

JOHDANTO

ANTTI S. MATTILA

”Kaikki taidot ja tutkimukset ja samoin kaikki toiminnot ja valinnat näyttävät tähtäävän jonkin hyvän saavuttamiseen. Siksi hyvän on osuvasti sanottu olevan se, mitä kaikki tavoittelevat.”

(Aristoteles 2002)

Ihminen on tavoitellut onnellisuutta koko tunnetun historian ajan (McMahon, 2008: 80). Jokaisella ajattelijalla on ollut oma vastaus Sokrateen esittämään kysymykseen ”Miten meidän tulisi elää?” Monet filosofit ovat pitäneet koko kysymystä toivottomana käsitsekaannusten suona, johon ei kannata sotkeutua. Daniel Haybron (2008a, vii) kutsuukin onnellisuutta ”rikkaimmaksi, monimutkaisimmaksi, sumeimmaksi, läpinäkymättömäksi, valuvaisimmaksi ja hämärimmäksi ilmiöksi, jonka ihmiskunta tuntee.”

Työssäni lääkärinä, psykoterapiakouluttajana ja filosofisen praktiikan parissa, olen jo yli kymmenen vuoden ajan seurannut onnellisuuskirjallisuutta. Kiinnostus on perustunut työssäni omaksumaani perusasenteeseen: ”Jokaisella ihmisellä on oikeus etsiä hyvää elämää.” Jo pelkästään filosofian alueelta onnellisuuskirjallisuus on valtavan laaja kokonaisuus, ja 2000-luvulla onnellisuuden empiirinen tutkimus on kokenut varsinaisen räjähdysen. Tämä kirja ei tietenkään voi kattaa kaikkea mitä aiheesta on kirjoitettu, vaan se perustuu omiin retkiini aiheen parissa. Sitä paitsi suuri osa aihetta sivuavasta ”self help” -kirjallisuudesta on melkoista roskaa, jonka parissa kriittinen asenne on välttämätön. Siksi tieteellinen lähestymistapa, jota 2000-luvun alusta on sovellettu onnellisuuden tutkimukseen, on ollut hyvin tervetullut.

Onnellisuustutkimuksen kiinnostavuutta omalla kohdallani on lisännyt se, että tutkijat ovat tulleet tietoisemmiksi siitä, miten keskeinen rooli onnellisuuden saavuttamisessa ja ylläpitämisessä on *näkökulman vaihtamisen taidolla* (Mattila, 2006). Kun sitten 2000-luvun alussa ryhdyttiin tieteellisesti tutkimaan ”onnellisuusharjoitusten” kykyä lisätä ihmisten onnellisuutta, se tuntui minusta aivan luontevalta askeleelta. Filosofisen praktiikan piirissä oli nimittäin puhuttu paljon antiikin filosofien ”henkisistä harjoituksista” (Hadot, 1995), jotka olivat heille luonteva osa ”elämisen taitoa” (the art of living). Olen myös lukenut kiinnostuksella ei-länsimaisia käsityksiä onnellisuudesta (esim. Dalai Lama, 1998, Konfutse [Confucius], 1996), mutta olen joutunut rajaamaan ne tämän kirjan ulkopuolella.

Uusi tieteellinen kiinnostus onnellisuuden psykologiaan liittyy vuosituhannen vaihteessa käynnistyneeseen uuteen psykologian alueeseen, niin sanottuun positiiviseen psykologiaan. Positiivinen psykologia pyrkii täydentämään perinteistä psykologiaa, joka aiemmin keskittyi valtaosin tutkimaan ihmisen sairauksia, puutteita, vajavaisuuksia, heikkouksia ja oireita. David Myersin (2000) arvion mukaan tämä negatiivinen painotus meni jopa niin pitkälle, että psykologisissa julkaisuissa ajanjaksolla 1887–2000 käsiteltiin 14 kertaa enemmän negatiivisia tunteita kuin positiivisia.

Positiivinen psykologia tutkii ihmisten vahvuuksia ja pyrkii löytämään keinoja vahvistaa ihmisten onnellisuutta. Tutkimus on jo nyt antanut paljon viitteitä siitä, että ihmisen onnellisuus ei ole kiinni vain geneeistä tai hyvästä tuurista, vaan sitä voidaan lisätä. Positiivisen psykologian piirissä pyritään myös kehittämään tapoja ehkäistä ennalta psykologisten ongelmien syntyä muun muassa vahvistamalla ihmisten luonteen vahvuuksia ja hyveitä. Uskotaan jopa, että ihmisen hyveet ja vahvuudet voivat toimia puskurina tai rokotuksena psykologisia ongelmia ja häiriöitä vastaan.

