

Mitä on onnellisuus?

Sisällysluettelo

.....	2
1. Johdanto	1
1.1. Onni ja onnellinen käsitteenä tietosanakirjoissa.....	3
2. Suomalaisten onnellisuusteorioiden kirjallisuuskatsaus	5
2.1. Heikki Aittokoski - Onnellisten saari.....	6
2.2. Mikko Yrjönsuuri – Onni ja sen viholliset.....	11
2.3. Ilona Suojanen – Onnellisuuspaineen alla.....	14
3. Onnellisuuskäsitykset ja niiden vertailu	18
3.1. Onko onnellisuus yhteiskuntamme vastuulla?.....	19
3.2. Miksi onnellisuus tulee määritellä?.....	20
4. Lopuksi	21
4.1. Onnellisuuden yleinen määritelmä.....	22
5. Lähteet	23

1. Johdanto

Käsitteet kiehtovat ja kutkuttavat. Niillä on merkityksen lisäksi teoreettinen sisältö, fyysinen runko, oppi ja historia. Ne elävät sisällöltään ihmisten mukana. Esimerkkinä kuvittele mielessäsi *perhonen*. Perhonen on hyönteisten lahkoon kuuluva siivekäs hyönteinen. Sen tieteellisen nimen alkuperä (Lepidoptera) tarkoittaa kreikaksi suomusiipeä. Täyskasvuisen perhosen ruumis rakentuu päästä, keskiruumiista ja takaruumiista. Perhosilla on läpikuultavat ja kalvomaiset siivet. Lähes kaikilla perhosilla on siipien peittona pieniä suomuja, jotka sisältävät väriaineita. Siipien suomujen värityksen tavallisin tarkoitus on piilottaa perhonen saalistajien katseilta, pelottaa saalistajat pois ja säädellä perhosen lämpöä. Näin voimme lyhyesti antaa määritelmän sanalle *perhonen*. Mutta se, mitä näet mielessäsi, kun suljet silmäsi ja ajattelet kyseistä asiaa, on sinun näkemyksesi sanasta. Se ei välttämättä olekaan se kuulaan keltainen lepattava pieni sitrusperhonen, minkä minä näen mielessäni. Meidän ei tarvitse nähdä mielessämme samaa perhosta. Kunhan vain molemmat tunnistamme universaalin merkityssisällön tuolle sanalle *perhonen*. Mutta miksi tämä merkityssisältö on niin kovin tärkeä? Koska jos sinä et tiedä mikä on *kipernikkuli* (kuinka voisitkaan tietää, sillä se on minun mielikuvitukseni tuotetta, jonka suunnittelin Jyväskylän avoimen yliopiston metafysiikan kurssin oppitehtävää varten vuonna 2020), niin kuinka voisit tutkia sitä? Yhteinen merkityssisältöä on siis tärkeä, jotta voimme tutkia tätä kiinnostavaa onnellisuuden käsitettä.

Onnellisuus on yleismaallista, mutta kulttuuri vaikuttaa onnellisuuden kokemiseen ja ilmaisemiseen vahvasti (Suojanen, 2021, s. 19). Nykypäivän elämänoppaat ovat ottaneet sanan haltuunsa (Yle, 2015) ja käyttävät sitä mielin määrin kaupalliseen tarkoitukseensa (Iltalehti, 2006; Amazon, 2021). Kaikkialla etsitään onnea. Kaikki tahtovat olla onnellisia. Suomi on myös maailman onnellisin maa jos on uskoaksemme tilastoja (World Happiness Report 2021). Onnellisuutta mitataan kansainvälisellä tasolla maailman onnellisuus – kyselyllä. Moni meistä onkin lukenut vähintään yhden teoksen siitä, kuinka tähän trendaavaan onnellisuuteen sitten tulisikaan pyrkiä. Onnellisuus on tärkeä psykologisten ja filosofisten keskustelujen ohjaaja, mutta käsitteenä sitä on tutkittu vain pintapuolisesti. Onnellisuudesta on tullut erittäin käytetty ja painava iskusana hyvää elämää ja hyvinvointia käsittelevissä poliittisissa ja yhteiskunnallisissa keskusteluissa. Onnea, onnellisuutta ja hyvää elämää käytetään usein samassa merkityksessä.

Kysymys, mitä on onnellisuus, on myös yksi suurimpia filosofisia kysymyksiä, johon ei ole löytynyt yhtä oikeaa vastausta. Uskonnolliset tiet voivat tuoda ihmisen onnellisuuden polulle.

Buddhalaisuudessa onnellisuus on elämän tavoite. Onnellisuudesta tuntuvat tietävän niin gurut kuin tiedemiehetkin. Sen alkuperää pyrkivät etsimään niin neurotieteilijät kuin lääkäritkin. Sen vaikutus ulottuu kasvatustieteistä lääketieteeseen. Siitä kirjoitetaan runoutta ja siitä tehdään taidetta. Sen puuttuminen on syy kollektiiviseen huonovointisuuteen ja ihmisen negatiiviseen mielenmaisemaan sekä mielenterveydellisiin ongelmiin. Onnellisuus on siis keskeinen käsite inhimilliselle elämälle, mutta käsitys siitä, miten onnellisuuteen päätyy parhaiten, tai miten onnellinen elämä saavutetaan on monenkirjavaa. Onnellisuus-käsitteelle löytyy monta tulkintaa. Jos tulkintoja löytyy yhtä monta kuin on tulkitsijaakin, tarkoittaako se, että olemme kaikki vain omalla tavallamme ja omassa merkityksessämme onnellisia? Miten voimme tutkia onnellisuutta, jos onnellisuus-käsitteen merkitysisältö on jokaiselle ihmiselle täysin uniikki? Jokaiselle yksilöllistä käsitettä voi olla hankala määritellä yleisesti. Nykyinen onnellisuuden tutkimus on keskittynyt tutkimaan mikä *tekee* ihmiset onnelliseksi. Ihmisten tuottamat omat onnellisuus-käsitykset ovat jääneet kuitenkin vähemmälle huomiolle (Lehtonen, 2019). Niiden ymmärtäminen on kuitenkin tärkeää onnellisuuden tutkimukselle. Tässä työssä jäsenän onnellisuus-käsitettä perustuen suomalaisten kirjailijoiden ja onnellisuustutkijoiden teoksiin ja pyrin tiivistämään sen millaisena onnellisuus ymmärretään nykysuomalaisessa ajattelussa. Erilaisten onnellisuus-käsitteiden vertailun kautta voi löytää selkeyttä monimutkaiseen käsitteeseen, jotta sitä olisi helpompi tutkia ja jotta se olisi helpompi saavuttaa. Tutkimuksessani otan huomioon kysymyksen siitä, mikä riittää onnellisena olemiseen. Tarkastelen työssäni myös sitä, olemme määritelleet nykypäivän onnellisuus-käsitteen liian utopistiseksi. Eli liian vaativaksi käsitteeksi ja siksi niin vaikeaksi tavoittaa. Sanojen kielikohtaiset määritelmät on tiivistetty sanakirjoihin. Tästä syystä tarkastelen onnellisuus-käsitteen sanakirja merkitystä ja käyttötarkoitusta yhtenä erillisenä osa-alueenaan. Tutkielman päämääränä on saattaa lukija tutustumaan eräiden suomalaisten filosofien ja onnellisuutta tutkivien henkilöiden onnellisuuden määritelmiin. Pyrkimyksenäni ei ole kertoa, miten onnellisuus saavutetaan vaan luoda päätelmä siitä mitä se on. Mielestäni onnellisuus-käsitteen yleinen määrittely on tärkeää, mikäli haluamme ymmärtää ja tutkia tätä käsitettä ilmiönä.

1.1. Onni ja onnellinen käsitteenä tietosanakirjoissa

Sanakirjojen ja etymologisten teosten tarkoitus on selvittää mitä yleisesti mistäkin sanasta ajatellaan ja on ajateltu. Sanakirjat täten ovat jo valmiita tutkimuksia sanojen tarkoituseristä ja merkityksistä.

Sanakirjojen käsitteiden määritelmät elävät aikansa mukana ja näin ollen kuvaavat hyvin sen hetkistä maailmaa yleismaallisesti.

Onnellinen sana ei ole uusi sana. *Onni* sanan suomalaisugrilainen kantasana on *Onca*, se tulee muinaisiranin kautta indoeurooppalaisen kantakielen sanasta *on-co* ja muinaisintiaassa sanasta *omsa*.

Tämän määritelmän mukaan *onni* tarkoittaisi samaa kuin ihmisosa eli *kohtalo*. Ensimmäisen kerran *onnellinen* on mainittuna Mikael Agricolan Rucouskiriassa vuonna 1544 (Jussila, 1998, s. 180).

Rucouskiria on Agricolan toinen teos heti aapisen jälkeen. Täten siis toisista vanhin koskaan painettu suomenkielinen teos.

Onnellinen sanan synonyymeiksi lukeutuvat seuraavat sanat:

1. a) *autuas, auvoisa, hyvillään, iloinen, tyytyväinen*
b) *auvoisa, huoleton, ihana, kultainen*
2. *hyväosainen, kohtalon suosima, onnekas*
3. *edullinen, onnekas, otollinen, suotuisa*

Kun taas *onnen* synonyymeja ovat:

1. *kohtalo, menestys, sallimus, sattuma*
2. *autuus, ilo, mielentyyneys, onnellisuus, riemu ja tyytyväisyys*

(Leino, 1990, s. 104-105.)

