuvaamaa nopeaa ajattelua, jota käsiteltiin aiemmin. Ihmisen kyky reagoida nopeasti ja vahvasti tunnekeskuksen hentoisen järjestelmän

viesteihin on ollut elintärkeä koko ihmislajin kehityskaaren ajan.

Palataan vielä hetkeksi shoppailuholisti Annan tilanteeseen. Hän oli oppinut saamaan turvallisuuden ja nautinnon tunteita ostamisesta. Nämä tunteet aktivoituivat nettikaupoissa, tavarataloissa ja pienissä putiikeissa. Tuntiessaan mielialansa matalaksi hänen tarvitsi vain mennä kävelyille naistenvaate- tai laukkukauppaan, missä tuoksut, musiikki, pehmeät kankaat ja silmää miellyttävät muodot saivat hänet tuntemaan olonsa rauhalliseksi. Sellaisessa ympäristössä ei voisi tapahtua mitään ikävää. Siinä kävellessään hän tunsu olevansa kuin kuka tahansa ostospäätöksiä puntaroiva nainen, jonka suurin pulma oli, minkä värisen takin valitsisi tänä keväänä. Tämä ympäristö erosi monella tapaa Annan kodista ja työpaikasta, joissa vallitsivat kiire ja kaoottisuus. Ostostaivaas viestitti hänelle, että hän voisi ostaa itselleen mielenrauhaa hankkimalla luksusta. Tämä tunne oli kuitenkin ohimenevä, ja se katosi lähes heti ostosten jälkeen. Viimeisetkin tunteen rippeet olivat hävinneet luottokorttilaskun saapuessa. Talouden hallinnan haasteeksi osoittautui se, miten Anna pystyisi tuntemaan rauhan ja tyytyväisyyden tunteita ilman uusia hankintoja. Samalla kysymys oli siitä, miten hän näkisi hieman pitemmälle omassa toiminnassaan, ja millaisia tunnetiloja hän voisi ennakoita, jos hän edelleen käyttäisi huomattavan osan aikansa ostoksilla.

Tunteiden tulkinnessa on tärkeää siis huomata paitsi omat tuntemuksemme (Annan tapauksessa ostostaivaan miellyttävyys), myös ympäristön antama tieto siitä, mitä tapahtuu (rahaa kuluu enemmän kuin mitä on käytettävissä-

sä) ja löytää siis kestävä tasapaino. Mitä enemmän pystymme sekä huomioimaan että korjaamaan aivojen tuottamaa tunnereaktion ennustetta, sitä paremmin olemme läsnä hetkessä ja vastaavasti vähemmän omassa päänsisäisessä maailmassamme. Tunteet rakentuvat yksilöllisesti kokemusten ja ympäristön yhteisvaikutuksesta, ennakkoinnin ja tulkinnan vuorovaikutuksessa. Tämä vaikuttaa käyttäytymiseen ja erityisesti taloudelliseen käyttäytymiseen. Hyvä näkemys on, että jos tunteet eivät ole vain meille tapahtuvia asioita vaan aktiivisen toimintamme tulosta, siitä seuraa, että meillä on myös mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä tuntemme ja miten suhtaudumme tunteisiin. Kun olemme läsnä siinä, mitä meille tässä hetkessä tapahtuu ja avoimia tunteuksille (mutta emme niiden ohjattavissa), meillä on mahdollisuus tehdä valintoja. Silloin voimme toimia tavalla, joka on arvojemme mukainen. Tämä tietoisien ratkaisujen tekemisen mahdollisuus on keskeinen osa rahaviisautta ja taloudellista hyvinvointia sen laajemmassa, hyvinvointia painottavassa merkityksessä.

Palataan vielä Roopeen, rahahuolten nujertamaan opiskelijaan. Onnekseen hän pystyi etsimään keskusteluapua opinahjonsa tarjoamista palveluista kyllästyttyään elämään päänsisäisessä maailmassaan. Hän havaitsi, että säästäminen ja talouden jatkuva pohtiminen eivät vähentäneet hänen huoltaan, pikemminkin päinvastoin. Mitä enemmän hän keskittyi turvaamaan toimeentuloaan, sitä enemmän hän havaitsi myös riskejä. Mikään ei tuntunut riittävän. Aivojen tuottama tunnereaktio uhkasta eli rahan loppumisesta ei tarkemmin katseltuna vaikuttanut erityisen todennäköiseltä, mutta vasta näiden tunteiden tutkiminen auttoi

Roopea pääsemään niiden vallasta ja olemaan läsnä nykyhetkessä. Viime aikoina hän on tehnyt elämässään ratkaisuja, jotka tuntuvat löysäävän huolen otetta arjesta ja mahdollistavat rennommat harrastukset, kuten hänelle tärkeän musiikin.



### Tunnehankinta

Oletko joskus tehnyt ison hankinnan niin sanotusti hetken huumassa eli tunteen ajamana? Muistele tilannetta. Osoittautuiko ostokseen kannustanut tunne myöhemmin paikkaansa pitäväksi vai muuttuiko tulkintasi myöhemmin, kun olit ehtinyt ajatella asiaa tarkemmin?

# Tilin saldo on tunneasia

Jos rahan puute on aina ahdistanut, säästämisestä voi tulla pakonomaista. Jos lapsuuden hyvät hetket liittyvät ostosreissuihin, villi tuhlaaminen voi aikuisenakin tuoda hyvän olon. Jos rahasta on aina vaiettu, siitä voi olla hankala puhua.

Käytämme rahaa arkisiin ostoksiin, mutta se liittyy myös elämän suuriin asioihin: työhön, kotiin, terveyteen ja onnellisuuteen. Kun rahankäyttöön liittyvät tunteet ja uskomukset tunnistaa, voi kulkea kohti omien arvojen mukaista rahankäyttöä ja itselle sopivaa elämää. **Rahaviisaus** osoittaa, että omia mielen rakenteita voi harjoittaa ja muuttaa. Viisas suhde rahaan on aivan kaikkien ulottuvilla.

Psykologi ja psykoterapeutti Maarit Lassander on aina ollut kiinnostunut niistä tarinoista, joita ihmiset kertovat itselleen rahasta.



9 789523 006621

ISBN 978-952-300-662-1

KL 14.4 • atena.fi