

Aihe: 3. Onnellisuuden mittareita

Vapaus, veljeys ja identiteetti

Onnellisuus on monimutkainen psykofyysinen ilmiö, jota voidaan tarkastella sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta. Onnellisuuteen koetaan liittyvän monia ulottuvuuksia, kuten yksilön sosiaalinen, yhteiskunnallinen sekä taloudellinen ulottuvuus. Elämänsä tyytyväiset kansalaiset ovat yhteiskunnalle sekä kansantaloudelle merkittävä voimavara. Tämä ei ole nyky-yhteiskunnassa itsestäänselvyys ottaen huomioon yhteiskunnallisen keskustelun mielenterveysongelmista ja avun saamisesta. Nykyään käytetyt onnellisuuden mittarit vertaavat valtioiden kansalaisilleen tarjoamia mahdollisuuksia elää onnellinen elämä. Tosiasiassa onnellisuudessa on ensisijaisesti kyse aivan jostakin muusta.

Sanotaan, että raha ei tuo onnea. Siitä huolimatta onnellisuutta mitataan yhä rahassa. Suomi on sijoittunut paalupaikalle vuosi toisensa perään kansainvälisissä vertailuissa, joissa kriteereinä ovat olleet taloudellinen tilanne, luottamus kansallisiin instituutioihin sekä tyytyväisyys elämänlaatuun. Siitä huolimatta mielenterveysongelmista kärsitään yhä enemmän, minkä lisäksi liian monet suomalaiset riistävät itseltään hengen todennäköisemmin kuin monen muun eurooppalaisen maan kansalaiset. Tämä osoittaa lopulta sen, että valtio ei itsessään pysty takaamaan onnellisuutta, vaikka se kuinka hyvät lähtökohdat elämään antaisi. Sen sijaan, että onnellisuutta mitattaisiin valtion tarjoamien lähtökohtien kautta, on parempi mitata yksilön identiteetin vahvuutta.

Identiteetti tarkoittaa yksilön kokemusta siitä, kuka hän on ja mitä elämältään haluaa. Vahvan identiteetin omaavat ihmiset kokevat elämän merkityksellisenä ja pysyvät onnellisina. Todellinen ongelma on ajatusmalli siitä, että onnellisuuden voi saavuttaa vasta silloin, kun ulkoiset tarpeet on tyydytetty. Tämä johtaa todennäköisemmin kuitenkin jatkuvaan tyytymättömyyden kierteeseen. Mielen Ihmeet -nettisivuston artikkeli Kuuden kuuluisan filosofin määritelmät onnellisuudesta kertoo kuuluisten filosofien näkemyksen

onnellisuudesta ja sen saavuttamisesta. "[Slavoj Žižekin mukaan] Ihmisessä tyytymättömyys kuitenkin vallitsee, koska todellisuudessa me emme tiedä mitä haluamme", artikkelissa kerrotaan. "Me kaikki uskomme, että jos saavutamme jotain -- olemme onnellisia. Todellisuudessa alitajuisesti se, mitä me haluamme saavuttaa, on kuitenkin jotain muuta. Siksi olemme tyytymättömiä".

Tieteelliset tutkimukset osoittavat lopulta sen, että vahvaa identiteettiä tai onnellisuutta ei voida saavuttaa ulkoisten tekijöiden avulla. Frank Matelan blogikirjoitus Onko Suomi maailman onnellisin maa? (Suomen positiivisen psykologian yhdistyksen verkkosivut) kertoo maailmanlaajuisista onnellisuustutkimuksista. Vaikka Suomi sijoittui World Happiness Reportin elämäntyytyväisyyttä kartoittavassa kyselyssä kärkimaiden joukkoon, oli Suomi sekä muut vauraat pohjoismaat kaukana kärjestä myönteisiä tunteita sekä elämän mielekkyyttä kartoittavissa tutkimuksissa. "Tämän kysymyksen yhteys bruttokansantuotteeseen oli negatiivinen: Mitä rikkaampi maa, sitä todennäköisemmin ihmiset vastasivat kysymykseen kielteisesti", Martela kiteyttää. Tämä osoittaa sen, että ilman vahvaa identiteettiä, ei ole myöskään onnellisuutta. Toisaalta onnellisuutta ei voida taata, oli kyseessä kuinka vauras valtio tahansa.