Kieli kehittyä yhteiskunnan mukana. Nykypäivän sanakirjat ovat siirtyneet sähköiseen muotoon.

Eräänlaisena tietosanakirjana toimii maailmanlaajuinen vapaasti käyttäjiensä muokattavissa oleva palvelu Wikipedia. Wikipedia toimii alustana, jonka artikkelien luonti on kaikille mahdollista.

Wikipedia on siis eräänlainen yhteisöllinen sanakirja.

Emme voi olla huomioimatta tämän kaltaisen palvelun vaikutusta kieleemme vaikuttavuutensa vuoksi. Täten olen ottanut huomioon myös Wikipediaan kirjoitetun artikkelin onnellisuudesta.

Wikipediassa *onnellisuus* löytyy alaluokasta: Tunteet. Sen pääselityksenä (central description) on “läpitunkeva miellyttävä tunne”. (Wikipedia, 2021.) *Onni* sanaa ei löydy mistään muusta kielestä kuin Suomen ja Viron kielestä. (Meri, 2004, s. 241.) Verrattaen muihin kieliin, *onni* ja *onnellisuus* ei aina tarkoita samaa asiaa. Mutta vanhan kirjasuomen suomenkielessä sanojen merkitykset ovat lähellä toisiansa (vertaa Leino, 1990). Muiden kielten määrittely sanalle *onni* on suomenkielellä lähempänä sanaa *onnekkuus*. Muun muassa englanniksi sanojen *luck (onni)* ja *happiness (onnellisuus)* määritelmät eroavat suuresti toisistaan. Samoin käy naapurimaassamme Ruotsissa (*tur, lycka*). Saksan kielellä *onni* ja *onnellisuus* käännetään yleisesti samaksi sanaksi (*glück*).

2. Suomalaisten onnellisuusteorioiden kirjallisuuskatsaus

Onnellisuutta kuvataan tyypillisesti (Jussila 1998, Leino 1990, Wikipedia 2021) tasona, elämäntapana, tavoitteena, olotilana tai ehkä kaikkein yleisimmin tunteena. Se mikä näistä kuvauksista on käytössä, tuntuu riippuvan kyseisen kirjoittajan mieltymyksistä ja tieteenhaarasta. Positiivisessa psykologiassa onnellisuutta käsitellään pääosin tunteena, jota pyritään ylläpitämään (Lehtonen, 2020). Filosofit pohtiva onnellista elämää. Uskonnollisissa teksteissä onnellisuus nähdään tavoiteltavana tilana ja neurotieteissä jonkinlaisena olotilana tai aivojen hyvinvoinnin tasona. Tarkastelen onnellisuutta sitä käsittelevien teosten pohjalta. Pohdin, kuinka onnellisuutta ovat määritelleet aikamme suomalaiset filosofit ja onnellisuustutkijat. Huippuluokan onnellisuustutkijoita ja filosofejä löytyy Suomesta useampia, kuten filosofit Ilkka Niiniluoto ja Frank Martela, onnellisuustutkija Emma Seppälä sekä onnellisuusprofessori Markku Ojanen. Valitsin kuitenkin vähemmän psykologista ja enemmän yhteiskuntatieteellistä näkökantaa puoltavia tekijöitä siksi, koska pyrin käsittelemään onnellisuutta määritelmänä enkä pyrkimyksenä. Yllä mainitut tutkijat tekevät uraa uurtavaa työtänsä sen parissa, *miten* ihminen voisi tulla onnellisemmaksi. He tutkivat onnellisuutta muun muassa kysymyksenä: *Miten saavuttaa?* Valitsemani filosofit ja kirjailijat taas tutkivat teoksissaan onnellisuutta kysymyksenä: *Mikä ja miksi?* Täten heidän teoksensa soveltuvat parhaiten tutkimukseeni. Työhöni valikoituvat yllämainittujen näkökantojen vuoksi filosofian professori Mikko Yrjönsuuren teos: *Onni*, ja sen viholliset (2005), onnellisuustutkija Ilona Suojasen *Onnellisuus paineen alla* (2021) sekä toimittaja ja kirjailija Heikki Aittokosken: *Onnellisten saari* (2020). Pyrin avaamaan teosten onnellisuuden teoriaa ja sitä, miksi kyseiseen teoriaan on päädytty sekä tarkastelemaan teosten yhteensopivuutta suomalaisen sanakirja-kirjallisuuden määritelmään onnellisuudesta. En etsi sitä, *miten* elää onnellisesti vaan *mitä* onnellinen elämä on. Suojasen teos on uusin kolmesta onnellisuutta käsittelevästä teoksesta ja kuvaa toisenlaista kantaa onnellisuudesta kuin Yrjönsuuri ja Aittokoski, koska hän kuvaa myös onnellisuusbuumin varjopuolia. Suojanen on haastatellut kirjaansa lukuisia henkilöitä ja käyttää väitöskirjansa tutkimusta kirjan materiaalina. Yrjönsuuri pohtii omassa teoksessaan onnea juurikin suomalaisuuden ja suomalaisen yhteiskunnan näkökulmasta. Aittokosken teos valikoitui mukaan siksi, että teoksessa hän tutkii ja pohtii onnellisuutta yhteiskunnan tasolta ja vertaa teoksessaan eri maiden yhteiskunnallista tilannetta onnellisuudessa.

2.1. Heikki Aittokoski - Onnellisten saari

Ensimmäinen käsiteltävä teos on Heikki Aittokosken Onnellisten saari (2020). Toimittaja ja tietokirjailija Aittokoski lähestyy teoksessaan onnellisuutta utopioiden kautta. Aittokoski tutkii, kuinka onnellista elämää kukin yhteiskunta tarjoaa ja mitkä ovat onnellisen yhteiskunnan rakennusaineet (Aittokoski, 2020, s. 27). Hän vertaa yhteiskuntien onnellisuuden määritelmiä toisiinsa. Vertauksen alla teoksessa ovat Suomi, Tanska, Bhutan, Botswana, Costa Rica ja Yhdysvallat. Paremman yhteiskunnan tavoittelu eli pyrkimys omaan sekä yleiseen onnellisuuteen on Aittokosken mukaan maailmaa eteenpäin työntävä voima (Aittokoski, 2020, s. 26). Toisin sanoen, Aittokoskea kiinnostaa onnellisuus koko maailman näkökulmasta. Tosin hän summaa myös, että yhteiskunnat ovat ihmisen abstrakteja luomuksia ja täten kykenemättömiä tunteisiin, kuten onnellisuuteen. Hän kuitenkin utopioi onnellisen yhteiskunnan jo johdannossaan: “Vähän kuin yrittäisi paikantaa paratiisin” (Aittokoski, 2020, s. 27). Onnellisuutta Aittokoski peilaa niin politiikan, historian kuin taloudenkin peilistä. Hän täsmentää, että elämässä ei millään saralla voisi olla mitään muuta järkeä kuin mahdollisimman onnellisen elämän tavoittelu. Maailma ei ole valmis ennen kuin kaikki ovat onnellisia. Kymmeniätuhansia vuosia onnellisuus on kiinnostanut ihmistä, emmekä vieläkään osaa varmaksi sanoa mitä se on, hän ihmettelee. (Aittokoski, 2020, s. 18.)

Aittokoski toteaa myös Aristoteleen pohtineen onnellisuutta ja kirjanneen sen olevan elämän päämäärä Nikomakhoksen etiikka -teokseensa. Onnellisuus on riippuvaista ihmisen omista arvoista. Joku toinen voi ajatella olevansa onnellinen jo silloin, kun voi keskittyä onnellisuuden pohtimiseen nälän tai turvattomuuden pohtimisen tilalla. Mielenpitoita onnellisuudesta on useita, ja se on selvää, että me kaikki tahdomme onnellisuutta. (Aittokoski, 2020, s. 19.) Aittokoski vielä jatkaa johdannossaan, että onnellisuudella on hieman hattarainen maku ja että siitä on tehty kaupallinen ja trendikäs. Sokeriset latteudet sekä ruusunpunaiset illuusiot värittävät onnellisuuden jo valmiiksi epäselvää kuvaa enemmän suttuiseksi. Onnellisuus on mainstream-viihdettä, vaikka sen tulisi olla politiikan kovassa ytimessä. (Aittokoski, 2020, s. 19.) Onnellisuuden trendiä Aittokoski pohtii väittäen, että “onnellisuudelle lienee sitä suurempi kysyntä, mitä enemmän todellisuus näyttäisi murentavan siltä pohjaa” (Aittokoski, 2020, s. 45). Aittokosken yksi onnellisuuden määritelmä tulee esille luvussa, missä hän kertoo Bhutanista. Bhutanissa onnellisuuteen tähdätään niin kutsutulla bruttokansanonnella, jonka maan johto on asettanut yhtä tärkeään, tai jopa tärkeämpään asemaan kuin bruttokansantuotteen.