Onnellisuuspuheen rooli on merkittävä myös arkipuheessa. Kuten Haybron (2000) osoittaa, esimerkiksi tärkeiden elämän valintatilanteiden edessä päädyimme usein onnellisuuspohdintoihin, tyyliin ”Olisinkohan onnellinen uudessa työpaikassa?” Ylipäätään tulevaisuuden suunnittelussa ja ennustamisessa onnellisuus näyttölee usein tärkeää roolia. Psykologi Daniel Gilbertin (2007) tutkimuksissa on kuitenkin paljastunut, että teemme usein systemaattisesti virheitä oman tulevaisuutemme ennustamisessa. Me esimerkiksi jatkuvasti aliarvioimme omaa kykyämme sopeutua muutoksiin, adaptoitua. Eräässä Gilbertin tutkimuksessa kysyttiin yliopistojen opettajilta, minkälainen vaikutus heidän onnellisuuteensa olisi sillä, jos he saavat jatkaa työssään tai jos eivät (amerikkalaisten yliopistojen opettajien työsuhde on katkolla neljän vuoden välein, ns. tenure -järjestelmä). Useimmat osallistujat yliarvioivat onnellisuutensa määrän ja keston, jos päätös olisi positiivinen. Samoin he yliarvioivat negatiiviset reaktionsa kielteiseen päätökseen. He eivät osanneet ottaa huomioon adaptoitumista.

Nykykäsityksen mukaan onnellisuus ei riipu vain geneeistä tai hyvästä tuurista, kuten esimerkiksi lottovoitosta tai aarteen löytämisestä. Kyse on pikemminkin elämäntavasta, omista suhtautumistavoistamme ja asenteistamme. Onnellisuustutkija Sonja Lyubomirskyn (2007) ”piirakkamallin” mukaisesti on arvioitu, että noin 50 % onnellisuudesta on geneettisesti määrittynyt ja vain 10 % olisi seurausta niin sanotuista ulkoisista olosuhteista (terveys, rikkaus, ikä, ammatti, etninen alkuperä, elämän tapahtumat jne.). Peräti 40 % onnellisuudesta näyttäisi olevan muutettavissa, riippuvan omista asenteistamme, näkökulmista ja elämäntavastamme.

Yksi kuuluisimmista tutkimuksista positiivisen psykologian piirissä on niin sanottu Nunna-tutkimus (Danner ym., 2001). Siinä 180 katolisen nunnan noin 22-vuotiaana kirjoittamia omaelämäkertoja analysoitiin vuosia myöhemmin ja pisteytettiin sen mukaan miten

positiivinen elämänasenne niistä heijastui. Nunnista saatiin kaksi ryhmää: Positiivisimman elämänasenteen omanneet 25 % ja negatiivisimman elämänasenteen omanneet 25 %. Miten elämänasenne sitten vaikutti heidän elämänsä pituuteen? Näitä kahta ryhmää seurattiin koehenkilöiden kuolemaan saakka. Negatiivisten ryhmästä oli 85-vuoden iässä elossa 54 %, kun taas positiivisten ryhmästä oli elossa vielä 79 %. Erot kasvoivat edelleen niin, että 93 vuoden iässä negatiivisten ryhmästä oli elossa enää 18 %, mutta positiivisten ryhmästä peräti 52 %. (Diener, Biswas-Diener, 2008: 36) Tämän tutkimuksen ja muidenkin eloonjäämistutkimusten avulla on arvioitu, että positiivisen elämänasenteen vaikutus elämän pituuteen saattaa olla noin 7–10 vuotta, mikä on samaa suuruusluokkaa kuin tupakkoinnin lopettamisen vaikutus elämän pituuteen.

Tässä kirjassa esitellään aluksi kaksi tärkeintä tapaa ymmärtää onnellisuus: (psykologinen) onnellisuus ja kukoistaminen. Sitteen tarkastelemme, mitä tutkimus on löytänyt ”erittäin onnellisia” ihmisiä yhdistävistä tekijöistä. Käymme myös läpi, mitkä tekijät tutkimusten mukaan lisäävät onnellisuutta ja mitkä eivät ja mitä hyötyjä onnellisuudesta seuraa. Luvussa Onni ja onnellisuus Pekka Aarinsalo pohtii hyvän tuurin yhteyksiä onnellisuuteen sekä esittelee taloustieteeseen liittyvää onnellisuustutkimusta. Kirjan loppu on omistettu onnellisuusharjoituksille, joiden tehokkuudesta on tieteellistä näyttöä.

JOHDANTO VUODEN 2018 PAINOKSEEN

Näin masennustutkija Martin Seligman muuttui itse onnellisuustutkijaksi.

“Nikki 5v: “Isä, voinko puhua kanssasi?”

Nyökkäsin.

Nikki: “Isä, muistatko, että ennen 5-vuotis synttäreitäni olin valittaja, valitin joka päivä kaikesta?”

Nyökkäsin.

Nikki: “Oletko huomannut, että 5-vuotis synttäreni jälkeen en ole valittanut kertaakaan?”

Nyökkäsin.

Nikki: “No, syntymäpäivänäni päätin lopettaa valittamisen, ja se oli vaikein asia, jonka olen koskaan tehnyt. Ja jos minä voin lopettaa valittamisen, sinä voit lopettaa ärjymisen.”

