

# **SUJUUKO ELÄMÄSI HYVIN VAI OLETKO ONNELLINEN?**

**Hyvinvointi ja onnellisuus L. W. Sumnerin ja Daniel Haybronin filosofiassa**

**Anne Alkula**

**Pro gradu -tutkielma**

**Filosofia**

**Yhteiskuntatieteiden**

**ja filosofian laitos**

**Jyväskylän yliopisto**

**Kevät 2017**

## TIIVISTELMÄ

### SUJUUKO ELÄMÄSI HYVIN VAI OLETKO ONNELLINEN?

#### Hyvinvointi ja onnellisuus L. W. Sumnerin ja Daniel Haybronin filosofiassa

Anne Alkula

Filosofia

Pro gradu -tutkielma

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Jyväskylän yliopisto

Ohjaaja: Mikko Yrjönsuuri

Kevät 2017

Sivumäärä: 285 s.

Tutkielmassa tarkastellaan kanadalaisen L. W. Sumnerin ja amerikkalaisen Daniel Haybronin onnellisuusfilosofiaa. Etenkin tarkastellaan heidän onnellisuus- ja hyvinvointikäsitteisiään ja käsitteisiään ihmisten mahdollisuuksista vaikuttaa onnellisuuteensa ja hyvinvointiinsa. Lähteinä käytetään etupäässä Sumnerin ja Haybronin omia kirjoituksia ja vertailukohteina jonkin verran muutaman muun ajattelijan käsitteitä.

Filosofiassa onnellisuudesta ajatellaan yleensä kahdella tavalla. Sen ymmärretään ilmaisevan joko ihmisen mielentilaa tai ihmistä hyödyttävää. Usein ensimmäistä vaihtoehtoa kutsutaan onnellisuudeksi ja jälkimmäistä hyvinvoinniksi. Hyvinvointi ottaa huomioon ihmisen mielentilan ohella maailman tilan, ihmisen olosuhteet.

Sumner käyttää ilmaisua autenttinen onnellisuus erottaakseen sen muusta onnellisuudesta. Autenttinen onnellisuus on onnellisuutta hyvinvointimerkityksessä, jossa ihminen reagoi myönteisesti todelliseen elämäänsä. Sumnerin onnellisuuskäsitys pohjautuu elämään tyytyväisyyteen ja hedonismiin.

Haybron tarkastelee varsinkin psykologisten tekijöiden, kuten tunteiden, mielialojen, tunnekokoonpanon ja persoonallisuuden, vaikutusta onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Hän uskoo tunnetilateorian pystyvän hedonismia paremmin selittämään ihmisten onnellisuutta ja hyvinvointia. Elämään tyytyväisyyden Haybron uskoo kertovan enemmän ihmisten arvoista ja persoonallisuudesta kuin onnellisuudesta.

Liberalismi uskoo ihmisten kykyihin päättää omista asioistaan ja myös onnellisuudestaan. Sekä Sumner että Haybron epäilevät ihmisten kykyä tavoitella onnellisuutta. Sumner pitää onnellisuuden esteinä ihmisten tietämättömyyttä olosuhteistaan ja muiden ihmisten toimintaa. Haybronin mielestä ihmisten onnellisuuden tavoittelu vaikeutuu, mm. koska he tuntevat omia tunteitaan huonosti ja arvostavat liikaa rahassa mitattavia asioita.

Kumpikin filosofi edellyttää ihmisten omaa päätäntävaltaa, sitä edellyttää subjektiivisuus. Haybron uskoo, että ihmiset yleensä päättävät asioistaan melko viisaasti puutteellisista kyvyistään huolimatta. Molemmat uskovat onnellisuuden lisäävän ihmisten hyvinvointia.

**Avainsanat:** onnellisuus, hyvinvointi, tyytyväisyys, tunteet, järki, autonomia, hedonismi

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>7</b>
1.1 Tutkimuksen tausta	7
1.1.1 Onnellisuuden historia	7
1.1.2 L. W. Sumner, Daniel Haybron ja heidän tuotantonsa	9
1.2 Tutkimustehtävä	9
1.3 Onnellisuus, merkitykset ja esteet	11
1.4 Pro gradun rakenne	13
<b>2 SUMNERIN ONNELLISUUSTUTKIMUS</b>	<b>14</b>
2.1 Tutkimuksen tarkoitus	14
2.2 Onnellisuus ja hyvinvointi	15
2.3 Hyvinvoinnin merkitys	15
2.4 Hyvinvointitutkimuksen ominaisuuksia	17
2.5 Hyvinvointi ja subjektiivisuus	22
2.6 Ihminen maailmassa	25
2.7 Subjektiivisuus, arvot ja asenteet	27
2.8 Ei objektivismille	30
2.9 Kyllä subjektivismille	32
<b>3 HEDONISMI</b>	<b>34</b>
3.1 Käsitteitä ja ominaisuuksia	34
3.2 Onnellisuus mielentilana	36
3.3 Heikkouksia	42
3.3.1 Mielihyvä ja kipu mielentiloina	42
3.3.2 Suhde maailmaan	51
3.4 Hedonismin kehittelyä	55
<b>4 HALUTEORIA</b>	<b>58</b>
4.1 Käsitteitä ja ominaisuuksia	58
4.2 Valinnat ja mieltymykset	60

4.3 Halut ja hyvinvointi	64
4.4 Heikkouksia	67
<b>5 SUMNERIN ONNELLISUUSTEORIA</b>	<b>77</b>
5.1 Käsitteitä	77
5.2 Onnellisuusteorian kehittäminen	77
5.3 Neljä onnellisuustulkintaa	82
5.4 Onnellisuus, nautinto ja kärsimys	85
5.5 Hyvinvointi ja subjektiivisuus	87
5.6 Autenttisuus ja oma määräysvalta	91
5.7 Valmis onnellisuusteoria	103
5.8 Vahvuuksia	107
<b>6 HAYBRONIN ONNELLISUUSTUTKIMUS</b>	<b>113</b>
6.1 Tutkimuksen tarkoitus	113
6.2 Onnellisuus, hyvinvointi ja prudentiaalinen psykologia	114
6.3 Onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä	115
6.3.1 Monenlaista onnellisuutta ja hyvinvointia	115
6.3.2 Järki ja tunteet	123
6.3.3 Pohdinta	126
6.3.4 Oma määräysvalta	128
6.3.5 Maailman tila	134
6.3.6 Hybriditeoria	135
<b>7 HEDONISMI</b>	<b>137</b>
7.1 Käsitteitä ja ominaisuuksia	137
7.2 Heikkouksia	140
<b>8 TUNNETILATEORIA</b>	<b>147</b>
8.1 Käsitteitä	147
8.2 Teorioiden vertailua	148

<b>9 ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYS -TEORIA</b>	<b>160</b>
9.1 Käsitteitä	160
9.2 Pohdinta	161
9.3 Ihminen maailmassa	165
9.4 Teorioiden vertailua	167
9.5 Heikkouksia ja onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä	172
<b>10 HAYBRONIN TUNNETILATEORIA</b>	<b>183</b>
10.1 Käsitteitä	183
10.1.1 Onnellisuus	183
10.1.2 Onnellisuus ja hyvinvointi	183
10.1.3 Onnellisuus ja tunteet	185
10.2 Reaktiotavat	190
10.2.1 Kolme reaktiotapaa	190
10.2.2 Hyväksyminen	191
10.2.3 Uppoutuminen	192
10.2.4 Virittyminen	194
10.2.5 Stressi ja ulkopuolelta tuleva paine	197
10.2.6 Ahdistuneisuus	201
10.2.7 Sopeutuminen	203
10.2.8 Yhteenveto	204
<b>11 ONNELLISUUS PSYYKKISENÄ UPPOUTUMISENA</b>	<b>206</b>
11.1 Tunteet ja mielialat	206
11.2 Keskeiset tunnetilat	207
11.3 Mielialataipumus	211
11.4 Onnellisuus psykologisena ilmiönä	218
11.5 Kuka on onnellinen?	219
11.6 Kuka tarvitsee apua?	225
<b>12 ONNELLISUUS, ITSE JA KUKOISTAMINEN</b>	<b>227</b>
12.1 Itsen toteuttaminen	227

12.2 Onnellisuus ja itse	230
12.3 Käsitys itsestä	232
12.4 Autenttisuus ja itse onnellisuudessa	234
12.5 Emotionaalinen itse	237
<b>13 HYVINVOINNIN ITSEN TOTEUTTAMISEN -TEORIA</b>	<b>244</b>
13.1 Ominaisuuksia	244
13.2 Vahvuuksia	246
13.3 Vaikeasti tavoitettavat tunteet	248
13.3.1 Nykytunteita koskeva tietämättömyys	248
13.3.2 Sopeutuminen tunteisiin	253
13.3.3 Tarkkaavaisuus ja arviointikyky	254
13.3.4 Erilaiset arviointitavat	255
13.3.5 Ennakkoasenteet ja oletetut tunteet	256
13.3.6 Menneitä tunteita koskeva tietämättömyys	257
13.3.7 Yhteenveto	260
<b>14 ONNELLISUUDEN TAVOITTELUA</b>	<b>262</b>
14.1 Onnellisuus arjessa ja tutkimusten mukaan	262
14.2 Ihmisten omat arvoinnit	265
14.3 Liberalismi ja ihmisten kyvyt	266
14.4 Kyvykkyysoletus	269
14.5 Vaikeasti tavoitettava onnellisuus	271
14.5.1 Ennustamisen vaikeuksia	271
14.5.2 Myönteiset harhaluulot	272
14.5.3 Maallikkorationalismi	274
14.5.4. Muutosten vaikeus	276
<b>15 YHTEENVETO</b>	<b>279</b>
<b>LÄHDELUETTELO</b>	<b>283</b>

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Tutkimuksen tausta

### 1.1.1 Onnellisuuden historia

Filosofit ovat olleet kiinnostuneita onnellisuudesta ja hyvinvoinnista vähintään antiikista lähtien. Antiikin ajattelijat pitivät tärkeänä ihmisten hyvää elämää, joka heillä lähinnä tarkoitti järjen ohjaamaa hyveellistä elämää. Järjen piti saada päättää, miten ihmisten kannattaa elää. Tunteita pidettiin järkeen verrattuna toissijaisina ja edellytettiin, että järki hallitsee ihmisten tunteita ja elämää. Jotkut filosofit, kuten epikurolaiset, korostivat tunteiden merkitystä. Paljon hyvän elämän kysymyksiä tarkastelivat mm. Aristoteles ja hänen seuraajansa. Aristoteleen käyttämä käsite eudaimonia on käännetty usein onnellisuudeksi, vaikka se L. W. Sumnerin (1996), Daniel Haybronin (2008c) ja monien muiden filosofien mielestä tarkoittaa pikemminkin hyvinvointia.