Bruttokansanonne (eng. Gross National Happiness) tarkoittaa Bhutanin pääministerin mukaan sitä, että Bhutanin perustuslaissa määritellään seuraavaa: hallituksen tehtävä on taata maksuton, laadukas opetus ja maksuton terveydenhuolto kaikille kansalaisille ja 60% Bhutanin pinta-alasta tulee olla metsän peitossa. Kaikki hallituksen päätökset täytyy läpäistä bruttokansannonen arviointikriteerit. (Aittokoski, 2020, s. 51.) Aittokosken vierailmassa kylässä oli sähköt ja se teki elämästä paljon helpompaa, kertoi Aittokosken haastattelema Nim Dem. Aittokoski pohti tämän johdosta myös yhtä omaa matkaansa erääseen afrikkalaiseen kylään, joka oli juuri saanut sähköt kylänsä käyttöön. Hän kirjoitti, että ehkäpä onnellisuuden yksi määritelmä on päätösvalta omasta elämästään ja riittävät resurssit kuten tässä tapauksessa kylän sähköistäminen. (Emt, s. 39.)

Seuraava onnellisuuden määritelmä löytyi teoksesta Yhdysvaltojen luvusta, jossa Aittokoski tutustuu Margaux Myrphyyn, pyyteettömään hyväntekijään, joka pyörittää massiivista ruokajakelua asunnottomille ympäri Yhdysvaltoja. Aittokoski sanoo, että epäitsekkäät sielut lisäävät maailman onnellisuutta. Ja samalla hän moittii vähemmistöä pilkkaavia kovin sanoin: “Maailman onnellisuutta eivät lisää tympimykset, jotka hykertelevät vatsa täynnä 20-asteisissa huoneissaan, kun ovat taas niin piikikkäästi osanneet pilkata vähemmistöjä internetissä.” (Aittokoski, 2020, s. 72.)

Yhdysvalloissa kierrellessään myös ihmisten vapaus puhututti Aittokoskea. Ilmaisun-, sanan- ja kokoontumisen vapaudet ovat onnellisen yhteiskunnan perusedellytyksiä, hän toteaa. Aittokoski vertaa näitä vapauksia happeen. Happea ei osata oikein arvostaa, niin kauan kuin sitä on saatavilla. (Aittokoski, 2021, s. 77.) Aittokoski arvostaa myös tietoa. Hän kertoo Thomas Jeffersonin olleen sitä mieltä, että tieto on valtaa, tieto on turvallisuutta ja tieto on onnellisuutta. Jefferson on myös Yhdysvaltain itsenäisyysjulistuksen takana, josta osakseen löytyy myös onnellisuus ihmisoikeutena. (Aittokoski, 2020, s. 88.)

Rikastumisen ihannointi näkyy ja kuuluu Yhdysvalloissa. Maailman rikkaimmat ihmiset, kuten Amazonin perustajan Jeff Bezosin ja Microsoftin perustajan Bill Gatesin yli sadan miljardin varallisuudet pääsivät myös lukuina Aittokosken kirjaan. Eriarvoisuus tuo yhteiskuntaamme railon. Huippurikkaiden seuraaminen on omiaan luomaan katkeruutta. “Kateus on sielun hedelmättömin olotila.” (Aittokoski, 2020, s. 107.) Taloudellinen eriarvoisuus on tuskallisen kiperä ongelma, sillä reaaliosialistiset yritykset tasa-arvon näennäiseen maksimointiin voivat johtaa onnellisuuden minimointiin, kuten Neuvostoliitolle kävi, kirjoittaa Aittokoski. (Aittokoski, 2020, s. 78.)

Yhdysvaltojen jälkeen Aittokoski tarkastelee armeijatonta Costa Ricaa. Jos armeijan puuttuminen ei kieli onnellisesta maasta, niin ei mikään, hän summaa. Aittokosken mukaan rauha on onnellisuuden ensimmäinen tukipilari. (Aittokoski, 2020, s. 119.) Ja turvallisuus tärkeä onnellisuuden mitta (Aittokoski, 2020, s. 129). Sukupuolten tasa-arvo, mikä Costa Ricassa selvästi oli poliittisen keskustelun kärjessä Aittokosken siellä vieraillessaan, on hänen mukaansa kärkipäässä onnellisuuden perusaineiksissa (Aittokoski, 2020, s. 112). Costa Rica on yksi rikkaimmista Etelä-Amerikan maista, mutta ei vielä yllä Euroopan tasoiseen kilpailuun. Voisi pohtia onko köyhissä maissa todella onnellisempaa kuin rikkaissa maissa, koska siellä osataan tyytyä vähempää? Aittokoski toruu tämän kaltaista ajatusta rankoin sanoin. Köyhyyden romantisointi on ylimielistä ja hyvin syöneiden ihmisten harhaista ajattelua, hän sanoo. Ihmiset yksinkertaisesti tyytyvät vähempään, sillä enempää ei ole tarjolla. Ja sukulaiset pitävät huolta toisistaan sen takia, että yhteiskunta ei tarjoa turvaverkkoa. Tällä ei ole mitään tekemistä onnellisuuden kanssa. “Rahalla ei saa onnea” on Aittokosken sanojen mukaisesti ihmiskunnan suurimpia valheita. (Aittokoski, 2021, s. 130.) Kuten Botswanaa tutkiessaan Aittokoskikin toteaa, että koulutus on olennainen osa onnellisen yhteiskunnan rakentamista (Aittokoski, 2020, s. 160).

Aittokoski pohtii Suomi-luvussansa, että ehkä onnellisuuden ymmärtää vasta kun se on uhattuna tai menetetty (Aittokoski, 2020, s. 183). Suomi on kirjan kirjoitushetkellä pahimmassa koronakriisissä täysin suljettu. Suomessa onnellisuuden mittarina paistaa toimivat instituutiomme. Aittokoski huomioi tämän sanomalla: Ettei juuri mikään ei ole niin tärkeää onnellisen yhteiskunnan kannalta kuin instituutiot eli säännöt, jotka ohjaavat ihmisen toimintaa, olivat ne sitten kuntademokratiaa tai vaikkapa peruskoulu. (Aittokoski, 2020, s. 191). Hän jatkaa vahvasti: “Yhteiskuntaa ei ole ilman instituutioita. Mitä paremmin ne toimivat, sitä onnellisempi yhteiskunta on. Samantapaiseen tulokseen ovat päätyneet myös yhteiskuntatieteilijät Juho Saari ja Frank Martela”. (Aittokoski, 2020, s. 192.) Kysymys onnellisuudesta voi kuulostaa järjettömältä tilanteessa, jossa Suomi on lamaantunut valloillaan olevan pandemian vuoksi, mutta Aittokoski luulee kuitenkin, että juuri nyt tämä kysymys on vieläkin tärkeämmässä roolissa kuin ennen (Aittokoski, 2020, s. 190).

Viimeisessä kohteessaan, Tanskassa, vieraillessaan jäteasemalla, jonka toiminta sykkähdytti häntä, hän toteaa, että roskaaminen kertoo yhteiskunnan yhteishengen puutteesta. Olen eri mieltä tästä, sillä esimerkiksi myös militarististen maiden pakkolait, jotka vievät kansalaisen vankilaan hänen roskatessaan, eivät kieli onnellisesta yhteiskunnasta vaikka kaduilla olisi kuinka siistiä. Kuitenkin samaistun siihen ajatukseen Aittokosken kanssa, että ihmisten hyvinvointi korreloi vahvasti sen kanssa kuinka paljon ympärillä on jätettä. (Aittokoski, 2020, s. 206.) Aittokoskea (2020, s. 207) innosti Tanskassa myös tanskalainen onnellisuus eli hygge ja luottamus, joka näkyy luottamustilastoissa Tanskan osalta edukseen. Aittokosken mukaan luottamus laukaisee eräänlaisen onnellisuuskierteen (Aittokoski, 2020, s. 229). Ja tämä luottamus näkyi myös jäteasemalla. Kansalaiset saivat tulla ja mennä ilman järjestyksenpitoa, sillä heihin luotetaan itsenäisessä jätteiden lajittelussa.

Vaikkakin Aittokosken teos käsittelee enemmän toimittajan vierailemien yhteiskuntien poliittista rakennetta ja historiaa, on onnellisuus jatkuvasti teoksen keskiössä. Kollektiivisen onnellisuuden rooli on vahvasti käsittelyssä. Reilusti enemmän kuin yksilön onni. Näkeekö kirjailija-toimittaja Aittokoski asian niin, että yhteiskunnan onnellisuus antaa yksilölle onnen? Aittokoski asettaa reunaehjoja onnellisuudelle, kertomatta tarkkaan, mitä itse onnellisuus on.

Koska tämä jää teoksesta epäselväksi, kysyn asiaa suoraan itse Aittokoskelta Twitterin yksityisviestinä:

Poutanen: “Luin kirjasi ja käytän sitä kandidaatintutkielmassani muiden onnellisuutta yhteiskunnallisesta näkökulmasta käsittelevien teosten kanssa. Uskotko, että onni saapuu yksilöön yhteiskunnan onnellisuuden saattamana? Eli onko kollektiivinen onnellisuus tie siinä yhteiskunnassa olevien yksilöiden oman onnellisuuden kasvuun vai toisin päin? Tahtoisin siis tietää henkilökohtaisen mielipiteesi siitä, että johtaako mielestäsi yksilön onni yhteiseen onneen vai toisinpäin.”

