

Markku Ojanen, psykologian emeritusprofessori

Väitellyt 1975, toiminut apulaisprofessorina, professorina ja laitoksen johtajana Tampereen yliopiston psykologian laitoksella vuodesta 1975 alkaen. Eläkkeelle 1.8. 2008.

Keskeisimmät tutkimusalueet ovat olleet mielenterveys, kuntoutus, terveystieteet, liikunta ja hyvinvointi, positiivinen psykologia, onnellisuus.

On mukana Tampereen kaupunkilähetysten, Sopimusvuori ry:n ja Avain-säätiön toiminnassa hallituksen jäsenenä. Useita julkaisuja ulkomaisissa ja kotimaisissa tiedelehdissä. Osallistunut useisiin työyhteisöjen, hoidon ja kuntoutuksen kehittämishankkeisiin, joista merkittävin oli Skitsofrenian hoidon ja kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämisohjelma vuosina 1984-92.

Kirjoittanut 21 yllä mainittuja aiheita käsittelevää kirjaa yksin tai yhdessä muiden tekijöiden kanssa. Viimeisimmät kirjat ovat Positiivinen psykologia, Edita 2007, Hyvinvoinnin käsikirja, Kirjapaja 2009 ja Onnellisuusprofessorin päiväkirja, Perussanoma 2009.

Pitää yleisöluentoja onnellisuudesta, hyvinvoinnista, liikunnasta ja muista positiiviseen psykologiaan liittyvistä aiheista.

Markku Ojanen Hyvinvoinnin ja onnellisuuden avaimet

Onnellisuus on kuin perhonen, joka ei anna ottaa itseään kiinni, mutta joka voi istuutua olkapäällesi, kun istut ihan hiljaa. Nathanael Hawthorne.

On kaksi tapaa levittää valoa: ole kynttilä tai peili, joka heijastaa sitä. Edith Wharton.

Jos et halua katsella hölmöä ihmistä, riko peilisi. Francois Rabelais.

Ongelmien syitä

Mikä tekee ihmisen elämästä onnetonta? Ei tarvita paljon mielikuvitusta, kun huomaa, että syitä voi etsiä kahdesta suunnasta: ihmisen ulkopuolelta ja hänen sisältään. Onnettomuus voi kohdata ihmistä kuin salama kirkkaalta taivaalta. Ihmisen elämässä voi sattua kaikenlaisia ikäviä asioita ilman, että hänellä itsellään on siihen mitään omaa syytä. Tulipalo voi tuhota kodin ja kaiken omaisuuden, suojatiellä voi jäädä auton alle, konkurssi voi viedä työpaikan, vakava sairaus voi puhjeta aivan yllättäen.

Tällainen herättää aina kysymyksiä. Miksi näin arvaamattomia asioita voi tapahtua? Jeesukseltakin kysyttiin, olivatko ne ihmiset tehneet syntiä, joiden päälle Siloan torni kaatui. Täytyyhän ihmisellä olla jokin vastuu tuollaiseenkin tapahtumaan. On lohdullista, että Jeesus kielsi tällaisen tulkinnan. Uskovaisinkin pitää ajatella, että maailma on luonnonlakien alainen.

Toinen hyvin selvä ryhmä onnettomuuden syitä aiheutuu ihmisestä itsestään. Onko hän itse vastuussa näistäkin asioista? Keskuudessamme on ihmisiä, jotka suorastaan keräilevät itselleen vaikeuksia. Kyseessä ovat todelliset noidankehät. Hyvä esimerkki on ihminen, joka kokee, että häntä jatkuvasti vainotaan ja sorretaan. Hän suhtautuu epäluuloisesti kaikkiin ihmisiin. Heti jonkun ihminen tavattuaan hän miettii, mitä tuo ihminen minulta haluaa.