Filosofit pitivät järkeä tärkeänä mutta epäilivät ihmisten kykyä päättää omista asioistaan ja edistää hyvinvointiaan. Puutteellisten kykyjen takia ihmisten uskottiin tarvitsevan valistusta, ja siksi antiikin filosofit pohtivat paljon hyvinvointia. Suurinta osaa ihmisistä pidettiin niin kykenemättöminä, että heidän oli parempi olla orjina.

Käsitys ihmisistä muuttui valistuksen ja liberalismien myötä. Alettiin ajatella, että jos ihmisillä olisi riittävät resurssit ja vapaus toimia haluamallaan tavalla, he voisivat hyvin. Järjen korostus lisääntyi, ja alettiin uskoa aiempaa enemmän ihmisten järkeen ja kykyyn päättää omista asioistaan.

Psykologian kehittymisen myötä 1900-luvulta lähtien sekä asiantuntijat että tavalliset ihmiset ovat alkaneet kiinnittää paljon huomiota ihmisten psyykkisiin tekijöihin ja monenlaisiin tunteisiin liittyviin tekijöihin. Positiivisen psykologian syntyminen vuosituhaten vaihteessa on lisännyt entisestään ihmisten ja tutkijoiden kiinnostusta psykologisia tekijöitä kohtaan. Perinteinen psykologia on pyrkinyt auttamaan ihmisiä ratkaisemaan psyykkisiä ongelmiaan. Positiivinen psykologia keskittyy sen sijaan ihmisten

vahvuuksiin, joiden kautta sekä ihmisten että yhteisöjen hyvinvointi paranee.

Antiikin filosofit kannattivat eudaimonismia, jonka mukaan ihminen voi hyvin, kun hän voi toteuttaa ihmisluontoaan. 1600–1800-luvuilla filosofit, kuten utilitaristit, kannattivat varsinkin hedonismia, jonka ydinajatus on, että ihmiset ovat onnellisia, kun heillä on enemmän myönteisiä kuin kielteisiä kokemuksia.

1900-luvulla filosofiassa ovat olleet onnellisuutta tarkasteltaessa suosittuja elämään tyytyväisyys -teoriat, joiden mukaan ihmiset ovat onnellisia ollessaan tyytyväisiä elämäänsä. Hyvinvointia ovat samaan aikaan tarkastelleet haluteoriat, joiden hyvinvoinnin tarkastelu muistuttaa osittain elämään tyytyväisyys -teorioiden tarkasteluja. Näiden kahden teoriamuodon ydinajatus on, että ihmiset voivat hyvin, kun he saavat haluamansa. Ajatus sopii hyvin yhteen valistuksen ja sen kannattaman liberalismien kanssa. Parina viime vuosikymmenenä on jälleen alettu korostaa aiempaa enemmän ihmisten tunnetekijöiden merkitystä ja filosofit, kuten Haybron, ovat alkaneet kehittää tunnetilateorioita.

Klassiset hedonistit olivat kiinnostuneita etenkin ihmisen mielestä. Aiempien klassisten hedonistien mielestä ihmiset voivat hyvin, kun heillä on enemmän fyysisen mielihyvän kuin kivun tuntemuksia. Vähitellen hedonistit alkoivat tarkastella ihmisiä monipuolisemmin. He alkoivat puhua eritasoisista mielihyvän lajeista eivätkä tyytyneet enää pelkkään ihmisten mielen tarkasteluun vaan alkoivat ottaa huomioon myös maailman tilaan liittyviä tekijöitä. Elämään tyytyväisyys -teoriat ja haluteoriat ottavat huomioon maailman tilan, ja ihmisten hyvinvointiin liittyy niiden mukaan aina kohde. Tunnetilateoriat korostavat nykyään paljon ihmisten mieltä.



### **1.1.2 L. W. Sumner, Daniel Haybron ja heidän tuotantonsa**

L. W. Sumner, kokonimeltään Leonard Wayne Sumner, on kanadalainen vuonna 1941 syntynyt filosofi, joka on tutkinut erityisesti normatiivista ja soveltavaa etiikkaa, lakifilosofiaa ja poliittista filosofiaa. Moraalikysymyksistä hän on tarkastellut mm. aborttia. Hän oli professorina Toronton yliopistossa 2002–2008.

Daniel Haybron on amerikkalainen filosofi, joka on kiinnostunut etenkin hyvinvoinnin psykologiasta ja siihen liittyen poliittisista ja eettisistä ajatuksista sekä empiirisistä hyvinvointitutkimuksista. Hän on kiinnostunut etiikasta, psykologian filosofiasta, moraalipsykologiasta, ympäristöetiikasta sekä yhteiskunta- ja poliittisesta filosofiasta. Hän on työskennellyt vuodesta 2002 alkaen Saint Louisin yliopistossa, josta ajasta professorina vuodesta 2015 lähtien.

## **1.2 Tutkimustehtävä**

Tarkastelen pro gradussani kanadalaisen L. W. Sumnerin ja amerikkalaisen Daniel Haybronin onnellisuus- ja hyvinvointikäsityksiä ja etenkin niitä psykologisia tekijöitä, kuten tunteita, mielialoja ja persoonallisuutta, jotka vaikuttavat ihmisten onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Lisäksi tarkastelen ihmisten omaa päätäntävaltaa ja varsinkin psykologisia tekijöitä, jotka heikentävät ihmisten mahdollisuuksia olla onnellisia ja voida hyvin.

Pyrin löytämään Sumnerin ja Haybronin vastaukset kysymyksiin: Mitä onnellisuus ja hyvinvointi on? Miten onnellisuus ja hyvinvointi eroavat toisistaan? Miten hyvin ihmiset pystyvät tavoittelemaan onnellisuutta ja hyvinvointia?

Sumneria ja Haybronia voidaan pitää merkittävinä onnellisuus- ja hyvinvointitutkijoina. Sumner on tarkastellut ansiokkaasti hyvinvointia ja onnellisuutta ja esittänyt teoreettisia tulkintoja niistä ja niiden tutkimisesta. Monet hyvinvointikysymyksiä tarkastelleet kirjoittajat, myös suomalaiset, ovat viitanneet hänen ajatuksiinsa. Haybronin ansiona voidaan pitää sitä, että hän erittäin laajasti ja monipuolisesti tarkastelee onnellisuuteen ja hyvinvointiin vaikuttavia psykologisia tekijöitä, varsinkin tunteisiin liittyviä tekijöitä,

monipuolisemmin kuin kukaan filosofi ennen häntä. Kumpikin on kiinnittäneet huomiota myös ihmisten kykyihin ja autonomiaan eli mahdollisuuteen päättää omaa elämää koskevista asioista.

On monia syitä tutkia onnellisuutta ja hyvinvointia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Onnellisuus ja muut psykologiset tekijät ovat erittäin tärkeitä ihmisten hyvinvoinnin kannalta. Useimmat ihmiset ja monet filosofit pitävät onnellisuutta ja hyvinvointia itsestään selvästi hyvinä asioina, joita kannattaa tavoitella. Onnellisuus lisää tavallisesti ihmisten hyvinvointia; onnellisen ja onnettoman elämäntilanne on erilainen. On tärkeää tutkia niitä tekijöitä, jotka saavat ihmiset voimaan huonosti ja heikentävät heidän mahdollisuuksiaan saavuttaa onnellisuutta ja hyvinvointia. Toinen syy tarkastella hyvinvointikysymyksiä on, että tärkeydestä ja laajasta yleisestä mielenkiinnosta huolimatta psykologisia tekijöitä ja etenkin tunteisiin liittyviä tekijöitä on tutkittu filosofiassa vähän; tunteisiin liittyviä tekijöitä on tutkittu vähemmän kuin järkeen liittyviä ja kognitiivisia tekijöitä.

Käytän pro graduni lähteinä Sumnerin vuonna 1996 ilmestynyttä kirjaa *Welfare, Happiness, and Ethics* ja Haybronin vuonna 2008 ilmestynyttä kirjaa *The Pursuit of Unhappiness. The Elusive Psychology of Well-Being* ja muutamia hänen vuosina 2001–2008 ilmestyneitä artikkeleitaan. – Frank Martelan (2014, 54) mielestä Haybronin kirja on ”paras toistaiseksi julkaistu sekä filosofinen että psykologinen tutkielma onnellisuuden luonteesta”.

Sumnerin ja Haybronin käsityksiä vertaan varsinkin suomalaisen psykologin Juha Perttulan käsityksiin ja amerikkalaisen filosofin, Sumnerin ikätoverin, Fred Feldmanin käsityksiin. Pyrin muodostamaan tulkinnan Sumnerin ja Haybronin onnellisuus- ja hyvinvointikäsityksistä, ja kahden mainitsemani muun kirjoittajan käsityksiä käytän apuna tulkittessani Sumnerin ja Haybronin ajatuksia. Perttulan käsityksiä tarkastelen kirjan *Olenko onnellinen? Psykologista tunnustelua suomalaisen aikuisen onnellisuudesta* pohjalta ja Fred Feldmanin käsityksiä kirjan *What is this thing called Happiness?* pohjalta.