Aittokoski: “Minusta asia menee pikenminkin [sic] niin päin, että yhteiskunnan tehtävänä on tarjota onnellisuuden puitteet. Tai vähintäänkin torjua onnettomuuden syyt. Siis rauhaa, turvallisuutta ja turvaverkkoja. Se ei vielä takaa sitä, että yksilö olisi onnellinen niin kuin Suomestakin hyvin tiedetään, mitkään ulkoiset olosuhteet eivät riitä siihen, että me kaikki olisimme onnellisia. Sanoisin siis, että yhteinen onni johtaa monien yksilöiden onneen.”

(Twitter-alusta 4.10.2021)

Teoksessaan Aittokoski kirjoittaa useasti siitä, että maailmasta on tullut parempi paikka elää. Mutta media ja sen kautta ihmiset median vallan vaikutuksesta kiinnittävät huomiota vain negatiivisiin asioihin (Aittokoski, 2020, s. 100). Päinvastaista kantaa esittää muun muassa Mikko Yrjönsuuri teoksessaan Onni ja sen viholliset (2005) sanomalla, että ihmiset ovat olleet ennen onnellisempia. Mutta olemmeko todellisuudessa onnettomampia vai onnellisempia kuin ennen, siihen Aittokosken ei teos vastaa. Aittokoski haastaa pohtimaan kiinnostavaa kysymystä nykypäivän onnellisuudesta: Onko onnellisuuden tavoittelusta tullut niin vaativaa, että se aiheuttaa onnettomuuden tunnetta? (Aittokoski, 2020, s. 98.) Mielestäni tähän voisi verrata taivaspaikan tavoittelua. Taivas ja helvetti ovat utopioita itsekin. Tällaiseen utooppiseen paikkaan, kuten taivaaseen pääsy vaatii ihmiseltä kurinalaista sekä kunkin aikakauden ja kristinuskon haaran mukaista elämää. Ihmisestä on kuitenkin jo tehty syntinen ja taivaspaikan saaminen on huteralla pohjalla. Kristitty ihminen hapuilee epävarmaa taivaspaikkaansa kuitenkin kaiken sen epätietoisuuden ja epävarmuudenkin keskellä. Saako ihminen taivaspaikkaansa ja millä perustein, jää kuitenkin ikävästi pimentoon. Ja näin ollen paikan tavoittelu on niin vaativaa ja toisin sanoen utopistista, että se aiheuttaa syntiselle ihmiselle katumusta ja syyllisyyden tunnetta. Onko onnesta tehty uusi taivaspaikka? Niin utooppinen ja täydellinen lopputulos elämälle, että se on jo kaukana ihmisen saavuttamattomissa. Samasta aiheesta omaa pohdintaansa tekee onnellisuustutkija Ilona Suojanen teoksessaan Onnellisuus paineen alla (2021).

Se mikä on selvää Aittokosken teoksessa, on hänen viehtymyksensä utopioihin ja varsinkin Thomas Moren Utopiaan (1516). Aittokoski kertoo Moren sanoneen: “Jos yksi kylpee ylellisyydessä ja nautinnoissa samalla kun muut ympärillä huokailevat ja valittavat, hän ei ole valtakunnan vaan vankilan vartija.” (Aittokoski, 2020, s. 17.) Hän kirjoittaa myös että Utopiassaan More sanoo tutkiessaan nykyisiä valtioita, että hän on huomannut niiden olevan vain rikkaiden salaliittoja. Rikkaat hoitavat omia etujaan, käyttäen valtiota nimikkeensä. Moren mukaan olisimme ottaneet Utopian lait käytäntöön jo aikapäiviä sitten, ellei vastaan taistelisi ylpeys. “Ylpeys ei mittaa omaa hyvinvointiaan oman onnellisuutensa vaan toisten onnettomuuksien mukaan”. (Aittokoski, 2020, s. 23.) Näin ollen selvästi Aittokoski on poiminut hieman ajatustaan onnellisuudesta Thomas Moren eriarvoisuuden moittimisesta.

2.2. Mikko Yrjönsuuri – Onni ja sen viholliset

Jo alkusanoissaan Yrjönsuuri (2005) toteaa, että maailman tila on se mikä on, koska emme ole eläneet onnellisena. 2000-lukua hän tituleeraa onnellisuuden vuosisadaksi. Yrjönsuuren onnellisuuden etsintä keskittyy siihen, että hän tahtoo luonnostella kuvan inhimillisestä onnesta. Hänen pyrkimyksensä on ymmärtää suomalaista elämää. Omani on ymmärtää suomalaista onnea.

Yrjönsuuren teksti eroaa Aittokosken tekstistä monella tapaa. Hänen tulevaisuuden näkymänsä on hyvin pessimistinen verrattuna Aittokoskeen. Globaalisti meillä näyttää hänen mukaansa menevän todella huonosti. Onnellisuutemme on vakavasti uhattuna, Yrjönsuuri toteaa. (Yrjönsuuri, 2005, s. 11-12.) Yrjönsuuren kuva Thomas Moren Utopiasta on myös hyvin erilainen kuin Aittokosken. Yrjönsuuri kirjoittaa, että Utopia kuvaa pysähtynyttä yhteiskuntaa, jossa ei tapahdu mitään (Yrjönsuuri, 2005, s. 52). Yhteiskunta ei kuitenkaan koskaan ole pysähtynyttä elämää, se lipuu eteenpäin omaa voimakasta tahtiansa. Täten Yrjönsuuri itsekin luottaa siihen, että onnellisuus elämässä liittyy elämäntapahtumien ja tarinoiden kokonaisuuteen (Yrjönsuuri, 2005, s. 53). Globalisaatiosta Yrjönsuurella on sanottavansa. Globalisaatio tarkoittaa pääosin suuryritysten hakeutumista halvempaan työvoimaan kohti kehitysmaita, hän toteaa (Yrjönsuuri, 2005, s. 84). Vahvimpana elementtinä teoksessa näkyy se, että Yrjönsuuren mielestä eriarvoisuus on onnemme pahin vihollinen. Hän perustelee sitä sillä, että kansainvälisissä vertailuissakin on jotakuinkin yksiselitteisesti havaittu, että tuloerot vähentävät onnellisuutta. (Yrjönsuuri, 2005, s. 82.) Kun Aittokoski (2020, s. 240) kirjoittaa, ettei raha yksinään tuo onnea, mutta rahalla saa asioita jotka vähentävät onnettomuuden syitä toteaa Yrjönsuuri (2005, s. 22), että vauraus ei edistä vaan suorastaan haittaa onnellisuutta.

Yrjönsuuren mukaan olemme ajautuneet tilanteeseen, jossa rahalla on liian suuri valta. Otamme itsellemme tavoitteen ja toteutamme sen. Sitten olemme onnellisia. Vaikka emme oikeasti ole. Tutkimuksiin perustellen Yrjönsuuri kertoo, että 1900-luvun jälkipuoliskolla onnellisuus länsimaissa ei ole lisääntynyt (Yrjönsuuri, 2005, s. 14). Olemme liian rikkaita, hän väittää. Vaihtoehtojen paljous ahdistaa. Olisimme onnellisempia jos meidän ei tarvitsisi valita. (Yrjönsuuri, 2005, s. 34 – 35.) Yrjönsuuri tuntuu syyttävän onnetonta elämää länsimaiden liiallisesta rikastumisesta. Hän kertoo antiikin Kreikan epikurolaisuudesta. Epikurolaiset korostivat nautintoa. Halujen tyydytys toi onnen. Mutta silti epikurolaisille opetettiin niukkuutta. Ihminen on onnellisempi kun hän haluaa mahdollisimman vähän. (Yrjönsuuri, 2005, s. 36.)

Juuri tätä niukkaa haluamista ja niiden perustarpeiden tyydyttämistä, mitkä takaavat normaalin elämän, Yrjönsuuri kutsuu normaaliksi onnellisuudeksi. Ihminen tyydyttää perustarpeensa. Mutta ei himoitse ja halua kaikkea ja koko ajan, mitä mainonta yrittää meille luoda. Tarpeet ja halut tulisi siis erotella toisistaan. Yrjönsuuri summaa, että ollakseen onnellinen meidän tulisi saada kaikkea mitä me tarvitsemme, mutta ei kaikkea mitä me haluamme (Yrjönsuuri, 2005, s. 38). Yrjönsuuren ydinsanoma on se, että rikkaat länsimaiset eivät tarvitse enempää rahaa, vaan aivan toisenlaisia arvoja, tullakseen onnelliseksi. Arkikäsitys varallisuuden ja onnellisuuden yhteydestä ei tunnu pitävän paikkaansa. Hän kuitenkin myöntää, että aineellista hyvinvointia tarvitaan tiettyyn pisteeseen, mutta se piste on jo rikkaimmissa maissa ylitetty.