Miten hän haluaa käyttää minua hyväkseen? Tällainen ihminen ei voi suhtautua luontevasti muihin ihmisiin. Hänen pelkonsa ja varautuneisuutensa näkyy kovin selvästi. Hän ei uskalla paljastaa sisäisiä tuntojaan. Hän ei luota muihin ihmisiin ja toimii sen mukaisesti. Hän arvostelee ja syyttää herkästi muita. Tällainen yliherkkä asenne saa aikaan sen, että pienetkin vihjeet tulkitaan huonoimmalla mahdollisella tavalla. Oma kielteinen suhtautuminen varmistuu koko ajan. Toisen huumorin varjolla tekemä lempeä huomautus loukkaa ja muiden puheista etsitään aina jotakin kielteistä. Epäluuloinen ihminen ikään kuin todistaa päivittäin oman asenteensa oikeutuksen.

Jos et opi nauramaan ongelmillesi, sinulla ei ole vanhana mitään nauramisen aihetta. Edgar Watson Howe.

Myös korostunut minäkeskeisyys on ongelma varsinkin silloin, kun sitä täytyy jatkuvasti vahvistaa ja turvata. Oman aseman hankkimisessa on nähty vaivaa eikä sitä haluta menettää. Tämän näkyvä konkreettisesti kaupunkien jengien välisissä suhteissa. Kaikki energia menee siihen, että asemasta pidetään kiinni. Voima ja uskallus täytyy osoittaa päivittäin. Jos joku epäilee tätä, hän joutuu siitä maksamaan kalliisti. Oman jengin keskuudessa hierarkia on jotakuinkin selkeä, mutta kun törmätään toiseen jengiin, taistelu on valmis. Pöhöttyneestä itsearvostuksesta ei voida hiukkaakaan tinkiä. Seuraukset ovat usein pelottavia. Kun kumpikaan osapuoli ei anna periksi, väkivaltainen ratkaisu on lähes varma. Me näemme jotakin samantapaista myös kodeissa ja työpaikoilla. Jotkut ovat niin arkoja omasta arvostaan, että sitä täytyy koko ajan puolustaa. Kyse ei niinkään ole heikosta itsearvostuksesta, vaan siitä, että on omaksuttu niin vaativa olemisen malli, että sen säilyttäminen on lähes mahdotonta.

Kolmas esimerkki ei ole yhtä pelottava, mutta siinäkin näkyy samantapainen noidankehävaikutus. Ujous on aivan tavallinen ominaisuus. Ujo ihminen ahdistuu isossa joukossa eikä tahdo saada suutaan auki. Hän tuntee itsensä kehnoksi ja mitättömäksi seurallisten ihmisten joukossa. Tämä saa hänet karttamaan sellaisia tilanteita, joissa on paljon ihmisiä koolla. Yksin ollessa ahdistus lievittyy. Tästä hän kuitenkin maksaa kalliin hinnan. Samalla hän harmittelee omaa tilaansa ja tuntee itsensä poikkeavaksi. Muilla näyttää olevan kovin hauskaa ja minä jään tätä kaikkea vaille. Mitä enemmän eristäytyy, sitä vaikeampi on ottaa aloitteita ja lähteä muiden ihmisten joukkoon.

Monet ongelmat aiheutuvat vääristä toimintamalleista. Toimimme tavalla, joka itsestään selvästi johtaa ongelmiin. Ikävintä on se, että tätä on vaikea tunnistaa, saati muuttaa. Nämä mallit ovat pysyviä, joustamattomia ja johtavat yllä kuvattuihin noidankehiin. Niille on ominaista, että muut ihmiset sijoitetaan aivan automaattisesti joko vastustajiksi tai oman toiminnan myötäilijöiksi. Vaikka todellisuudessa tilanteet ja ympäristöt ihmisineen vaihtelevat suuresti, niihin mennään aina samoilla asenteilla ja odotuksilla. Jos ihmiset kerta kaikkiaan ovat epäluotettavia, mitä muuta voi tehdä kuin olla jatkuvasti varuillaan?