Mistä vahva identiteetti koostuu? Kyseessä on monimuotoinen kokonaisuus, johon voi itse vaikuttaa. Urheilulääkäri Aki Hintsa kertoo elämäkerrassaan Voittamisen anatomia kokemuksistaan urheilijoiden kanssa. Hän teki usean vuoden ajan yhteistyötä etiopialaisen kestävyysjuoksija Haile Gebreselassien kanssa. Hintsa pohti samalla etiopialaisen kestävyysjuoksun ylivallan syitä sekä sitä, miten näitä oppeja voitaisiin soveltaa myös käytännössä. Hän päätyi lopulta siihen lopputulokseen, että etiopialaisten menestys urheilussa sekä heidän positiivinen elämänasenteensa johtuvat vahvasta identiteetistä, joka puolestaan johtuu yhteisöllisestä kulttuurista ja aktiivisista elämäntavoista. Mielen Ihmeet - nettisivuston artikkelissa todetaankin, että Aristoteles osoitti onnellisuuden olevan enemmänkin elämäntapa kuin tietty tila.

Onnellisuus ei ainoastaan ole tunteiden kokemista, vaan pikemminkin vapautta. Identiteetin ei tulisi ainoastaan perustua sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen

statukseen, kuten esimerkiksi työhön. Simo Löytömäen artikkeli Onnen kaava (HS, 20.1.2023) kertoo japanilaisesta ikigai-ilmiöstä. "Ikigai ei käänny suoraan muille kielille. Vapaasti käännettynä se tarkoittaa asioita, jotka tekevät elämästä arvokasta", Löytömäki kertoo. Artikkelissa esitetään Venn-diagrammi, jossa neljä elämän osa-aluetta intohimo, kutsumus ammatti ja tehtävä kohtaavat muodostaen yhdessä ikigain. "Kuvio on vain popularisointi, jolla ei ole juurikaan tekemistä alkuperäisen ikigai-ajatuksen kanssa", Löytömäki täsmentää. Lisäksi Venn-diagrammi antaa ymmärtää, että yhden osa-alueen poistaminen tarkoittaisi sitä, että onnellisuutta ei voisi kokea. Tämä on jälleen yksi esimerkki epätoivoisesta yrityksestä määritellä ihmisen kokemaa onnellisuutta yksiselitteisesti. "Onnellisuuden osalta asiat ovat monimutkaisia. Ei ole välttämättä mitään yhtä ainoaa 'todellista onnellisuutta'", Frank Martela huomauttaa omassa artikkelissaan.

Vahva identiteetti ei voi kuitenkaan syntyä tyhjästä. Yksilön kokemukseen elämän mielekkyydestä vaikuttaa oma rooli yhteiskunnassa sekä sosiaalisten suhteiden laatu. Ihmiset ovat luonteeltaan sosiaalisia laumaeläimiä, joille sosiaaliset suhteet ja turvaverkot ovat tärkeitä. Sen sijaan, että mittareina käytettäisiin valtion tarjoamia mahdollisuuksien sijaan, ihmisten kokemusta elämän mielekkyydestä sekä sosiaalisten suhteiden laadusta.

Psykologisia ilmiöitä tutkittaessa on syytä ymmärtää näiden monimutkainen luonne. Monet nykypäivän ilmiöt onnellisuudesta ilmastonmuutokseen ovat monimutkaisia, minkä lisäksi ne sisältävät itsessään monia keskinäisriippuvuuksia. Onnellisuutta on mahdotonta lokeroida tietyn määritelmän alle. Tehokkaimmin onnellisuuteen pystyy vaikuttamaan muuttamalla omaa elämänasennettaan sekä tiedostamalla itse oman roolinsa yhteisössä ja yhteiskunnassa.

5 432 merkkiä

Abiturientti. 2024.