Yrjönsuuren (kuten Aristoteleenkin) kysymys onnellisuudesta liittyy elämään kokonaisuutena. Voiko ihminen olla elämässään onnellinen vai onko onni vasta valmis tarkasteltavaksi sitten kun ihmiselämä päättyy? Jos onnellisuus olisi vain halun tyydyttämistä, silloinhan se olisi vain hetkellistä. Suomen kielessä kuitenkin onnellisuus tarkoittaa jotakin syvempää kuin vain hetkellistä hyvää oloa. Tällaista kokonaisvaltaista onnellisuutta (oman elämän kokoamista onnistuneeksi kokonaisuudeksi) Yrjönsuuri kutsuu aristoteeliseksi etiikaksi. Ole oma tasapainoinen itsesi, niin tulet onnelliseksi! (Yrjönsuuri, 2005, s. 43-48.) Yrjönsuuren mukaan 1900-luvun uudet suuntaukset käsitelivät onnea kokonaisena tarinana ja jättivät unholaan yksittäisten tilanteiden tuoman hyvän olon. Tätä hän myöhemmässä vaiheessa itsekin puolustaa ja toteaa myös yhtenä oivalluksena aristoteelisessa onnellisuuskäsitteessä sen, että onnelliseen elämään mahtuu myös raskaita hetkiä (Yrjönsuuri, 2005, s. 54).

Yrjönsuuri käsittelee ruumiin, sielun ja minän käsitteitä, mutta pääasiana jatkuu sama aihe eli se, että rikkaus (ja haluaminen) ei tuo kuin tiettyyn pisteeseen onnellisuutta. Ihmisen ymmärrys siitä, että hän on muutakin kuin omistava olento, että hän on kehollinen olento, joka tuntee oman ruumiinsa hyvinvoinnin, on tärkeässä roolissa onnellisuuden ymmärtämisessä. (Yrjönsuuri, 2005, s. 70-72.) Kun tämä ajatus laajennetaan vielä identiteettiin, alamme jo lähestyä aihetta, miksi Yrjönsuuri puhuu niin paljon ihmisestä kokonaisuutena. Hän tuo kaiken yhteen kysymällä: ”Olemmeko me yksittäisiä, erillisiä ihmisiä, jotka tavoittelevat omaa onnellisuuttaan vapailla markkinoilla? Emme ole.”

(Yrjönsuuri, 2005, s. 76.) Yrjönsuuri on siis myös samaa mieltä yhdestä onnellisuuden piirteestä kuin Aittokoskikin. Ihminen ei voi yhteiskunnassa tai yhteisössään olla yksin onnellinen. Yrjönsuuren mukaan keino olla onnellinen nykyisessä maailmassa on ymmärtää, että on osa onnen verkostoa (Yrjönsuuri, 2005, s. 77).

Hän toteaa, että elämän perusluonteeseen kuuluu onnellisuus (Yrjönsuuri, 2005, s. 81). Onnen mahdollisia vihollisia ovat kirjassa nälkä ja köyhyys, globalisaatio ja stressi, muutos ja epävarmuus, vapaus, individualismi ja masennus, ilojen inflaatio sekä yksityiset ja globaalit uhkat. Onnella ei ole mahdollisuuksia jos tarpeemme lämpöön, rakkauteen ja ravintoon eivät täyty eivätkä suuret tulotkaan tuo onnellisuutta. Pelko ja epävarmuus syövät meitä terrorismin ja ilmastonmuutoksen nimillä ratsastaen. Köyhät syrjäytyvät ja rikkaat uupuvat oravanpyörässään. Globaali kilpailu pakottaa yhä stressaavampaan kiireeseen ja tehokkuuteen työmarkkinoilla. Elämän vaikeutuminen lisää ihmisen hallitsemattomuuden tunnetta omasta elämästään. Alistumme jatkuvaan oppimiseen epämielekkäissä asioissa. Valintojen maailmassa valinnat tuovat tuskaa. Onko vapauttakin siis liikaa onnen näkökulmasta? Niin ainakin Yrjönsuuri väittää. (Yrjönsuuri, 2005, s.82-89, 93.)

Yhteisöllisyyden puute ja yksinäisyys lisäävät masennusta, pitää pärjätä yksin. Masennus on suuri työkyvyttömyyteen johtava ongelma nykyisin. Yrjönsuurella on mielenkiintoinen ajatus tästä. Työvälineenämme on nykyisin yhä enemmän ja enemmän oma mieli. Tästä syystä mielensairaudet vievät meitä enemmän työkyvyttömäksi kuin ennen. Ennen Yrjönsuuren mukaan osa töistä oli vain ruumiillisia. (Yrjönsuuri, 2005, s. 91.) Yrjönsuuri myös kertoo, että utopiat ovat mennyttä elämää, koska elämme syvässä pessimismissä (Yrjönsuuri, s. 100). Tätä pessimismiä huokuu koko Yrjönsuuren teoskin. Ehkäpä tässä on tapahtunut muutos reilun vuosikymmenen aikana, jos Yrjönsuuren asennetta verrataan Aittokosken teoksen (2020) positiiviseen tulevaisuuden- ja maailmankuvaan. Lopuksi kuitenkin Yrjönsuurikin heltyy kuvailemaan hieman 2000-luvun utopiaa, jossa köyhyys on voitettu ja elämme luonnon kanssa tasapainoisesti, mutta palaa omaan tapaansa kirjoittaa kirjansa viimeisilläkin lauseilla: ”Halumme ovat johtaneet surkeuteen. Maailman tila on surkea. Siihen ei auta enää mikään muu kuin onnellinen elämä.” (Yrjönsuuri, 2005, s. 104.)

2.3. Ilona Suojanen – Onnellisuuspaineen alla

Mainitsin johdannossa, että onnellisuuden tutkiminen tuntuu kovin mahdottomalta, jos onnellisuuden määritelmä ei ole selkeä. Ilona Suojanen tukee kirjassaan Onnellisuuspaineen alla (2021) väitettäni epäselkeydestä kertoessaan tutkimuksistaan. Hän kuitenkin on eri mieltä kanssani siitä, voiko onnellisuuden käsitettä ylipäätään määritellä selkeästi. Suojanen kirjoittaa, ettei tiedä varmaksi mistä tarkalleen ottaen ovat hänen suomalaiset haastateltavansa puhuneet kun he puhuvat onnellisuudesta. Hänen mukaansa saatamme määritellä onnellisuuden käsitteen monin eri tavoin (Suojanen, 2021, s. 237).

Onnellisuuden tutkiminen tarjoaa ymmärrystä vaikeassa aiheessa, vaikkakin absoluuttista totuutta ei ole olemassa. (Suojanen, 2021, s. 19.) ”Onnellisuus on subjektiivinen kokemus” Suojanen väittää (Suojanen, 2021, s. 59). Hän käsittelee teoksessaan onnellisuuspaineita, joihin törmäsi väitöskirjansa teon yhteydessä (Suojanen, 2021, s.12). Kirja perustuu sille ajatukselle, että onnellisuus on hyvä asia, mutta sitä ei saa kokea velvollisuutena eikä siihen saa ketään pakottaa (Suojanen, 2021, s. 143).

Suojasen oma onnellisuuskäsitys keskittyy onnellisuuteen tunteena. Autenttisuutta hän pitää paljon tärkeämpänä kuin onnellisuutta (Suojanen, 2021, s. 88). Kukaan ei voi olla aina ja koko ajan onnellinen (Suojanen, 2021, s. 88) eikä onnellisuus ole myöskään kiinni esimerkiksi siitä onko kumppania vai ei (Suojanen, 2021, s. 122). Tunteet kuitenkin ohjaavat käytöstämme, kertovat jos teemme väärää liikkeitä, auttavat päästämään menneistä irti ja ohjaavat kohti ratkaisuja (Suojanen, 2021, s. 30.) Tästä syystä onnellisuus on tärkeää.

Suojasen tunnekeskeinen käsitys onnellisuudesta eroaa muun muassa Yrjönsuuren kokonaisvaltaisemmasta käsityksestä onnellisuudesta (Yrjönsuuri, 2005, s. 43 - 48). Suojanen suhtautuu myös kriittisesti maakohtaisiin onnellisuusvertailuihin. Hänen mielestään onnellisuutta ei voi vertailla. Tulokset eivät kerro kansalaisten onnellisuudesta vaan enemmänkin siitä, miten asiat kussakin maassa ovat. (Suojanen, 2021, s. 75.) Onnellisuuden trendatessa hän haastaa pohtimaan, miksi haluamme olla onnellisia koko ajan ja kysyykin tuleeko keinotekoisien ”onnellistajien” eli muun muassa erinäisten piristeiden käyttö täten kasvamaan (Suojanen, 2021, s. 53) vai tuleeko jatkossa ihmiset piilottamaan omat ongelmansa ja tunteensa eräänlaisen naamion tai muurin taakse.

Ihmisellä on tarve miellyttää muita ja tuo miellyttämisen tarve näkyy siinä, että omasta elämästä välitetään ulospäin todellisuutta parempi kuva. (Suojanen, 2021, s. 54-55.)