Tässä yhteydessä on usein tapana puhua persoonallisuuden häiriöistä, joita pidetään sairauden kaltaisina tiloina. Onhan niitä kuvattu psykiatrisessa diagnostiikassa. Puhutaan esimerkiksi psykopatiasta tai narsismista. Tämä johtaa harhaan, sillä kyseessä ovat yhtä lailla normaalit persoonalliset ominaisuudet kuin tyyni levollisuus tai lempeä kiltteys. Itselleen ja muille vaikeuksia tuottavat ihmiset ovat joutuneet noiden toimintamalliensa vankeuteen, josta on erittäin vaikea päästä pois.

Muutoksen vaikeus johtuu siitä, että vaikka ihminen tietenkin tunnistaa oman tilansa ja ajatuksensa, hän ei osaa päätellä tai arvioida oman toimintansa syitä ja seurauksia. Ihmisen kapasiteetti on tässä suhteessa kovin rajallinen. Tätä puutetta hämää se, että ihminen on kovin taitava antamaan toiminnalleen selityksiä. Omien motiivien tulkitsijana ihminen on hyvin epäluotettava. Tutkijat ovat osoittaneet, miten vahvasti esimerkiksi ihmisen valintoihin vaikuttavat tilanteen vihjeet.

Usein hän ostaa kaupasta, mikä on eri keinoin laitettu esille, mutta vakuuttaa jälkepäin, että tällaiset tekijät eivät vaikuta hiukkaakaan, vaan ainoastaan laatu tai hinta. Läsnnä olevien ihmisten määrän tai ilmapiirin vaikutus tulkitaan usein väärin. Lukiessamme muistelmia huomaamme usein epäilevämmme niitä selityksiä, joita kirjassa tarjotaan. Esimerkiksi Charles Chaplin näki muistelmissaan paljon vaivaa osoittaakseen, miten köyhistä olosuhteista hän oli lähtöisin. Tutkimus ei tällaista tulkintaa tue. Kyse ei yleensä lainkaan ole vilpillisyydestä tai pahantahtoisuudesta, vaan kyvyttömyydestä nähdä, mitä vaikuttavat tekijät todella ovat olleet.

Arkinen elämä on oikeasti monimutkaista ja ihmisen tarkkaavaisuus on rajallista. Voimme kerrallaan huomioida vain muutamia asioita kerrallaan. Kun lisäksi omat asenteet saavat meidät kohdistamaan huomioita tiettyihin asioihin ja ennen kaikkea tulkitsemaan tapahtumia itsellemme edullisella tavalla, ei ole ihme jos luotettava tapahtumien arviointi on vaikeata. Sosiaalipsykologit ovat konkreettisesti osoittaneet, että toimijan ja havainnoitsijan näkökulma on syvällisesti erilainen. Emme voi astua ulos itsestämme tarkkailemaan itseämme. Maailma todella näyttää aivan erilaiselta sisältä ja ulkoa. Helposti ajattelemme, että muiden käsitykset vastaavat omiamme. Olemme toisin sanoen kaikessa minäkeskeisiä.

Aivan lopussa on liitteenä ”Nykyajan paradokseja”. Nämä kuvastavat länsimaisen kulttuurin monimuotoisuutta ja ristiriitaisuutta. Hyvää on se, että jokainen voi valita oman elämäntyyliinsä, mutta kielteistä se, että koemme noiden asioiden vuoksi myös sisäistä epävarmuutta ja hämmennystä.

Mitä voi tehdä onnensa eteen?