Sumnerin ja Haybronin omat tekstit ovat tärkeimpiä lähteitani. Perttulan ja Feldmanin

kirjojen lisäksi käytän jonkin verran joitakin muita lähteitä. Haybron on kirjoittanut viime aikoina vuosittain onnellisuudesta ja hyvinvoinnista, mutta jätän hänen uusimmat kirjoituksensa tarkasteluni ulkopuolelle. Uskon, että Sumnerin käsitykset tulevat hyvin esiin hänen kirjastaan ja Haybronin käsitykset hänen kirjastaan ja tarkastelemistani artikkeleista.

Minä tarkastelen vain vähän Sumnerin tarkastelemaa hyvinvoinnin merkitystä. Tarkastelen ympäristötekijöitä jonkin verran mutta vähemmän kuin psykologisia tekijöitä; osan Haybronin ympäristötekijöiden tarkastelusta jätän käsittelyni ulkopuolelle. En tarkastele Sumnerin tarkastelemia objektiivisia hyvinvointiteorioita enkä Haybronin tarkastelemaa aristoteelista perfektionistista hyvinvointiteoriaa.

### **1.3 Onnellisuus, merkitykset ja esteet**

Ihmisten onnellisuuteen vaikuttavat monenlaiset tekijät. Siihen vaikuttavat sekä objektiiviset että subjektiiviset tekijät, sekä maailman tilasta että ihmisen mielestä johtuvat tekijät. Jokainen ihminen tarvitsee elääkseen ja voidakseen hyvin mm. ruokaa ja juomaa. Ihmisten onnellisuuteen ja hyvinvointiin vaikuttavat prudentiaalisten tekijöiden ohella eettiset, esteettiset ja perfektionistiset tekijät.

Sumner tarkastelee mainittujen monenlaisten tekijöiden vaikutusta onnellisuuteen (*happiness*) ja hyvinvointiin (*welfare*), ja minä käsittelen Sumnerin tarkastelua luvussa 2.4. Keskityn pro gradussani subjektiivisiin ihmisen mielestä riippuviin tekijöihin, jotka ovat erittäin tärkeitä onnellisuuden ja hyvinvoinnin kannalta. Paneudun prudentiaalisiin tekijöihin ja jätän moraalisten ym. tekijöiden tarkastelun vähemmälle.

Sumner (1996) korostaa onnellisuusteoriassaan sitä, että ihmiset voivat olla onnellisia, autenttisesti onnellisia, ja voida hyvin, kun he tuntevat kunnolla olosuhteensa. Hän käyttää kuvaamastaan onnellisuudesta ilmaisua autenttinen onnellisuus (*authentic happiness*) erottaakseen sen muusta onnellisuudesta. Autenttinen onnellisuus eroaa muusta onnellisuudesta siinä, että autenttisesti onnelliset tuntevat todelliset olosuhteensa. Huijattuja tai muiden ihmisten manipulaation kohteena olevia ei voida välttämättä pitää

onnellisina. Autenttinen onnellisuus vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin muiden tekijöiden, kuten olosuhteiden, ohella.

Sekä Sumner (1996) että Haybron (2008c) esittävät tulkinnan, että onnellisuus ja hyvinvointi poikkeavat toisistaan siinä, että onnellisuus on ihmisen mielentila ja hyvinvointi ottaa huomioon myös maailman tilan. Usein onnellisuus ja hyvinvointi vaihtelevat samansuuntaisesti, mutta ne voivat myös erota toisistaan. Ihmisten tulee saada päättää itse sekä omista asioistaan että omasta onnellisuudestaan. Kun ihminen päättää itse asioistaan, myös kurjaa elämää elävä voi olla tyytyväinen elämäänsä ja onnellinen. Sekä Sumnerin että Haybronin mielestä onnellisuus ja hyvinvointi poikkeavat kuvatulla tavalla toisistaan.

Kun huijatulle paljastuu hänen todellinen tilanteensa, subjektiivisen hyvinvointitulkinnan mukaan hänen pitää saada päättää itse, miten asiaan suhtautuu. Joku petetty, kuten uskottomuutta kokenut ja yksipuolisen kasvatuksen saanut, voi masentua ja voida huonosti todellisen tilanteen paljastuttua, ja joku toinen voi olla välittämättä asiasta.

Haybronin pitää kirjaansa vetoamuksena psykologisen hyvinvoinnin tärkeyden puolesta, ns. prudentiaalisen psykologian (*prudential psychology*) tärkeyden puolesta. Filosofiasa käytetään usein ilmaisua prudentiaalinen puhuttaessa hyvinvoinnista. (Haybron 2008c, 5.)

Haybron sanoo käyttävänsä sanaa onnellisuus (*happiness*) psykologisena terminä, sanojen mielihyvä ja rauhallisuus kaltaisena. Monesti onnellisuus samastetaan joko mielihyvään tai elämään tyytyväisyyteen. (Haybron 2008c, 5.) Ihminen voi olla onnellinen tai onneton ainakin osittain sen perusteella, millainen hänen tunnetilansa tai asenteensa elämäänsä kohtaan on. Kun ihmisen onnellisuus perustuu tunnetilaan, ihminen on onnellinen niin kauan kuin hänen tunnetilansa on pohjimmiltaan myönteinen. Myönteiset tunteet, kuten mielenrauha, iloisuus, eloisuus ym., voivat ilmaista ihmisen olevan onnellinen ja masennus viha ja pelko ym. hänen olevan onneton. (Haybron 2008c, 66.)

Haybron mainitsee onnellisuuden toisen merkityksen, hyvinvoinnin (*well-being*), ja käyttää siitä sanoja hyvinvointi (*well-being, welfare*) ja kukoistaminen (*flourishing*).

Onnellisuusteoria hyvinvointimerkityksessä on arvoteoria, joka koskee sitä, mikä ihmistä hyödyttää. Hedonismi, haluteoriat ja aristoteeliset käsitykset ovat yleisiä hyvinvointinäkemymiä. (Haybron 2008c, 5–6.)

Sekä Sumner että Haybron epäilevät ihmisten kykyjä tavoitella onnellisuuttaan mutta edellyttävät, että ihmisten täytyy saada itse päättää asioistaan. Haybron tarkastelee ihmisten melko laajaa kyvyttömyyttä mutta edellyttää havainnoistaan huolimatta, että ihmisten pitää voida päättää itse elämästään ja onnellisuudestaan. Sekä Sumnerin että Haybronin mielestä itse asioistaan päättävät ovat muunlaisia onnellisempia; kumpikaan ei hyväksy paternalismia. (Sumner 1996; Haybron 2008c.)

Sekä Sumner että Haybron tarkastelevat ennen omien teorioidensa esittelyä aiempia onnellisuusteorioita. – Aiemmat teoriat käyttävät melko monenlaista terminologiaa ja antavat useanlaisia selityksiä onnellisuudesta, mutta näitä monia käsitteitä en tässä vaiheessa esittele. Käsitykset ja termit tulevat ilmi tarkastelun edetessä.

## **1.4 Pro gradun rakenne**

Käsittelen tarkastelemani filosofit aikajärjestyksessä. Sekä Sumnerin että Haybronin yhteydessä tarkastelen ensin heidän tutkimuksiaan yleisesti, sitten heidän tulkintojaan aiemmista onnellisuus- ja hyvinvointiteorioista ja viimeksi esittelen heidän omat teoriansa.

Sumnerin onnellisuus- ja hyvinvointikäsityksiä tarkastelen luvuissa 2–5 ja Haybronin käsityksiä luvuissa 6–14. Haybronin tarkastelu on Sumnerin tarkasteluun verrattuna laajempaa ja monipuolisempaa, siksi tarkastelen Haybronia Sumneria enemmän. Luvussa 15 teen yhteenvedon tarkasteluistani.

## 2 SUMNERIN ONNELLISUUSTUTKIMUS

### 2.1 Tutkimuksen tarkoitus

L. W. Sumnerin kirja *Welfare, Happiness, and Ethics* on filosofinen tutkimus hyvinvoinnin luonteesta ja merkityksestä (Sumner 1996, Viii). Kirjassa Sumner tarkastelee kysymystä ”Mitä hyvinvointi on?” johon voi vastata hyvinvoinnin luonnetta käsittelevä teoria. (Sumner 1996, 1.)

Sumner on kiinnostunut etenkin hyvinvoinnin tavallisesta merkityksestä, siitä miten ihminen pärjää hyvin. Hyvinvoinnin ajatellaan olevan silloin suunnilleen sama kuin ihmisen etu tai hyvä. Hyvinvointia on mahdollista tarkastella vastaamalla mm. kysymyksiin: Mitä tarkoittaa, että elämä sujuu hyvin tai huonosti? Mikä on hyvinvoinnin käytännöllinen merkitys, ja mistä hyvinvointi muodostuu? Mitä hyvinvointi merkitsee etiikassa tai politiikassa? (Sumner 1996, 1.)

Sumner (1996, 7) pitää hyvinvoinnin luonnetta koskevaa tutkimusta tärkeänä, koska prudentiaalinen onnellisuus tarvitsee selitystä siitä, miksi jokin hyödyttää tai vahingoittaa ihmisiä ja miksi elämät menevät hyvin tai huonosti. Selittämisessä voi luultavasti auttaa hyvinvointiteoria, joka voi antaa totuusehdot ihmisten hyvinvointia koskeville väitteille ja arvioinnelle.