Olin ällistynyt. Nikki oli tarkalleen oikeassa. Ensinnäkin olin ärtyisä ja ylpeä siitä... Mutta tajusin, että jos Nikki pystyi muuttumaan, minäkin pystyisin. Päätin muuttua....”

(Seligman, 2018, käännös A. M.)

Todellakin, ero pessimistin ja optimistin välillä on oikeastaan hiuksen hieno. Nuo kaksi eivät oikeastaan näe eri asioita, vaan he tulkitsevat näkemäänsä eri tavalla. Optimistille puolillaan oleva juomalasi on “puoliksi täynnä”, kun taas pessimistille lasi on “puoliksi tyhjä” (Mattila, 2006). Tällä erolla voi olla dramaattiset seurausvaikutukset koko ihmisen elämälle, mm. se että optimistit elävät keskimäärin 10 vuotta pidempään kuin pessimistit, ja optimistit menestyvät paremmin elämässä (Mustonen, Mattila, 2017).

Mutta tämän asioihin suhtautumistavan merkityksen näki jo Aristoteles, joka kirjassaan *Nikomakhoksen etiikka* (2002) totesi:

“Käsityksemme mukaan se, joka on todella hyvä viisas, kantaa kaikki kohtalot tyynesti. Ja missä tilanteessa tahansa hän saa aikaan parhaan tuloksen. Hän on kuin hyvä sotapäällikkö, joka käyttää hallinnassaan olevia sotajoukkoja strategisesti parhaalla tavalla, tai suutari, joka tekee tarjolla olevasta nahasta niin hyvät kengät kuin mahdollista.”

On kulunut miltei 10 vuotta tämän *Onnentaidot*-kirjan ensimmäisestä julkaisusta (2009). Kuluneena aikana kirjassa kuvattu onnellisuuden tieteellinen tutkimus on paisunut valtavasti ja siitä on tullut maailman laajuista. Myös kirjassa kuvatut onnentaitoharjoitukset ovat saaneet lisää tukea tuloksellisuustutkimuksesta ja monista meta-analyyseistä (Mustonen, Mattila, 2017).

Kirjassa hahmoteltu erottelu kahteen erilaiseen onnellisuuden käsitteeseen on edelleen keskeisen tärkeä onnellisuustutkimuksen ymmärtämisen kannalta. Jo antiikin Kreikassa vallitsi yksimielisyys filosofikoulujen välillä, että ihmisen elämän lopullinen ja korkein päämäärä, johon kaikki tähtäävät, on eudaimonia. Vain siitä kiisteltiin, mistä tuo eudaimonia tai “kukoistaminen” koostuu: “Millaista on hyvä elämä ihmiselle?”, “Miten minun tulisi elää?”. Tämä sama kiista on periytynyt sellaisenaan moderniin psykologiaan.

Tällä hetkellä (2018) näyttää siltä, että onnellisuustutkijat ovat sulautumassa hyvinvoinnin tutkimukseen (well-being). Useimmat tutkijat ovat tajunneet, että “hyvään elämään” (eudaimonia) kuuluu muitakin elementtejä kuin nautintoa (subjective well-being). Monet psykologit ovatkin entistä enemmän ryhtyneet yhteistyöhön filosofien kanssa esim. Waterman (2013) ja Vittersø (2016).

Kaikki tarjoavat omaa versiotaan “hyvästä elämästä”, esimerkiksi Martin Seligman on jatkuvasti laajentanut näkemystään asiasta. Vuonna 2011 ilmestyneessä kirjassaan *Flourish* hän kuvasi hyvää

elämää ns. PERMA-mallilla. Sen mukaan hyvään elämään kuuluu: -positiivisia tunteita, flow-kokemuksia (engagement), ihmissuhteita (relationships), merkityksellisyyden kokemuksia ja saavutuksia (achievement). Seligman kertoo myös miten hän on uransa aikana (2000-luvun alusta alkaen) muuttanut käsitystään positiivisen psykologian tavoitteesta: onnellisuudesta tyytyväisyyteen (life satisfaction) ja edelleen hyvinvointiin (well-being) tai kukoistamiseen (flourishing). Seligman on myös koko ajan laajentanut positiivisen psykologian sovellusaluetta yksilöistä yhteisöihin, kuten koulut, armeija ja kansakunnat (Seligman, 2018).

Positiivinen psykologia syntyi täydentämään perinteistä psykologiaa. Positiivinen psykologia on vakiinnuttanut paikkansa perinteisen psykologian rinnalla, joka oli painottunut tutkimaan ihmisten ongelmia, häiriöitä, vajavuuksia ja heikkouksia. Tarvitaan myös ihmisen kykyjen, taitojen ja vahvuuksien tutkimusta, jotta saadaan selville, mitkä asiat tekevät elämästä elämisen arvoista, miten voidaan edistää hyvää elämää.