1. Voi olla tyytyväinen, iloinen ja onnellinen tapahtuipa mitä tahansa. Sano itsellesi: olen onnellinen ihminen ja haluan sellaisena pysyä. Onko tämä hyvä ohje? Eipä taida olla. Tunteet menevät ja tulevat. On vaikea pakottaa itseään pitämään kiinni tunteista.
2. Ajattele myönteisesti. Voi pitää mielessään vain hyviä, kauniita ja myönteisiä ajatuksia tai ainakin voi heti kääntää kielteiset ajatukset ja tulkinnat myönteisiksi. Mahtaako tämäkään toimia? Ajatukset ovat vikkelän oravan kaltaisia. Ne hyppivät sinne tänne. Usein kun koettaa olla ajattelematta jotakin kielteistä, sillä tavoin varmistaa, että asia pysyy mielessä.
3. Selvitä ongelmiasi juuria myöten. Tämä on välttämätöntä, koska ne ovat onnesi esteenä. Kun tiedät, mistä ongelmiasi johtuvat ja olet ne perin juurin käsitellyt, voit ikään kuin aloittaa alusta. Tämän keinon soveltamisessa on kaksi kiusallista asiaa. Ongelmien syytä on vaikea ellei mahdoton tavoittaa ja samalla vaarana on se, että niistä ei päästä irti.
4. Vältä kaikenlaista ikävää, ahdistavaa ja pelottavaa. Vältä ikäviä ihmisiä ja työtehtäviä, älä mene hautajaisiin, älä katso väkivaltaisia ja ahdistavia elokuvia. Tässä voi hippusen verran olla järkeä, mutta voiko ihminen aina näin tehdä? Eikö hän samalla menetä jotakin, mikä ilman muuta kuuluu elämään?
5. Torju aktiivisesti ikävät asiat mielestäsi. Käytä kaikkia sellaisia keinoja, jotka saavat sinut unohtamaan arkiset harmit ja vaivat. Jos ei muu auta, käytä vaikka alkoholia apuna. Ikäviä asioita voi tosin hetkeksi karkottaa, mutta ne palaavat kohta takaisin, kun olet varomaton. Viimeistään yrittäessäsi nukkua ne tulevat mieleesi.
6. Etsi sumeilematta mielihyvää kaikin mahdollisin keinoin. Syö hyvin, vaihda partneria, nauti, tyydytä tarpeesi, etsi vaihtelua ja kokeile. Ei tunnu toimivan läheskään niin hyvin kuin voisi odottaa. Kyllästyminen, uupumus ja turhautuminen vaanivat koko ajan.

7. Täytä päiväsi aamusta iltaan tekemisellä ja toiminnalla. Pidä huolta, että koko ajan on riittävästi puuhaa ja askarrusta. Tämä varmaan toimii tiettyyn rajaan asti, mutta entä jos väsyt ja sairastut? Entä kun joudut työttömäksi tai eläkkeelle?

8. Aseta itsellesi riittävän vaativia tavoitteita. Älä tyydy vähään, vaan tavoittele riittävän suuria asioita. Pidä nämä tavoitteet koko ajan mielessäsi ja toimi aina niiden suuntaisesti. Tavoitteet ovat sinänsä hyvä asia elämässä, mutta ne eivät saa nousta liian hallitsevaan asemaan.

9. Noudata mahdollisimman tarkoin jonkun opin tai auktoriteetin mukaista ajattelua ja elämän mallia. Jos uskot johonkin, tee se täysin sydämin. Pane itsesi täysin likoon ja toimi niin kuin oppi vaatii. Sitoutuminen on hieno asia, mutta tällainen ihminen on haavoittuva. Pahimmillaan hänet voidaan houkutelua tekoihin, jotka ovat moraalisesti arveluttavia.

10. Varaudu aina pahimpaan, koska silloin kestät melkein mitä tahansa. Mikään ei voi sinua yllättää, koska olet siihen jo ennalta varustautunut. Olet varustautunut siihenkin, että menetät työpaikkasi tai terveytesi. Tietyllä tavalla tämä helpottaa, mutta on raskas elämänasenne.

11. Suhtaudu kaikkeen tyynesti. Ei tarvitse ajatella myönteisesti, kunhan ei hermostu mistään. Elämässä tosin on kaikenlaista kohellusta ja ahdistusta, mutta ne voi jättää omaan arvoonsa. Jaksako ihminen toimia näin ja menettääkö hän siinä jotakin arvokasta?