Sumnerin kirjan kuusi ensimmäistä lukua etsii parasta hyvinvoinnin luonnetta koskevaa teoriaa ja seitsemäs, viimeinen luku pohtii hyvinvoinnin merkitystä (Sumner 1996, Viii). Sumner esittelee kirjansa ensimmäisessä luvussa kunnollisen hyvinvointiteorian kriteerit ja jakaa toisessa luvussa hyvinvointiteoriat subjektiivisiin ja objektiivisiin. Seuraavissa kolmessa luvussa hän tarkastelee olemassaolevia teorioita: objektiivisia teorioita, hedonismia ja haluteorioita. Kuudennessa luvussa hän esittelee oman subjektiivisen teoriansa, joka yhdistää hyvinvoinnin onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen. (Sumner 1996, viii.)

Minä keskityn pro gradussani hyvinvoinnin luonteeseen ja tarkastelen Sumnerin kirjan

kuutta ensimmäistä lukua. Tarkastelen subjektiivisia hyvinvointiteorioita: hedonismia, haluteorioita ja Sumnerin omaa hyvinvointiteoriaa. – Seuraavassa luvussa määrittelen käsitteitä, ja sen jälkeen tarkastelen lyhyesti hyvinvoinnin merkitystä, jota en juuri myöhemmin käsittele. Tutkielmani ulkopuolelle jätän objektiiviset hyvinvointiteoriat ja Sumnerin kirjan viimeisen luvun, joka keskittyy hyvinvoinnin merkitykseen.

## 2.2 Onnellisuus ja hyvinvointi

Sumnerin mielestä onnellisuus on mielentila, joka riippuu siitä, miten ihminen näkee elämänsä eikä siitä, millaista hänen elämänsä on. Onnellisuus ja hyvinvointi saattavat olla erilaisia silloin, kun ihminen huomaa, että hänen elämänolosuhteensa ovat toisenlaiset kuin hän on uskonut. (Sumner 1996, 158.)

Hyvinvointi muodostuu onnellisuudesta, ns. autenttisesta onnellisuudesta. Autenttinen onnellisuus (*authentic happiness*) edellyttää, että ihminen tuntee elämäntilanteensa, hyväksyy sen ja pitää sitä tyydyttävänä. Ihmisellä on oltava tietoa ja mahdollisuus autonomiaan (*autonomy*) eli mahdollisuus päättää itse asioistaan. (Sumner 1996, 139.) Hyvinvointi on yksi elämän monista ulottuvuuksista, tapa, jolla elämä voi sujua hyvin tai huonosti (Sumner 1996, 20). Luvussa 2.1 puhuin alustavasti siitä, mitä hyvinvointi tarkoittaa.

Elämän prudentiaalinen merkitys tarkoittaa sitä, kuinka hyvin elämä menee ihmisen omalta kannalta, ja hyvinvointia koskevat arvioinnit koskevat elämän prudentiaalista merkitystä. Joku voi olla hyvin arvokasta. Silloinkin se voi edistää jonkun ihmisen hyvinvointia vain, jos se on hyvä tai hyödyllinen juuri tälle ihmiselle. (Sumner 1996, 20.)

## 2.3 Hyvinvoinnin merkitys

Sumnerin mielestä tavalliset ihmiset tuntevat paremmin hyvinvoinnin merkityksen kuin luonteen ja toimivat monenlaisten oletusten pohjalta. He ajattelevat mm., että kannattaa tavoitella hyvinvointia ja että on hyvä, että elämät sujuvat hyvin; pahoinvoinnista ja huonosti sujuvasta elämästä he ajattelevat kielteisesti. He suosivat hyödyllistä toimintaa ja

karttavat vahingollista toimintaa. (Sumner 1996, 4.)

Ihmiset yleensä arvostavat enemmän hyvinvointia sen itsensä vuoksi kuin pitävät sitä väylänä johonkin isompaan hyvään. He ihmettelisivät, jos kysyttäisiin, miksi hyvinvointi on arvokasta. Heille on itsestään selvää, että hyvinvointi on myönteistä ja pahoinvointi kielteistä. (Sumner 1996, 4.)

Kaikki pitävät ainakin omaa hyvinvointiaan tärkeänä, mutta monet toimivat melko typerästi. Ihmiset yleensä haluavat asioidensa sujuvat hyvin ja myös tuntevat oman hyvinvointinsa kohtuullisen hyvin. Kun ihmiset päättävät tärkeistä asioista, he voivat tehdä päätöksensä tuntien hyvinvointinsa. Jos ihmisiltä puuttuu käsitys omasta hyvinvoinnistaan, he usein katuvat käsityksen puutetta jälkeensä. Tärkeitä päätöksiä ihmiset tekevät esimerkiksi valitessaan työtä, asuinpaikkaa ja puolisoa. (Sumner 1996, 1.)

Kaikkien on oltava jonkin verran itsekeskeisiä. Jos ihmiset monesti eivät tunne hyvinvointiaan, silloin heidän elämänsä sujuvat huonosti ja lakkaavat olemasta aidossa merkityksessä heidän elämäänsä. Jos ihmiset välittävät liian vähän omasta hyvästänsä, heidän toimintansa on patologista tai orjamaista eikä ansiokasta tai altruistista. (Sumner 1996, 1–2.)

Sumner näyttää edellyttävän, että ihmiset tuntevat hyvinvointinsa, jotta heidän elämänsä sujuu hyvin. Asiasta on esitetty myös toisenlaisia käsityksiä. Mikko Yrjönsuuren mielestä ihmisten kyky muodostaa kokonaisvaltainen ja harkittu käsitys elämästään on monesti puutteellinen. Myös elämäänsä harkitsemattomat elävät voivat olla onnellisia. Useat tekevät tärkeitä ratkaisuja ilman perusteellista harkintaa, ja päätökset voivat onnistua silloinkin. Harkitun asian onnistuminen ei aina tee ihmistä onnellisemmaksi, vaan asia voi osoittautua toteutuessaan pettymykseksi. (Yrjönsuuri 2008, 312–313.)

Haybronin mielestä ihmiset tuntevat huonosti onnellisuutensa ja hyvinvointinsa ja kykenevät tavoittelemaan niitä puutteellisesti (Haybron 2008c). Näitä Haybronin käsityksiä tarkastelen varsinkin luvuissa 13 ja 14. Myös Feldman (2010) ja Perttula (2001) osittain kyseenalaistavat vaatimuksen, että ihmisten pitäisi ymmärtää onnellisuutensa



voidakseen olla onnellisia. Heidän mielestään useat voivat olla onnellisia vaikka eivät mieti elämäänsä tai onnellisuuttaan.

Sumner ei usko länsimaissa yleensä olevan vaarana, että ihmiset välittävät liian vähän omasta edustaan, koska ihmiset ovat tavallisesti sitoutuneita omaan hyvinvointiinsa. Ihmiset kokevat yhteenkuuluvuutta myös sukulaisiaan, naapureitaan, ystäviään, rakastettujaan ja työtovereitaan kohtaan, ja monet välittävät myös etäisten ihmisten hädästä, kuten köyhyyden tai sodan vaikutuksista heihin. (Sumner 1996, 2.)

Hyvinvoinnin luonteen kunnollinen selvittäminen edellyttää, että samalla otetaan huomioon sen merkitystä koskevia oletuksia. Hyvinvointi on arvioivaa, koska arvioidaan, kuinka hyvin ihmisten elämä menee. Tarvitaan kunnollisia mittapuita, joilla ratkaistaan teorioiden paremmuus, kun päätetään, miten epäasialliset ennako-olettamukset pidetään hyvinvoinnin luonnetta koskevien teorioiden ulkopuolella. (Sumner 1996, 7–8.)

## **2.4 Hyvinvointitutkimuksen ominaisuuksia**

Sumnerin mielestä filosofisen tutkimuksen tekeminen edellyttää, että aloitettaessa on riittävän laaja ja vakaa hyvinvointikäsitys ja riittävä esianalyttinen yksimielisyys siitä, mitä merkitsee pärjätä hyvin tai huonosti. Vain riittävät käsitteelliset resurssit takaavat eri tulkintojen käsittelevän samaa asiaa. Hyvinvointiteoria toisaalta selittää arkista hyvinvointikäsitystä ja toisaalta paljastaa sen, millainen maailman on oltava, jotta hyvinvointia koskevat arvioinnit ovat totta. Teoria voi käyttää hyväkseen arkikäsitysten sopivuutta koskevaa tosiasiatestiä, mutta se voi antaa myös revisionistisia tai kumouksellisia tuloksia. (Sumner 1996, 7.)

Sumner esittelee toimintatavan, kuvailevan sopivuuden, jonka avulla voidaan tarkastella hyvinvointiteorioita. Menettelytavassa hyvinvoinnin luonne ja merkitys erotetaan toisistaan ja teoriaehdokkaita testataan arkipäivän hyvinvointikokemusten ja niiden arviointien pohjalta. Hyvä käsitys on uskollinen arjen hyvinvointikokemuksille ja ymmärtää arvioinnit. Jos hyvinvointia koskeva esiteoreettinen käsitys on kovin epäselvä tai kiistanalainen, mikään hyvinvoinnin luonnetta koskeva teoria ei pysty ymmärtämään

kaikkia intuitiivisia reaktioita. Paras hyvinvointia koskeva teoria ymmärtää parhaiten ihmisten arkikäsitteet. (Sumner 1996, 8–9.)

Sumnerin mukaan hyvinvointiteorioihin liittyy neljä kardinaalihyvettä, jotka ovat yleisyys, täsmällisyys, tasapuolisuus ja muodollisuus. Hyvä kuvaileva teoria on uskollinen arjen hyvinvointiarvioinneille, ei sekoita hyvinvointia ja sen lähteitä eikä sorru vääristöihin ennakoasenteisiin sekä kattaa ydintapaukset ja tarjoaa periaatteellisen ratkaisun perifeerisille tapauksille. Teoriat onnistuvat kunkin hyveen suhteen huonommin tai paremmin, ja mikään teoria ei toteuta kaikkia vaatimuksia täysin. Teoriaa valitessa käytetään paljon tulkintaa ja arviointia. (Sumner 1996, 18–19.)