Kohtuuton onnen tavoittelu on tutkimuksissa osoittautunut jopa olevan yhteydessä suurentuneeseen riskiin masentua (Suojanen, 2021, s. 57). Rakennamme onnellisuuden kulisseeja, koska kuvittelemme onnellisena olemisen näyttäytyvän muille onnistumisena elämässä ja menestyksenä (Suojanen, 2021, s. 61). Suojanen pohtii, että miksi ihmiset näennäisesti esittävät onnellista ja etsivät onnellisuutta, mutta eivät kuitenkaan tee hyväksi havaittuja asioita onnellisuutensa eteen. Tässä hän vetoaa antropologi Neil Thiniin, jonka mukaan onnellisuutta tutkiessa tulee ottaa huomioon mieli, keho, fyysinen ympäristö ja sosiokulttuuriset prosessit. Onnellisuus ei ole vain yksilösuoritus vaan jaettua vastuuta. (Suojanen, 2021, s. 228.) Maailmasta tulisi kylmä, itsekäs, pelottava ja yksinäinen paikka jos kaikki maailman ihmiset keskittyisivät vain omaan onnellisuuteensa ja ajattelisivat, että heidän onnellisuutensa on vain ja ainoastaan heidän itsensä vastuulla Suojanen väittää (Suojanen, 2021, s. 230).

Kirja keskittyy työelämän onnellisuuden käsittelyyn. Työelämän onnellisuusvaatimukset ovat yllättävän kovia. Suurimmalle osalle Suojasen haastatelluista onnellinen työpaikka ei olekaan bonus vaan vaatimus. Kirjaansa varten Suojanen on haastatellut seitsemääkymmentä asiantuntijatehtävissä olevaa nuorta. (Suojanen, 2021, s. 38-39.) Teos myös vastuullistaa yhteiskuntaa yksilön onnellisuudesta (Suojanen, 2021, takakansi). Suojasen kritiikki onnellisuudesta on vakavaa. Hänen mielestään onnellisuus on nykypäivänä eräänlainen statussymboli (Suojanen, 2021, s. 46). Toisin sanoen työmarkkinoilla arvostetaan onnellisia ihmisiä. Tällainen sosiaalinen vertailu vaikuttaa suoraan ja negatiivisesti todelliseen onnellisuuteemme (Suojanen, 2021, s. 96). Tämä luo kovaa painetta sekä kategoriointia, jossa onneton ihminen on paha, viallinen tai epäonnistunut yksilö (Suojanen, 2021, s. 47). Onnellisuus ei ole enää vahvuus vaan suorituskeskeinen vaatimus, joka vie tilan muilta tunteilta (Suojanen, 2021, s. 99). Onnellisuuteen komennetaan ja painostetaan yhteiskunnan suunnalta, hän kritisoi.

Suojanen puhuu teoksessaan lähinnä työpaikoissa havaitusta onnellisuudesta. Suojasen tutkimukset rajautuvat nuoriin asiantuntijoihin. Kirja kertookin täten enemmän nuorten akateemisten koulutuksen saaneiden työelämässä kokemasta onnellisuudesta, kuin yleisestä suomalaisesta onnellisuudesta. Kirjan perusteella voi olla helpompi ymmärtää korkeakoulutettujen onnellisuuspaineita, mutta ei niinkään tarjoa yleiskuvaa suomalaisten onnellisuudesta tai siihen kohdistuvista odotuksista sekä paineista. Kaikille ihmisille työ ei ole merkityksellistä tai elämän keskiössä tai osa identiteettiä. Jollekin työ on vain keino saada tarvittava määrä taloudellista tukea, jotta voi toteuttaa itseänsä muualla tavalla. Tämä rahan ja onnellisuuden suhde puhututtaa myös Suojasta kirjassaan. Suojanen kirjoittaa, että

taloudellinen hyvinvointi ei määrittele valtioiden hyvinvointia ja onnellisuutta. Italialainen taloustieteilijä Stefano Bartolini syyttää tästä ihmissuhteiden köyhtymistä. Ihmissuhteemme ovat jääneet työn ja kuluttamisen jalkoihin. ”Maailmaa, jossa talouden kasvu on pääroolissa ja menestyjä on rikas, uhkaa yhteisöllinen köyhyys” (Suojanen, 2021, s. 128 – 129). Suojanen kuitenkin puolustaa hieman talouskasvun vaikutusta onnellisuuteen sanoen, että bruttokansantuote voi osaltaan vaikuttaa moneen asiaan, kuten terveydenhuoltoon, koulutukseen, työllisyyteen ja infrastruktuuriin ja täten vaikuttaa ihmisen onnellisuuteen. Mutta hän täsmentää kuitenkin, ettei bruttokansantuote itsessään lisää onnellisuutta. (Suojanen, 2021, s. 129.)

Suojanen kertoo, että Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan 70 000€ vuositulot omaava ihminen on kaikkein onnellisimmillaan. Tätä korkeammat tulot eivät kasvattaneet onnellisuutta. Raha voi lisätä onnellisuutta jos on köyhä, mutta hyvätuloiselle rahalla ei ole enää vaikutusta onnellisuuteen. Suojanen täsmentää, että raha ei tee ihmistä onnelliseksi mutta sen puute hyvin todennäköisesti vähentää sitä. (Suojanen, 2021, s. 129.)

Suojanen esittelee kirjassaan termistöä, jolla selitetään ilmiöitä onnellisuuden ympärillä. Uudet onnellisuutta tutkivat sanat ja termit ovat tervetulleita jäsentämään vaikeaa käsitettä. Suojasella on käytössään termi *onnellisuusnaamio*. Onnellisuusnaamiolla hän viittaa sellaiseen tilaan, jossa ihminen ei kykene luonnolliseen onnellisuuteen ja samanaikaisesti kokee onnellisuuden olevan kuitenkin yksi vaatimuksista esimerkiksi työssään ja täten pistää päällensä naamion, joka esittää teeskenneltyä onnellisuutta ulospäin (Suojanen, 2021, s.63). Onnellisuusnaamio kuvastaa hyvin yhteiskunnallista painetta olla kokoajan onnellinen. Toinen Suojasen käyttämä termi on *onnellisuusmuuri*.

Yhteiskuntatieteilijä J. P. Roosilta lainattu termi onnellisuusmuuri tarkoittaa julkisivua, jota esimerkiksi tutkimukseen osallistuvat haluavat esitellä mieluummin kuin omia henkilökohtaisia tai yhteiskunnallisesti ei-imartelevia piirteitään tai tunteitaan (Suojanen, 2021, s. 55).

Tunteista puhuessaan Suojanen mainitsee myös käsitteen *miellyttävä surullisuus*. Sillä hän viittaa suruun, joka ei ole negatiivinen tunne (Suojanen, 2021, s. 37 – 39). Tämän termin hän poimi musiikintutkija Tuomas Eerolan luennolta kirjaansa. Eerola yhdessä Jonna Vuoskosken kanssa ovat tutkineet Suojasen mukaan sitä, miksi surulliseksi tekevä musiikki on nautinnollista. Suojasen mukaan tämä liikuttuneisuus aktivoi meissä prososiaalisista käytöstä, suuntaa meitä kohti muita ihmisiä ja saa arvostamaan sosiaalisia siteitä. Se siis vahvistaa yhteisöllisyyttä, joka on vahvasti sidoksissa onnellisuuteen.

Perinteisesti onnellisuuden kannalta negatiiviseksi koetut tunteet eivät aina sitä välttämättä ole. Suojasen mukaan tämän kaltainen miellyttävän surullisuuden tunne liippaa jo läheltä hänen omaa käsitystään onnellisuudesta. Että tuntee elävänsä. Onnelliseen elämään kuuluu kaikki tunteet, hän toteaa. (Suojanen, 2021, s. 39.)

Suojasen henkilökohtainen onnellisuuskäsitys jää tähän, sillä hän keskittyy kertomaan kirjassaan enemmän siitä, mitä haastateltavat ajattelevat onnellisuudesta. Toteamus, että onnelliseen elämään kuuluvat kaikki tunteet on hieman ristiriidassa Suojasen aiemmin mainitseman tunnekeskeisen onnellisuuskäsityksen kanssa. Johtuuko tämä ristiriita juurikin onnellisuus käsitteen universaalin määritelmän puuttumisesta? Vai onko Suojasen moniarvoinen lähestyminen käsitteeseen vain onnellisuuden monimuotoisuutta kunnioittava piirre? Selvää on se, että käsitys on hänelle muuttuva ja muokkaantuva ja täten voimme olettaa, että yleisen onnellisuuskäsitteen muuttuessa ajan mukana, muokkaantuu myös Suojasen käsitys siitä.

Jos onnellisuus on subjektiivinen kokemus, jonka voimme määritellä monin eri tavoin (Suojanen, 2021, s. 237) Suojasen teos kertoisi onnellisuuden kulttuurillisesta näkymisestä yhteiskunnassamme eikä niinkään onnellisuudesta itsessään. Teos avaa näkökantaan moninlaisiin ongelmiin, mitä näennäinen onnellisuus ja onnellisuuspaineet voivat tuoda mukanaan, mutta ei anna käsitystä siitä, mitä on onnellinen elämä.