12. Etsi turvaa ja suojelua. Anna elämäsi muiden käsiin äläkä anna vastuun painaa mieltäsi. Juuri vastuu tekee elämän raskaaksi. Tämä voi sopia joillekin, mutta useimmat länsimaiset ihmiset haluavat olla oman onnensa seppiä.

Edellä kuvatut keinot ovat saaneet aika kriittistä käsittelyä osakseen. Mitä sitten ovat hyvät ja toimivat keinot? Onko niitä lainkaan? Onneksi löytyy toiset 12 sellaista asiaa, jotka varmuudella lisäävät hyvinvointia ja onnellisuuttamme.

13. Tee jotakin sellaista, joka todella tuntuu mielekkäältä ja tekemisen arvoiselta. Monet harrastukset ovat tällaisia. Musiikki, kirjallisuus, askartelu, liikunta, keräilyt antavat useimmiten kestäviä myönteisiä kokemuksia.

14. Erityisesti sellaiset asiat, jotka todella haastavat taitoja, mutta joista tuntee selviytyvänsä, antavat mielihyvän kokemuksia. Näitä tiloja on tapaan nimittää flow-kokemuksiksi. Silloin aika rientää nopeasti, koska asiat ovat niin mielenkiintoisia.

15. Yhdessäolo läheisten ja tärkeiden ihmisten kanssa on tärkeä onnen lähde. Voi jakaa kokemuksiaan, tuntea yhteenkuuluvuutta ja kokea olonsa turvalliseksi.

16. Usko tai maailmankatsomus, joka edistää ihmisten keskinäistä ymmärrystä ja ihmisen arvokkuuden kokemusta, antaa elämään mielekkyyttä ja edistää samalla hyvinvointia.

17. Voimakkaat jakamisen ja yhteyden kokemukset ovat tosin lyhytaikaisia, mutta vahvistavat uskoa siihen, että elämässä on jotakin mieltä. Usein kyseessä on ns. elevaatiokokemus, jolloin saamme iloita toisen ihmisen hyvistä teoista.

18. Hyveiden noudattaminen tekee ihmisen onnelliseksi, kuten jo Aristoteles opetti. Hyvyyttä ympärilleen levittävä ihminen saa osakseen myötätuntoa ja arvostusta ja tuntee tekevänsä oman osuutensa hyvän vahvistamisessa.

19. Hyveistä oikeudenmukaisuuden edistäminen on erityisen tärkeä. Edistämällä oikeudenmukaisuutta lisäämme hyvinvointia ja tunnemme samalla iloa siitä, että olemme saaneet jotakin hyvää aikaan.
20. Toinen tärkeä hyve on armahtavaisuus, halu pyytää ja antaa anteeksi. Käytännössä vaikea asia, mutta keino, joka varmuudella edistää yhteistä hyvinvointiamme.
21. Kolmas suuri hyve on rakkaus. Hyveenä kysymys on ennen kaikkea siitä, että teemme rakkauden tekoja. Annamme tunnustusta, sovittelemme, jaamme, lohdutamme ja osoitamme konkreettisesti rakkautta. Paavali kuvaa rakkautta Korinttolaiskirjeessä tavalla, johon on vaikea lisätä mitään.
22. Kiitollisuus omien vahvuuksista ja armolahjoista sekä aivan erityisesti niistä lahjoista, joita olemme muilta saaneet, on onnellisuuden kulmakiviä. Hyvien asioiden tunnistamista tulee jatkuvasti opiskella, sillä niihin on helppo sokeutua.
23. Palvelu, lähimmäisen auttaminen, on aivan erityisen hyvä keino edistää sekä muiden ihmisten että omaa onnea. Toiselle tehty hyvä teko tai palvelus tuo automaattisesti hyvää mieltä.
24. Armon kokemus on jotakin salaperäistä, jota on vaikea kuvata sille, joka sitä ei ole kokenut. Useimmiten tällä kokemuksella on uskonnollinen perusta, mutta varmasti jotakin tällaista voi kokea myös muuten. Onhan monille, ehkä useimmille meistä, suuri tuska siinä, olemmeko tarpeeksi hyviä. Kelpaammeko me puolisoina, isinä, äiteinä, lapsina, työntekijöinä, ihmisinä ylimalkaan. Uskon, että masennus, uupumus ja ahdistus aiheutuvat paljolti tästä kokemuksesta. Nykyajan elämä panee meidät monin tavoin tilille. Vaatimukset ovat sekä sisäisiä että ulkoisia. Kuka sanoo meille uskottavasti: Olet ihan hyvä sellaisena kuin olet. Sinun ei tarvitse olla kaunis, rohkea ja rikas. Nykyaikana tällaisia viestejä on yhä vaikeampi uskoa. Onneksi me uskomme hiukan myös niitä, jotka suurten vaikeuksien keskelläkin ovat säilyttäneet uskonsa ihmiseen. Viktor Frankl on tällainen ihminen. Oltuaan keskitysleirillä ja koettuaan siellä kammottavia asioita, hän kaikesta huolimatta puhuu rakkaudesta, siitä, miten rakkaus voi uudistaa ihmistä. Rakastettu ihminen tulee rakkauden arvoiseksi.