Paras hyvinvoinnin luonnetta koskeva teoria on uskollisin ihmisten arkikäsitteille ja -kokemuksille. Arkikäsitteet koskevat joko ihmisten omaa tai toisten hyvinvointia. Ihmiset tuovat käsitteisiinsä julki, kun he arvioivat, miten heidän elämänsä sujuu, että jonkin päämäärän tavoittelu on heille hyödyllistä ja että he nauttivat korkeammasta elintasosta kuin esi-isänsä jne. Hyvinvointiteoria kertoo, millainen maailman täytyy olla, jotta ihmisten arvioinnit ovat oikeassa, ja tarjoaa asiaa koskevia totuusehtoja. Hyvinvoinnin luonnetta koskeva teoria tulkitsee ihmisten käsitteitä, ja paras tulkinta ymmärtää niitä parhaiten. (Sumner 1996, 10–11.)

Hyvinvointiin liittyy useita sanoja, mikä on hyödyllistä testaamista ajatellen. Käsite hyvinvointi on yhteydessä moniin toisiinsa liittyviin käsitteisiin, kuten sanoihin hyöty ja hyvä ja niiden antonyymeihin eli merkitykseltään vastakkaisiin sanoihin. Käsitteiden yhteydet toisiinsa ovat monenlaisia, ja hyvinvointiteorian täytyy säilyttää käsitteiden yhteyksien verkosto. Sanat ovat erilaisia, ja jotkin sanat sopivat tiettyihin tilanteisiin ja toiset ei. Jotta teoria voi tarjota totuusehdot hyvinvoinnin arvioinneille, sen on pystyttävä tukemaan toisiinsa liittyviä arviointeja. Hyvinvoinnin tuttuus helpottaa tarkastelua – tunteet, mielihyvät ja halut ovat helpompia analysoida kuin monet muut asiat, kuten kausaaliset suhteet tai numerot. (Sumner 1996, 11.)

Georg Henrik von Wright tarkastelee sanan hyvä käyttöä ja tekee sen käyttötavoista luettelon. Hän käyttää ilmaisua terveydellinen hyvä tajunnan kykyjen ja ruumiin elinten

yhteydessä. Puhutaan mm. hyvästä muistista, hyvästä sydäimestä ja hyvästä näkökyvystä. Elinten ja sielunkykyjen hyvyys ja huonous on yhteydessä terveyden ja sairauden käsitteisiin ja niiden kautta kattavampaan käsitteeseen hyvä oleminen tai hyvinvointi. (Wright 2001, 35.)

Wrightin mielestä jokin on hyväksi jollekin olennot, jos sen tekeminen, tapahtuminen tai omistaminen vaikuttaa myönteisesti olennon hyvään (hyvinvointiin). Wright nimittää tätä hyvyuden muotoa hyväatekeväksi. Olennon hyvään päinvastaisesti vaikuttavasta hän käyttää ilmaisuja haitallinen, loukkaava, vahingollinen, paha asia tai paha. Kun englannissa puhutaan substantiivista hyvä (*the good*), sillä voidaan ymmärtää olennon hyvää ja silloin hyvinvointi sopii hyvän synonyymiksi. (Wright 2001, 35–36.) Wrightin tarkastelu koskee ihmisten arkikäsitteitä ja liittyy siten kuvailevaan sopivuuteen.

Sumnerin mielestä kuvailevan sopivuuden kriteeri yleisyys edellyttää, että hyvinvointiteorian pitäisi olla täydellinen ja antaa totuusehdot kaikille hyvinvointiarvioinneille. Hyvinvointiarvioinnit voivat olla kahtalaisia; toiset arvioinnit sijoittavat subjektin tietylle hyvinvointitasolle, ja toiset tarkastelevat olosuhteiden hyötyjä ja haittoja sekä hyvinvointitasojen muutoksia. (Sumner 1995, 13.)

Hyvinvointia kuvataan samalla tavalla kuin ihmisten muita ominaisuuksia, kuten pituutta tai varallisuutta. Ihmisten sijoittumisia verrataan jollakin sopivalla mitta-asteikolla. Joku voi olla korkealla tai matalalla sijalla ja voida hyvin tai huonosti. Myös ihmisen sijoitus muihin verrattuna voi muuttua: ihminen voi mm. saavuttaa tai menettää jotakin ja voida aiempaa paremmin tai huonommin. Olosuhteiden hyödylliset ja haitalliset vaikutukset parantavat tai heikentävät ihmisten hyvinvointia. (Sumner 1995, 13.)

Sumnerin mielestä jokaisen hyvinvoinnin arviointeja koskevan totuusehtojen joukon on käsiteltävä kaikkia arviointien luokkia, sekä positiivisia ja negatiivisia että muuttumattomia ja muuttuvia. Totuusehtojen täytyy myös pystyä hyväksymään vähäiset määrien erot. Hyvinvointiteorian täytyy kyetä kertomaan, miksi joku voi paljon paremmin kuin toinen tai miksi jokin hyödyllinen tai haitallinen asia ei vaikuta ihmisen hyvinvointiin. Teoria on syytä hylätä, jos se pystyy ymmärtämään vain joitakin arviointitapoja.

Hyvinvointiteorian täytyy pystyä tarkastelemaan sekä selviä paradigmatapauksia että epäselvempiä tapauksia, niin aikuisia ja lapsia kuin vauvoja ja kissoja. (Sumner 1995, 13–14.)

Hyvinvointiteoriat mahdollistavat periaatteessa monenlaiset tarkastelut. Käytännössä useat onnellisuus- ja hyvinvointiteoreetikot tarkastelevat pelkästään aikuisten ihmisten onnellisuutta ja hyvinvointia. Näin tekevät myös Sumner ja kolme muuta tarkastelemani keskeistä ajattelijaa. Näistä neljästä ainoastaan Perttula sanoo selvästi tarkastelevansa vain aikuisten onnellisuutta, vaikka muutkin kolme, Sumner, Haybron ja Feldman, keskittyvät enimmäkseen aikuisten onnellisuuden ja hyvinvoinnin tarkasteluun. Neljästä mainitusta Perttula ainoana tarkastelee jonkin verran iän ja onnellisuuden yhteyttä (Perttula 2001).

Eri-ikäisten onnellisuus ja hyvinvointi voivat olla erilaisia. Paljon eroja löytyy, sekä kognitiivisten että affektiivisten tekijöiden kohdalla, kun verrataan lasten ja nuorten onnellisuutta ja hyvinvointia aikuisten onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Minä syvennyn tutkielmassani aikuisten ihmisten onnellisuuden tarkasteluun, kuten tarkastelemani ajattelijatkin.

Sumnerin tarkastelun taustalla on hyvinvoinnin yhtenäisyyden oletus, jonka pohjalta hän pyrkii löytämään sopivan hyvinvointiteorian. Hän erottaa kolme hyvinvoinnin muotoa, jotka muodostavat yhdessä hyvinvoinnin. Hänen mielestään hyvinvoinnin lähteet voivat olla mitä tahansa. Edellä kohdassa 2.1 esitettyihin kysymyksiin löytyy vastaus, joka sopii yhtä hyvin monenlaisiin hyvinvoinnin lajeihin, lähteisiin kuin subjekteihinkin. On olemassa yksi hyvinvointi, jonka muotoja ovat fyysinen, psykologinen ja emotionaalinen hyvinvointi. (Sumner 1996, 17.)

Hyvinvoinnin lähteitä on paljon. Ne vaihtelevat ihmisestä ja ryhmästä toiseen. Niihin vaikuttavat olentojen erilaiset käsitykset, tilanteet ja voinnit. Wall Streetin pörssimeklarit, Amazonin alkuasukkaat, balettianssijat, jalkapallohuligaanit ja erilaiset eläimet voivat voida hyvin hyvin erilaisissa olosuhteissa. Hyvinvointiteorian täytyy ohittaa kulttuurin, historian ja biologian satunnaisuudet ja tarjota yleinen ja kattava tapa selittää monia hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. On mietittävä mm. mistä olentojen hyvä ja hyvinvointi

muodostuu, miksi olentojen elämä sujuu hyvin tai huonosti ja miten niiden elämä saadaan sujumaan paremmin tai huonommin. (Sumner 1996, 16–17.)

Sumner korostaa hyvinvoinnin olevan vain yksi elämän monista ulottuvuuksista. Se on eräs tapa, jolla olennon elämä voi sujua hyvin tai huonosti. Yksi kuvailevan sopivuuden ulottuvuus on arviointi. Ihminen arvioi elämäänsä, kun hän sanoo voivansa hyvin tai kukoistavansa. Hyvinvoinnin luonnetta koskeva teoria kertoo ihmisille, mitä tarkoittaa, että heidän elämällään on tai ei ole merkitystä. On tärkeää erottaa selvästi toisistaan hyvinvointi ja elämän muut ulottuvuudet. (Sumner 1996, 20.)

Elämällä on prudentiaalisen ulottuvuuden ohella kolme muuta tärkeää ulottuvuutta, esteettinen, perfektionistinen ja eettinen sekä muita vähäpätöisempiä. Esteettinen merkitys on se, jonka ihmiset voivat liittää moniin kohteisiin tai ominaisuuksiin, jotka viehättävät tai kiinnostavat heitä. Se voidaan liittää myös ihmisten elämiin. Quentin Crispin mukaan ihmiselle voi enemmän merkitystä on sillä tyylillä, jolla hän asiat tekee ja vähemmän merkitystä on sillä, mitä hän tekee. (Sumner 1996, 21–22.) Monet voivat tietää hyvin, miten rocklaulaja pukeutuu ja käyttäytyy, ja huonommin, miten hän laulaa.