3. Onnellisuuskäsitykset ja niiden vertailu

Aittokosken, Yrjönsuuren ja Suojasen onnellisuuskäsityksistä syntyy mielenkiintoinen kokonaisuus. Vaikkakin selkeää onnellisuuden yhtenäistä merkitystä ei löytyisikään, on yhteneväisyyksiä hyvä summata. Jokaisen teoksen mukaan onnellisuutta vähentävä tekijä on yhteiskunnallinen epätasa-arvo. Sorto on meidän aikamme suurin onnellisuuden este, kertoo Aittokoski (Aittokoski, 2020, s.15). Aittokosken mukaan markkinatalous on parhaillaan runsaudensarvi. Mutta jos markkinataloutta ei suitsita, seuraa siitä kuitenkin ryöstökapitalismia. (Aittokoski, 2020, s. 243.) Köyhissä maissa raha tuo onnellisuutta, koska se poistaa monta perustason ongelmaa, kuten nälän mutta länsimaissa vaurastuminen ei enää nostakaan onnellisuus-mittareissa päätään vaan jopa vaikuttaa negatiivisesti. (Yrjönsuuri, 2005, s.15.) Taloudellinen hyvinvointi ei ole enää yksin määrittelemässä valtioiden hyvinvointia. Jokaisen kirjoittajan mukaan tutkimuksissa käy ilmi, ettei maiden rikastuminen ole tuonut ihmisiä onnellisemmaksi. Suojanen muun muassa mainitsee omassa teoksessaan esimerkkinä tästä Yhdysvallat, Intian ja Kiinan, joiden kaikkien bruttokansantuote (BTK) on kasvanut, mutta ihmisten onnellisuus vähentynyt. (Suojanen, 2021, s. 128.) Tämän näkökannan mukaan talouskasvu tuo tiettyyn pisteeseen (siihen kun perustarpeemme täyttyvät) onnellisuutta yhteiskuntaan. Mutta pisteen ylitettyämme se vie onnellisuuttamme. Millä mittareilla yhteiskunta saavuttaa korkeimman onnellisuuden rajan talouskasvun avulla ja missä kohdassa sen tulisi välittää enemmän muista hyvinvoinnin mittareista kuin vain esimerkiksi bruttokansantaloudesta?

Vaikka täysin selkeää yhteistä onnellisuustekijää ei Suojasen, Aittokosken ja Yrjönsuuren teoksista löydykään, niin ainakin yhteinen yhteiskunnat onnettomaksi tekevä syy löytyy. Se on taloudellinen eriarvoisuus. Aittokoski summaa, että ”rahalla ei saa onnea” on valhe (Aittokoski, 2020, s. 130.), mutta talouskasvun mukanaan tuoma eriarvoisuus syö onnellisuutta. Yrjönsuuren mukaan onnellisuutemme on tämän takia vakavasti uhattuna ja eriarvoisuus on onnemme pahin vihollinen kun tuloerot vähentävät onnellisuutta (Yrjönsuuri, 2005, s. 11-12, 82). Suojanen kirjoittaa, että talouskasvun johtamaa maailmaa uhkaa yhteisöllinen köyhyys ja ettei bruttokansantuote itsessään lisää onnellisuutta ja vaikkakin rahalla ei saa onnea, niin rahan puute voi vähentää onnellisuutta (Suojanen, 2021, s. 128 – 129).

3.1. Onko onnellisuus yhteiskuntamme vastuulla?

Suomalaista onnellisuutta tutkineet Aittokoski, Yrjönsuuri ja Suojanen näyttäisivät olevan ainakin muutamasta asiasta samaa mieltä. Heistä jokainen empii onnellisuuden määritelmänsä kanssa. Empivät lauseet tulevat tutuiksi jokaisen kirjailijan teoksessa: Ehkäpä onni on... Onnellisuus voisi olla... Onnellisuus riippuu sen kokijasta.. . Yhteistä määritelmää ei onnellisuudelle helposti löydykään. Jokaisesta teoksesta löytyy kuitenkin väite siitä, että yhteiskunnalla on merkitys yksilön onnellisuudelle. Myös onnellisuutta tutkinut kuluttajatutkija Katarina Hellén on löytänyt muihin ihmisiin keskittymisen tuovan pitkäaikaisempaa onnellisuutta ihmisen elämään kuin itseensä keskittymisen. Arto Suomisen haastattelussa oleva Hellén kertoo tutkimuksesta, jossa tutkittavat jaettiin kahteen ryhmään. Toinen ryhmä keskittyi oman onnellisuutensa nostamiseen ja toinen ryhmä teki asioita toisten puolesta. ”Lyhyellä tähtäimellä molemmat strategiat olivat yhtä hyviä nostamaan onnellisuutta. Viiden viikon jälkeen muihin keskittyneet olivat onnellisempia kuin itseensä keskittyneet.” Kertoo Hellén. Hän haastaa länsimaisen kulttuurin yksilökeskeisyyden ja ajatuksen siitä, että onnellisuuden pohja olisi vahva itsetunto. Empiirinen tutkimusaineisto kun viittaa kuitenkin päinvastaiseen suuntaan: ”Ihmiset provosoituvat usein, kun sanon etteivät yksilökeskeisyys ja oman parhaan version itsestä etsiminen ole onnellisuuden tai hyvinvoinnin perusta. Tutkimustulosten valossa olisi parempi, jos ihmiset ja lapset opetettaisiin keskittymään toisiin ihmisiin. Kaikki eivät ole tästä kuitenkaan samaa mieltä.”(Suominen, 2020.)

Onko yleismaallisen onnellisuuden avaimet siis siinä, että keskitytään onnellisuuden lisäämiseen koko yhteiskunnassa ja sivuutetaan yksilö-onni, koska yksilön onnen tavoittelun näkötorjasta ei näe kokonaiskuvaa? Voiko yksilö olla onnellinen vaikka yhteisö ympärillä ei voi hyvin?

On ymmärrettävää, jos lyhytaikainen mukavuusalueemme sisällä oleva hedonistinen nautinto tuntuu houkuttelevammalta kuin epämukavuusalueeltamme löytyvä pitkäaikaisen onnen utilitaristinen polku. Olemmeko lukkiutuneet vai laiskistuneet minä-ajattelun yksinäiselle tielle vaikka voisimme saavuttaa yhteisen ja yhteiskunnallisen onnellisuuden? Yhteiskunnallinen onnellisuus vaatii viisautta nähdä pitkälle tulevaisuuteen ja uhrauksia päästää irti lyhytaikaisista nautintoa tuovista asioista. Tällaisia esimerkkejä löytyy esimerkiksi Aittokosken teoksen Bhutanin luvusta, jossa Aittokoski kertoo Bhutanin valtion päätöksessä keskittyä bruttokansanonneen jopa enemmän kuin bruttokansantuotteeseen. Ehkäpä onnemme salaisuus on yhteisönä toimimisessa ja onni olisi yhteiskunnallinen yhteinen vastuumme.

3.2. Miksi onnellisuus tulee määritellä?

Suojanen kertoo kirjassaan, että kulttuuri vaikuttaa onnellisuuden kokemiseen ja ilmaisemiseen, mutta itse onnellisuus on yleismaallista (Suojanen, 2021, s. 19). Samaan aikaan Suojanen kertoo, että hänen oma onnen määritelmänsä kehittyi, muuttuu tai on välillä jopa hukassa. Hänelle siis onnellisuus ei ole vain yhtä asiaa tarkoittava käsite. (Suojanen, 2021, s.18). Kaikilla on omat näkemyksensä onnesta Suojasen mukaan (Suojanen, 2021, s. 10). Miksi siis väitän, että määritelmän tulisi olla universaali ja kaikille sama? Onnellisuuden määritelmä tulee olla yleisesti ymmärrettävä, jotta voimme ymmärtää oikein esimerkiksi onnellisuustutkimuksen tuloksia. Onnellisuutta ostetaan, kulutetaan, etsitään ja haetaan muilta ja muiden kanssa yhdessä. Jos kokemus olisi täysin subjektiivinen ja eriävä jokaisella meistä, emme kykenisi yhteiseen tai yhteisölliseen onnellisuuteen ollenkaan. Onnellisuus kun myös on yhteiskunnallinen asia. Onnellisuutta ei olisi täten olemassa ollenkaan yhteiskunnallisella tasolla, vaan se olisi puhtaasti yksilöiden omakohtainen kokemus eikä määriteltävissä mitenkään yhteiseksi kokemukseksi. Jos työnantajasi sanoo töissä, että sinun tulee olla tehokas, tulee sinun ja työnantajasi olla tehokkuuden määritelmästä jokseenkin samaa mieltä. Jos koulutehtävänäsi on nimetä perhoslajeja, et voi alkaa nimeämään lintuja (tai voit, mutta tämä tuskin päästää sinua läpi koulutehtävästä..) Jos parisuhteessa toinen pyytää uskollisuutta, sinun on oltava samaa mieltä uskollisuuden rajoista kumppanisi kanssa. Ja jos tahdot elää onnellisesti, tulee itse tietää mitä kohti on suuntaamassa. Jos onnellista elämää eläminen tarkoittaa täysin yksilöllisesti määriteltyä subjektiivista asiaa, onnellisuuden määritelmään ei voisi sisällyttää vaatimuksia yhteiskuntaa tai muita ihmisiä kohtaan, vaan sen esteetkin olisivat pelkästään oman mielen esteitä. Hyvä elämä kuitenkin tuntuu olevan aika mahdotonta, kuulumatta muiden joukkoon. Heijastamme kuitenkin omaa identiteettiämme kaltaisistamme. Emme voi kirjoittaa navigaattoriin, että kohti kotia, jos emme tiedä, tai ole määritelleet navigaattorin kanssa yhdessä koordinaatteja tai osoitetta kotiimme. Onnellisuudentutkimuksen välttämätön ehto on käsitteen ymmärryksessä. On vaikea tutkia tällaista käsitteen merkitystä muodostamatta siitä yleistä määritelmää.