NYKYAJAN PARADOKSEJA

1. Heti-kulttuuri - pitkäjänteinen koulutus
2. Itseluottamus ja itsensä toteuttaminen - masennus lisääntyy
3. Kaikki muuttuu ja muutos on hyvä - turvallisuuden kaipuu ja valitus jatkuvasta muutoksesta
4. Tehokkuuden vaatimus - aika menee neuvotteluissa ja kokouksissa
5. Itsekkyys ja ahneus - yhteisöllisen tuen kaipuu
6. Ihmissuhteet välineenä - todellisen ystävyuden kaipuu
7. Menevät miehet ja naiset - hiljaisuuden ja oman tilan kaipuu
8. Romanttinen rakkaus - suhteet eivät kestä
9. Maallistuminen - hengellisten ja henkisten kokemusten kaipuu
10. Rationaalisuuden korostus - tunteiden korostaminen
11. Usko tieteseen - tieteen uhkakuvat ja pirstoutuminen
12. Pessimismi maailman suhteen - optimismi oman elämän suhteen

Jos minun pitäisi elää elämäni uudestaan, alkaisin keväällä kävellä avojaloin hiukan aikaisemmin ja jatkaisin sitä kauemmin syksyllä.

Olisin enemmän poissa koulusta ja ampuisin useammin opettajia paperitolloilla.

Minulla olisi enemmän koiria ja valvoisin myöhempään. Minulla olisi enemmän sydänystäviä.

Kalastaisin enemmän ja kävisin sirkuksissa. Ja tanssimassa.

Ajaisin maailmanpyörässä.

Olisin huoleton niin kauan kuin voisin,

tai ainakin niin kauan kuin huolet alkavat, mutta en ainakaan huolehtisi niistä etukäteen.

Don Herold

Kirjallisuus

Ojanen, M. (2001). Ilo, onni, hyvinvointi. Helsinki: Kirjapaja.

Ojanen, M. (2002). Elämän mieli ja merkitys. Helsinki: Kirjapaja.

Ojanen, M. (2004). Onnen etsijät. Helsinki: Aikamedia.

Ojanen, M. (2006). Onnellisuus. Helsinki: WSOY

Ojanen, M. (2006). Hyvä paha ihminen. Helsinki: Perussanoma.

Ojanen, M. (2007). Positiivinen psykologia: Edita

Ojanen, M. (2009) Hyvinvoinnin käsikirja: Kirjapaja

Ojanen, M. (2009) Onnellisuusprofessorin päiväkirja: Perussanoma

Harrar, S., Gordon, D & Ojanen, M. (2009). Terveenä kaiken ikää: Valitut Palat

Kotisivu, jossa lisää onnellisuutta: www.markkuojanen.com