Perfektionistinen merkitys tarkoittaa, että jokin on lajinsa hyvä edustaja tai ilmentää lajille ominaisia erinomaisuuksia. Olion hyvyyden määrittää laji. Jos yksilöllä on lajin ominaisuuksia mallikelpoisella tavalla, se on erityisen hyvä lajinsa edustaja. Ihmisille tärkeitä ovat muutamit kognitiiviset kyvyt. Ihminen, joka kykenee hyvin abstraktiin ajatteluun tai laskemiseen, menestyy hyvin perfektionistiselta kannalta. Eettinen merkitys ottaa huomioon tekijät, jotka koskevat ihmisten valintojen vaikutuksia muihin ihmisiin. Eettisen ja prudentiaalisen ero näkyy silloin, kun harmitellaan kunnollisten ihmisten ongelmia tai pahojen ihmisten hyvinvointia. (Sumner 1996, 23–24.)

Kaikki kolme mainittua ulottuvuutta vaikuttaa paljon ihmisten hyvinvointiin. Joku voi huolehtia niin paljon muiden hyvinvoinnista, että hänen oma elämänsä menee huonosti. Joku voi saada suurta mielihyvää ja olla onnellinen kauniiden esineiden takia. Joku voi pyrkiä olevaan täydelliseen työntekijä. Näiden kolmen ulottuvuuden tavoittelu voi lisätä tai vähentää ihmisten omaa ja muiden ihmisten hyvinvointia. Niiden tavoittelu ei takaa

hyvinvointia. Se, että ihminen on lajinsa erinomainen edustaja, ei takaa hänen hyvinvointiaan. Minä keskityn vastaedes hyvinvoinnin ja onnellisuuden tarkasteluun, ja tarkastelen vähemmän hyvinvointiin ja onnellisuuteen liittyviä muita ulottuvuuksia.

Sumnerin mielestä hyvinvoinnin luonteen selitys on siis kuvailevasti sopiva vain, jos se sekä sopii arkikäsitteisiin että antaa tulkinnan käsityksen periaatteellisista piirteistä. Kaikkiin kunnollisiin teorioihin liittyy subjektia koskeva suhteellisuus, jonka pohjalta ihmiset tekevät prudentiaalisen arviointinsa. (Sumner 1996, 20.)

## **2.5 Hyvinvointi ja subjektiivisuus**

Sumnerin mielestä hyvinvointikäsitteeseen liittyvä subjektia koskeva suhteellisuus erottaa elämän prudentiaalisen merkityksen ja muut merkitykset toisistaan. Teorian täytyy selittää, mitä ihmisen oman elämän kannalta tarkoittaa, että hänellä menee hyvin. Sen pitää selittää myös, miten elämällä voi olla niille ominainen perspektiivisyysmerkitys. (Sumner 1996, 20–21.)

Sumner (1996, 26–27) jaottelee hyvinvointiteoriat kahteen toisensa poissulkevaan ja yhdessä tyhjentävään ryhmään. Hän uskoo, että kunnollisen hyvinvointiteorian on oltava subjektiivinen ja hylkää objektiiviset hyvinvointiteoriat ehdottomasti. Objektiiviset teoriat ovat objektiivisia ja siksi puutteellisia. Kriittisyydestään huolimatta Sumner tarkastelee neljänlaisia objektiivisiä teorioita (ks. Sumner 1996, 45–80).

Jukka Vareliuksen mukaan useat filosofit hyväksyvät hyvinvointiteorioiden subjektiivinen-objektiivinen-jaottelun mutta epäilevät sen merkitystä. Jotkut filosofit eivät pidä jaottelua kiinnostavana eikä edes todellisena. (Varelius, 2002, 3.) Minä käytän tutkielmassani Sumnerin tekemää kahtiajakoa sen herättämistä epäilyksistä huolimatta. En tarkastele objektiivisiä teorioita, vaan keskityn subjektiiviseen onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Subjektiivinen tarkastelutapa tuo objektiivista paremmin esiin psyykkisten tekijöiden vaikutuksen ihmisten onnellisuuteen.

Sumnerin mukaan subjektiivisuutta on kuvattu myös muilla sanoilla, kuten

määrittelemättömyys, suhteellisuus, yksityisyys, välittömyys, sattumanvaraisuus, turvautuminen harkintaan ja intuitioon sekä vastustuskyky järkevää sovittelmista vastaan. Mainitut ominaisuudet ovat erilaisia ja vetävät erilaisen rajan subjektiivisen ja objektiivisen välille. Yksikään mainituista jakolinjoista ei ole tärkeä hyvinvointiteorioille. Kaikki mainitut sopivat joihinkin subjektiivisiin ilmiöihin, mutta yksikään niistä ei ole tärkeä subjektiivisuudelle sellaisenaan. (Sumner 1996, 27.)

Sumner ei luota filosofien käyttämään käsitteeseen subjektiivisuus vaan kaipaa sellaista parempaa käsitystä subjektiivisuudesta, joka pystyisi selittämään eri ominaisuuksien alueen ja rajoitukset. Hän pyrkii täsmentämään käsitettä subjektiivinen tarkastelemalla subjektia, johon subjektiivinen perustuu. Filosofissa subjekti on ensijaisessa merkityksessä se, joka kykenee tietoihin tiloihin ja prosesseihin ja subjektiivinen koskee subjektia tai on sille tunnusomaista. (Sumner 1996, 27.)

Sumnerin mukaan tietoisuus sisältää subjektiivisuuden yhteydessä kognitiivisia prosesseja, kuten ajattelun ja harkinnan, ja myös muita prosesseja, kuten havaitsemisen, muistin, tunteen, halun, mielikuvituksen ja muita psyykkisiä toimintoja. Tällainen tietoisuus liittyy pelkästään ihmisen kaltaisiin olioihin, jotka kykenevät käyttämään kieltä ja tajuaamaan itsensä. Filosofit ja psykologit käyttävät usein myös mainittua suppeampaa ja erilaista tietoisuuskäsitystä. (Sumner 1996, 27–28.)

Sumnerin mielestä tietoisuus edellyttää arkiajattelun mukaan kykyä jonkinlaiseen, vähimmillään hyvin alkeelliseen, kokemukseen. Tällöin riittää, että tietoisilla olioilla on jokin sisäinen tai ulkoinen aisti – mielihyvä, kipu, kuulo, näkö, maku tms. Alkeellisempi tietoisuus ei edellytä monimutkaisia kognitiivisia prosesseja, vaan tietoisuutta on aina, jos olio ei ole täysin kyvytön tiedostamaan. Mainittu tila ei kuitenkaan riitä tietoisuuteen, koska luetellut prosessit voivat olla myös tiedostamattomia. Useimmilla eläimillä saattaa olla alkeellinen tietoisuus. (Sumner 1996, 28.) Alkeellista tietoisuutta on syvästi kehitysvammaisilla, jotka pystyvät vain alkeellisiin kokemuksiin ja aistimaan asioita. Toisten on monesti vaikea tai mahdoton tietää, mitä kehitysvammaiset tietävät ja tuntevat.

Sumner pitää tietoisuutta mentaalisen luonteenomaisena tunnusmerkkinä. Molemmat

edellä kuvatut tietoisuuden muodot ilmenevät normaaleilla aikuisilla. Tietoisuus yleensä tiedetään, mutta sitä on vaikea kuvata, ja se ilmaistaan usein metaforilla. Kaikki tietoiset prosessit ja tilat ovat kokijan sisäpuolella, eikä ulkopuolinen tarkkailija voi havaita niitä. Tietoisuudentilojen yhteisiä piirteitä on yleensä vaikea kuvata. (Sumner 1996, 28–29.) Toisen ihmisen mielentilana ilmenevää onnellisuutta on muiden usein vähintään vaikea havaita.

Ihmiset huomaavat mentaalisen puuttumisen helposti. Unia näkemättömän unen, nukutuksen tai vamman vuoksi ihminen ei tiedosta sisäisiä eikä ulkoisia tapahtumia. Ihmiset voivat reagoida ärsykkeisiin sekä tiedostamatta että tietoisesti. Polveen napautettaessa ihmisen jalka nytkähtää ihmisen asian tiedostamisesta riippumatta. Kun ihminen tarttuu kuumaan, hän päästää irti heti vain, jos hän voi tuntea polttavan tunteen; reaktio edellyttää tiedostamista. Terapia voi auttaa ihmisiä tiedostamaan joitakin tiedostamattomia tilojaan, kuten luuloja ja haluja. (Sumner 1996, 29.)

Sumnerin mukaan subjektin olemassaolo edellyttää tietoisia tiloja ja prosesseja mutta muutakin. Tavallisesti subjektit ovat enemmän kuin satunnaisten hajanaisten mielentilojen kokoelmia ja subjektien elämä ilmaisee sekä yhtenäisyyttä että jatkuvuutta. Subjektin yhtenäisyys on erillisten psyykkisten toimintojen yhdistymistä tietoisuuden tai mentaalisen virtaan ja jatkuvuus on yhtenäisyyden jatkuvuutta ajan kuluessa. (Sumner 1996, 30.)

Filosofit selittävät monilla tavoilla sitä, minkä takia kokemukset kuuluvat samalle subjektille, yhdistävän tekijän on ajateltu liittyvän mm. fyysiseen organismiin tai minään. Ihmiset pitävät tavallisesti yksilöllistä subjektia ainutlaatuisena pysyvänä tietoisuuden keskuksena. Yhtenäisyyden merkitys huomataan helposti sen puuttuessa. Yhtenäisyyden ja jatkuvuuden ongelmat tulevat näkyviin muistiongelmassa ja sivupersonailmiössä. (Sumner 1996, 30.) Mainituista tutumpia ja yleisempiä ovat muistiongelmien. Aivovammat ja etenkin vanhuksilla keskushermoston sairaudet aiheuttavat muistamattomuutta.