4. Lopuksi

Sanakirjoissa onnellisuus on positiivisten tunteiden sävyttämä hyvän elämän tila. Monessa yhteydessä onnellisuus on myös miellyttävä tunne. Myös turvallisuus tai pelon puute eli niin kutsuttu auvoisuus sekä huolettomuus tulee selvästi yhdistetyksi onnelliseen elämään. Mikään lähde ei näytä antavan varmaa tietoa siitä, oletetaanko onnellisuuden olevan ohimenevämpi lyhytkestoinen tunne/tila vai pitkäkestoinen ja pysyvä tuntemus/olotila. Tätä tahdon vielä selvittää tarkemmin myöhemmissä tutkimuksissani.

Aittokosken mukaan parempi (onnellisempi) elämä on maailmaa eteenpäin vievä voima (Aittokoski, 2020, s. 26). Kuin utopia tai paratiisi, jota kaikki pyrkivät osaltaan tavoittaa. Elämän tarkoitus, jota kohti kaikki pyrkivät. Mutta se on saanut osakseen kaupallisuuden leiman (Aittokoski, 2020, s. 19). Tätä väitettä tukee myös Suojanen. Suojanen näkee onnellisuuden tavoittelussa suoranaisia vaaroja. Onnellisuutta ei tulisi nähdä paremman ihmisen tai menestyvämmän ihmisen statussymbolina eikä siihen tulisi ketään velvoittaa (Suojanen, 2021, s. 46, 143). Vaarana on uuvuttavat onnellisuusmuurit ja -naamiot. Yrjönsuuren väite keskittyy siihen, että liiallinen länsimainen rikastuminen syöksee yhteiskunnat onnettomampaan tilaan (Yrjönsuuri, 2005, s. 34 – 35). Meidän tulee saada mitä tarvitsemme, muttei kaikkea mitä haluamme ollaksemme onnellisia (emt, s. 38). Yhteiskunnan merkitys yksilön onnelle on se, että yhteiskunta tarjoaa kansalaiselle onnellisuuden puitteet (Aittokoski, Twitter, 4.10.2021). Onnellisen yhteiskunnan tukipilareita ovat turvallisuus, toimivat instituutiot ja koulutus (Aittokoski, 2020) ja onnella ei ole edes mahdollisuuksia jos lämmön, rakkauden ja ravinnon tarpeemme ei täyty (Yrjönsuuri, 2005, s.82-89, 93). Yrjönsuuren mukaan lisääntynyt vapaa-aika, turvallisuus ja hyvinvointiyhteiskunnan hyvinvointimalli lisäävät onnellisuutta (Yrjönsuuri, 2005, s. 19).

4.1. Onnellisuuden yleinen määritelmä

Suomalaisessa sanakirjallisuudessa onnellisuus on autuuden tila, jossa ihminen on iloinen ja onnekas sekä tuntee läpituokeaa miellyttävää tunnetta ja on saanut osakseen hyvän elämän (Leino, 1990 & Wikipedia, 2021).

Tietokirjailija Heikki Aittokosken mukaan onnellisuus on elämässä tavoiteltu tila ja täydellisen elämän päämäärä (Aittokoski, 2020, s. 18 – 19). Onnellisuus on ihmisen oman päätösvallan alainen, mutta yhteinen asia (Aittokoski, 2020, s. 39). Yhteiskunnalla on merkittävä rooli onnellisuudessa.

Aittokosken mukaan yksilön vapautta, turvallisuutta ja koulutusta tukeva ja epätasa-arvoa poistava ja vahvat instituutiot omaava yhteiskunta pystyy tarjoamaan kansalaisille onnellisuuden puitteet (Aittokoski, 2020, s. 77, 119, 160, 191).

Professori Mikko Yrjönsuuren mukaan onnellisuus on epätasa-arvon uhkaama perustarpeet tyydyttävä inhimillinen elämänkokonaisuus (Yrjönsuuri, 2005, s. 11, 38, 43 – 48). Yrjönsuuren mukaan, ilman tasa-arvoista yhteiskuntaa, yksilö ei voi olla onnellinen. Onnellisuus on verkosto onnellisia ihmisiä. (Yrjönsuuri, 2005, s. 22, 34, 77).

Onnellisuustutkija Ilona Suojasen mukaan onnellisuus on subjektiivinen muuttuva kokemus ja tunne jonka sisälle mahtuu kuitenkin myös muita tunteita (Suojanen, 2021, s. 18, 30, 39, 59, 88). Onnellisuus voi Suojasen mukaan myös aiheuttaa paineita muuttuessaan yhteiskunnan asettamaksi vaatimukseksi (Suojanen, 2021, s. 47, 143) ja täten yhteiskunnalla on suora vaikutus yksilön onnellisuuden kokemukseen eikä onnellisuus ole vain yksilösuoritus (Suojanen, 2021, s. 228, 230). Näiden kolmen teoksen pohjalta voidaan pyrkiä tiivistämään onnellisuuden käsitys seuraavasti: Onnellisuus tarkoittaa turvallisessa, tasa-arvoisessa ja yksilön vapautta sekä koulutusta arvostavassa yhteiskunnassa elävän yksilön kokemaa autuasta hyvän elämän tilaa ja tunnetta.

Edellä mainittu käsitys nousee esiin teoksissa esiintyvistä suomalaisesta onnellisuustutkimuksesta ja sen piirteistä. Onnellinen yksittäinen ihminen ei siis välttämättä voi olla määritelmä onnellisuudelle vaan onnellisuus on onnellisten ihmisten luoma verkosto tai yhteisö. Määritelmä täten liittyy onnellisuuden (tunteiden lisäksi) laajempaan kokonaisuuteen sekä asettaa joitakin yhteiskunnallisia reunaehtoja onnellisuudelle. Määritelmä karkeasti jopa väittää, että turvattomassa yhteiskunnassa ei voi olla onnellinen.

5. Lähteet

- Agricola, Mikael. Rucouskiria (näköispainos). Werner Söderstöm Oy, Porvoo, 1931.
- Aittokoski, Heikki. Onnellisten saari. HS-Kirjat 2020.
- Amazon. 2021. https://www.amazon.com/gp/most-wished-for/books/4736/ref=zg_bs_tab_t_mw
- Helsingin Sanomat. 2021. Artikkel: Suomi on neljättä vuotta peräkkäin maailman onnellisin maa.
- Simo Löytömäki. <https://www.hs.fi/paivanlehti/20032021/art-2000007868997.html>
- Iltalehti. 2006. Artikkel: Rahat pois onnettomilta. Levonen Terttu.
<https://www.iltalehti.fi/mielijamasennus/a/200609055052792>
- Jussila, Raimo. Vanhat sanat. Kotimaisten kielten tutkimuskeskus, Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 1998
- Lehtonen Joesetta. Pro gradu – tutkielma. Helsingin yliopisto. 2019.
- Lehtonen Laura. Kandidaatin tutkielma. Oulun yliopisto. 2020.
- Leino, Antti & Pirjo. Synonymisanasto. Kustannusosakeyhtiö Otava, Keuruu, 1990
- Meri, Veijo. Sanojen synty. Gummerus Oy, Jyväskylä, 2004.
- Suojanen, Ilona. Onnellisuus-paineen alla. Gaudeamus, Tallinna, 2021.
- Suominen, Arto. Artikkel: Kiinnostus psykologiaan johdatti onnellisuuden tutkijaksi. Tietysti.fi. Luettu 2.11.2021. <https://www.aka.fi/tietysti/kulttuuri-ja-yhteiskunta/nyt-pinnalla1/kiinnostus-psykologiaan-johdatti-onnellisuuden-tutkijaksi/#bfa3cd2e>
- Wikipedia: Onnellisuus. Luettu 4.10.2021. <https://fi.wikipedia.org/w/index.php?title=Onnellisuus&action=history> sekä <https://fi.wikipedia.org/wiki/Onnellisuus>
- Wikipedia: Wikipedia käyttäjät. Luettu. 11.10.2021.
https://fi.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Wikipedian_k%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4t sekä
- Wikipedia:sivujen näyttökertojen tarkastelu. Luettu 22.10.2021. <https://pageviews.toolforge.org/?project=fi.wikipedia.org&platform=all-access&agent=all-agents&redirects=0&start=2015-07&end=2021-09&pages=Onnellisuus>
- World Happiness Report 2021. <https://worldhappiness.report/ed/2021/>
- Yle. 2015. Artikkel: Etsitkö onnea: Katso kirjaston suosituimmat onnellisuusopukset. Joonaa Haarala. <https://yle.fi/uutiset/3-7739294>
- Yrjönsuuri, Mikko. Onni ja sen viholliset. Kirjastudio. Helsinki. 2005.