Haybronin tarkastelun yhteydessä käy ilmi, että ihmisten tunne-elämään sisältyy paljon tiedostamattomia, onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Vaikka ihmiset ovat asioita tiedostavia subjekteja, paljon tärkeitä asioita tapahtuu heidän tietoisuutensa ulkopuolella.



## 2.6 Ihminen maailmassa

Sumnerin mukaan ihminen on vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa ja hänellä on ainutlaatuinen psyykinen paikkansa maailmassa. Ihminen käsittelee maailmaa koskevaa tietoa, aikoo jotakin maailman suhteen tai on iloinen tai pettynyt maailmaan. Ihmisen paikka maailmassa liittyy hahmottamiseen ja on tiedollinen ja kokemusperäinen alue, josta ihminen ymmärtää maailmaa. Subjektiiivisuus ei välttämättä edellytä tällaisen paikan olemassaoloa. Ajoittain ihmiset voivat ylittää oman näkökulmansa ja tavoitella ”näkemystä ei mistään”. Tavallisempaa kuitenkin on, että subjektiiivisuus on tässä ja nyt, ja ylittämistilanteet ovat harvinaisia. (Sumner 1996, 30–31.)

Yksilöllisen subjektin yhtenäisyys ja jatkuvuus ilmenee henkilökohtaisten osoittimien kautta, jotka liittyvät identiteettiin, tilaan ja aikaan. Ihmisen identiteetin perustana on hänen kokemusjoukkonsa. Tilaa ja aikaa koskevat osoittimet liittyvät siihen, että ihmisen näkökulma on hänen näkökulmansa tässä ja nyt. Avaruudelliset ja ajalliset osoittimet ovat erittäin minäkeskeisiä ja merkitsevät subjektien paikkaa ja aikaa. (Sumner 1996, 31.)

Sumnerin mielestä subjekti on kokonaisvaltaisen ja pysyvän psyykkisen elämän keskipisteessä. Filosofian alkuperäisessä merkityksessä subjektiiivinen liittyy olennaisella tavalla subjektiin ja voidaan ilmaista metaforalla ”subjektiiivisen paikka on subjektissa”. Subjektiiivisen tärkein alue on tietoisuudentilat, jotka kuuluvat subjekteille tai muodostavat subjekteja. Sekä ihmisen selässä tuntuva kipu, muisto Provencen kesästä että viimeöinen uni ovat subjektiiivisiä. Psyykinen antaa subjektiiivisen sisällön tai substanssin, mutta psyykinen ja subjektiiivinen ovat eri ilmiöitä. (Sumner 1996, 31–32.)

Subjektiiivisen ydin muodostuu olotiloista, jotka liittyvät subjekteihin. Arkiajattelussa jotkin ominaisuudet liitetään herkästi ympäröivään maailmaan, vaikka ne voitaisiin luokitella helposti myös subjektiiivisiksi. On olemassa myös yhdistettyjä ominaisuuksia, kuten ulkomaailman havaitseminen, joiden yhteydessä näkyy enemmän tai vähemmän selkeää viittaus subjektiin. Ihminen kuvaa havaintojaan, kun hän kuvaa esimerkiksi mitä hän tuntee, näkee ja kuulee. (Sumner 1996, 32.)

Sumnerin mukaan ihmiset puhuvat monesti, miltä maailma heistä näyttää, kuuluu tai tuntuu. Tällaisissa kuvauksissa on mukana sekä ihmisten sisäinen elämä että heidän käsityksensä ulkopuolella olevasta maailmasta. Ihmisen maailmaan liittämät ominaisuudet liittyvät hänen maailmaa koskevaan kokemukseensa ja kuvaavat tapoja, joilla maailma ihmiselle näyttää. Tällaisissa tilanteissa näkyy ihmisten subjektiivisuus. (Sumner 1996, 32.)

Ihmiset voivat uskoa, että maailma on kokemusten ulkopuolella tietynlainen. Ihmisten käsityksillä ja heidän kokemuksillaan on monesti vähän yhteyksiä. Ihmiset voivat uskoa, että vesi muodostuisi vedystä ja hapesta, vaikka heidän psykologinen rakenteensa olisi erilainen tai heitä ei olisi olemassakaan. Toiset maailman ominaisuudet riippuvat toisia enemmän tavasta, jolla maailma normaalisti näyttää ihmisille. (Sumner 1996, 32.) Ihmisten on helpompi havaita aurinkoinen päivä kuin veden kemiallinen rakenne.

Sumnerin mukaan filosofit ovat jakaneet yleensä havainnot kahteen ryhmään. Colin McGinnin mukaan mieli kuvaa maailmaa useilla tavoilla: Maailma on psyykkisesti esitelty subjektiivisella tai objektiivisella tavalla. Ihmisten joidenkin käsitysten alkuperä on heidän subjektiivisissa rakenteissaan, ja toiset heijastavat todellisuutta sellaisena kuin se on. (Sumner 1996, 32–33.)

Sekundaariset ominaisuudet (*secondary qualities*) ovat ominaisuuksia, joiden lähtökohta on ainakin osittain ihmisten subjektiivisessa rakenteessa. Kosketus, ääni, väri, maku ja haju ovat aistiominaisuuksia, joissa toimitaan subjektiivisen alueella ja joiden alkuperä on mielessä. Maailman subjektiivinen olemus ei ole tässä merkityksessä jonkun subjektin tietoinen tila eikä pelkästään tapa, jolla maailma subjektin vaikuttaa. Maailman tila tai ominaisuus riippuu pohjimmiltaan mielestä, koska se riippuu ominaisuuksista, jotka ovat luonteenomaisia ihmisten psykologiselle rakenteelle. – Primaariset ominaisuudet (*primary qualities*) puolestaan heijastavat todellisuutta sellaisena kuin se on. Niitä ovat mm. liike, koko, muoto, massa ja määrä. (Sumner 1996, 33.)

Sumnerin mukaan subjektiivisuuden maailman lähtökohta on kokemus, josta edetään vaikutelmaan ja päädytään mielestä riippuvaan todellisuuteen. Viimeisenä mainittu liittyy

Sumnerin tutkimuksen tavoitteisiin; hyvinvointi on subjektiivista, koska se riippuu mielestä. Primaaristen ominaisuuksien selitys, kuten koon ja muodon selitys, ei viittaa tiettyjen subjektien tai subjektiryhmien havaintokokemukseen. Sekundaariset ominaisuudet, esim. väri ja ääni, liittyvät objektien eli olioiden kykyihin tai taipumuksiin. (Sumner 1996, 33–34.) Normaalit havainnoitsijat pitävät punaista palloa pyöreänä, mutta punaisen värin jotkut näkevät toisin, kuten vihreänä.

Sekundaariset ominaisuudet ovat erilaisia. Värin punainen yhteydessä viitataan ominaisuuksiin, jotka saavat objektit heijastamaan aallonpituudeltaan tietynlaista valoa ihmisen näkökyvyn osiin, jotka erottavat aallonpituuden; samalla kertaa viitataan sekä ympäristön valaistusolosuhteisiin että kokemukseen ”nähdä punainen”. Punaisena olemista voidaan tarkastella taipumuksena tuottaa kokemus ”nähdä punainen” normaaleilla ihmisillä normaaleissa havainto-olosuhteissa. (Sumner 1996, 33–34.)

Punaisen kokeminen ei yleensä vaikuta ihmisen onnellisuuteen, mutta kun Sumner alkaa tarkastella toisenlaisia kokemuksia, hänen punaisen tarkastelunsa merkitys ja onnistuneisuus selkiytyy. Sumnerin (1996, 34) mielestä subjektiivisen analyysin kohteiksi sopivat monenlaiset ominaisuudet, kuten pitkästyttävä, hauska, houkutteleva ja suurenmoinen. Ominaisuuksien subjektiiviseen analyysiin sisältyy neljä muuttujaa:

- 1) asioiden objektiivinen ominaispiirre, jonka vuoksi ne saavat aikaan jotakin,
- 2) jokin kokemuksen tyyppi, 3) jokin subjektien viiteryhmä ja 4) jokin tavallisten olosuhteiden joukko.

## **2.7 Subjektiivisuus, arvot ja asenteet**

Sumnerin mielestä subjektiivisuus-käsitettä on käytetty arvojen alueella vapaimmin ja monesti väärin. Arvojen subjektiivisuuden on usein ajateltu tarkoittavan, että arvojen kohteiden ominaisuudet ovat vaihtelevia, oikullisia, sattumanvaraisia, ei-kognitiivisia eikä näytettävissä toteen jne. Subjektiivisuuden suppeassa merkityksessä arvojen ajatellaan riippuvan mielestä samalla tavalla kuin värit. (Sumner 1996, 34–35.)

Arvoja on tutkittu subjektiivisuutta tutkittaessa paljon, osittain arvojen motivoivan

merkityksen vuoksi. Arvoja on pidetty erilaisina kuin luontaisia ominaisuuksia. Niiden psykologista alkuperää on etsitty monesti jostakin tunnetilasta eikä havaitsemisesta tai kognitiosta. Arvoja koskevat subjektiiviset teoriat tarkastelevat monenlaisia tiloja. Arvojen yhteydessä tarvitaan subjektiivisen luonnehdintaa, joka pätee kaikkiin tietäntyyppisiin teorioihin. Arvoja tarkasteltaessa turvaututaan monesti tunteisiin, mikä menettelytapa näyttää toisinaan oikealta. Sumner pohtii myös R. B. Perryn mainitsema käsitteitä hyöty ja asenne ja pitää parempana asennetta. (Sumner 1996, 35–36.)

Sumnerin mukaan kun ihmisellä on ”asenne jotakin kohtaan”, hän osoittaa taipumusta kohteen suhteen. Perry käyttää ilmaisua ”subjektin mieltymys joko jotakin kohti tai pois päin siitä”. Ihmisellä on asenne jotakin kohtaan, kun tällä jollakin on merkitystä hänelle, hän välittää tai on huolissaan siitä tai sillä on hänelle tunnearvoa. Ihmisellä on myönteinen asenne, jos hän kannattaa asiaa tai suhtautuu siihen myönteisesti; kielteinen asenne merkitsee, että ihminen suhtautuu asiaan kielteisesti. Filosofit käyttävät myös ilmaisuja hyväksyvä asenne ja vastustava asenne. (Sumner 1996, 36.)

Asennetta tai asiaa koskeva käsitys voi luonnehtia arvoja koskevia subjektiivisia teorioita. Arvojen subjektiivisen analyysin täytyy toteuttaa neljä ehtoa: ”1) asioiden objektiiviset ominaispiirteet, joiden johdosta asiat tulevat mieleen, 2) jokin asenne, 3) jokin subjektien viiteryhmä, 4) jokin normaalien olosuhteiden joukko”. (Sumner 1996, 37.) Nämä samat ehdot liittyvät myös luontaisten ominaisuuksien analyysiin, kuten edellä nähtiin.

Sumnerin mielestä kaikkien neljän ehdon kohdalla voidaan käyttää harkintaa. Voidaan tarkastella mm. sitä, miltä kohde näyttää tai kuuluu tai jotakin sen luonteen puolta. Asenne voi liittyä esimerkiksi hyväksymiseen, haluamiseen tai nauttimiseen. Subjekteja voivat olla yksittäiset ihmiset, lajit, yhteisöt tai jopa kaikki aistivat olennot. Subjektien olosuhteita voidaan tarkastella ja korjata olosuhteisiin liittyviä asiavirheitä, puolueellisuuksia ja irrationaalisuuksia. (Sumner 1996, 37.)

Kun on useita neljän mainitun kohdan yhdistelmiä ja monenlaista arvoja koskevaa subjektivismia, silloin jokin teoria voi sopia hyvin yhdelle arvotyypille mutta ei välttämättä millekään muulle. Voi tapahtua niinkin, että uskottavin subjektiivinen teoria voi olla

erilainen kaikille ulottuvuuksille. Sumnerin tutkimuksen kannalta erityisen kiinnostavia ovat prudentiaalinen ja eettinen arvojen ulottuvuus. Kun pohditaan, onko hyvinvointi eettisen teorian ainoa mahdollinen perusarvo, täytyy ratkaista, ovatko eettiset arvot subjektiivisia tai objektiivisia. (Sumner 1996, 37.)

Mielestäni on tavallaan helppo lähteä tarkastelemaan prudentiaalisia arvoja, koska kuten Sumner sanoo, subjektiivinen teoria voi tarjota subjektille vain yhden uskottavan vaihtoehdon: Ihmisen elämän prudentiaalinen arvo on kyseisen ihmisen arvo ja hyvinvoinnin selitykseen liittyvät asenteet tai taipumukset ovat ihmisen omia. Muiden subjektiivisten ominaisuuksien, kuten värien, yhteydessä tarkastellaan normaaleja ihmisiä, joilla on normaali havaintojärjestelmä. Prudentiaaliin ominaisuuksiin, esimerkiksi hyödylliseen tai haitalliseen, liittyy suhteellistavia osoittimia, joita väreihin ei liity. Suhteellisuus säilyy, kun subjektiivinen teoria yhdistää ihmisen hyvinvointi hänen psykologisiin prosesseihinsa. (Sumner 1996, 37–38.) Tietyn ihmisen hyvinvoinnin on aina liityttävä hänen mieleensä liittyviin tekijöihin.

Sumnerin mielestä hyvinvoinnin subjektiivisuus edellyttää, että teoria tarkastelee subjektin hyvinvointia vähintään osittain jonkin subjektin todellisen tai oletetun asenteen yhteydessä. Teoria voi kuvata hyvinvoinnin vastakohtia asenteiden vastakohtilla. Subjekti voi hyvin, kun sillä on myönteinen asenne koko elämäänsä tai jotakin sen aluetta kohtaan. Voida pahoin puolestaan edellyttää subjektin kielteistä asennetta elämäänsä. Ihminen voi paremmin, jos hänellä on myönteinen asenne elämäänsä kohtaan. (Sumner 1996, 38.)

Subjektiiviset teoriat ymmärtävät ihmisten hyvinvoinnin olevan loogisesti riippuvaista heidän myönteisistä ja kielteisistä asenteistaan, mutta objektiiviset teoriat eivät edellytä tällaista riippuvuutta. Objektiivisen teorian mukaan ihminen ei tarvitse myönteistä asennetta jotakin kohtaan, jotta se voi olla hyvää hänelle tai jotta hänen elämänsä voi sujua hyvin. Objektiiviset teoriat ja useimmat subjektiiviset teoriat kiistävät, että hyvinvointiin riittää pelkkä ihmisen asenne elämäänsä kohtaan. Kaksi teoriamuotoa selittävät hyvinvointia päinvastaisilla tavoilla ja ovat sen vuoksi vastavuoroisesti toisensa poissulkevia ja yhdessä tyhjentyviä. (Sumner 1996, 38–39.)

Fred Feldmanin asenteellinen hedonismi selittää onnellisuutta ja onnettomuutta ihmisten asenteiden pohjalta. Asenne ratkaisee, onko ihminen onnellinen tai onneton. Kun ihmiset alkavat pohtimaan tilannettaan, heidän onnettomuutensa voi vaihtua onnellisuudeksi ja myös päinvastoin: onnellisuus voi vaihtua onnettomuudeksi. (Feldman 2010.)

Timmy ja Bruce ovat onnellisia, vaikka Timmy juhlimiseen keskittyvä elämä on yleisen käsityksen mukaan pinnallista ja huonoa ja alkoholisoituneen Brucen elämä on köyhää ja kurjaa (Feldman 2010, 87, 148–149, 156–157). Tammy ja Aldo ovat onnettomia, vaikka Tammyn elämä on objektiivisesti ajatellen hyvää ja Aldo onnistuu erinomaisesti tekemisissään (Feldman 2010, 89, 102, 192–193). Sumner ja Haybron korostavat voimakkaasti ihmisen omaa elämää koskevaa määräysvaltaa. Sumnerin asiaan liittyviä käsityksiä tarkastelen luvussa 5.6 ja Haybronin käsityksiä luvussa 6.3.4. Pohtivuuden vaikutusta onnellisuuteen tarkastelen Haybronin yhteydessä luvussa 6.3.3.

## **2.8 Ei objektivismille**

Sumnerin mukaan hyvinvointiteorioihin liittyvää subjektiivisen ja objektiivisen erottelun merkitystä voidaan epäillä. Jotta jako voidaan hyväksyä, on perusteltava, että joko subjektiivisuus tai objektiivisuus ovat hyvinvointiteorian välttämättömiä edellytyksiä. Kuten edellä luvussa 2.4 nähtiin, elämä saattaa olla hyvää usealla tavalla monenlaisten arvojen kannalta. Prudentiaalinen arvo on yksi monista hyvän elämän mahdollistavista arvoista ja ainoa arvo, joka viittaa pelkästään ihmisen omaan elämään. (Sumner 1996, 42.)

Prudentiaalisesti arvokasta ihmisen elämä on vain, jos se menee hyvin hänen omalta kannaltaan. Hyvinvointiin liittyy subjektiota koskeva suhteellisuus, jonka mukaan hyvinvointi on aina jonkun tietyn ihmisen hyvinvointia. Perfektionistisellä merkityksellä, erinomaisuudella, ei ole hyvinvoinnille tunnusomaisia suhteellisuutta ilmaisevia osoittimia. Muista arvotyypeistä hyvinvointi eroaa yhdistämällä sisäisen viittauksen haltijaansa. (Sumner 1996, 42.)

Sumner vaatii, että hyvinvoinnin luonnetta koskevien teorioiden on oltava uskollisia ihmisten arkikäsitteille ja säilytettävä subjektin suhteellinen tai näkökulmaan liittyvä

luonne. Tärkeää subjektiivisissa teorioissa on, että hyvinvoinnin nähdään olevan riippuvaista ihmisten omista asioista, joista he välittävät tai joita he pitävät tärkeinä. Ihminen päättää itse elämäntilannettaan koskevista asenteista. Aseenteet ovat ihmisen näkökulma, josta hän arvioi olosuhteita itsensä kannalta hyväksi tai huonoiksi. Samalla ihminen on yhtenäisen ja katkeamattoman psyykkisen elämän tapahtumapaikka, kuten luvussa 2.6 kerroin. Prudentiaalisen arvon näkökulma on arvon omaksuneen subjektin näkökulma, ja hyvinvointi on subjektin kannalta suhteellista, koska se on subjektiivista. (Sumner 1996, 42–43.)

Prudentiaaliseen arvokäsitykseen liittyy sijainti tai näkökulma. Näkökulman on oltava tässä yhteydessä subjektiivinen. Näkökulma on subjektiivinen, kun esineen sanotaan olevan toiseen nähden vasemmalla ja viittaus liittyy esineiden sijainteihin tarkkailijan havaintokentässä. Toisenlainen perspektiivi liittyy kompassin käyttöön, jossa sijainneista puhutaan viittamalla maapallon napoihin ja perspektiivi ei ole subjektiivinen. (Sumner 1996, 43.) Näkökulma ja sijainti voivat olla subjektiivisia tai objektiivisia ja riippua joko mielestä tai maailmasta samoin kuin sekundaariset ja primaariset ominaisuudet – joita tarkastelin luvussa 2.6.

Sumner uskoo, että vain subjektiiviset teoriat kestävät hänen tarkastelunsa. Objektiiviset teoriat eivät ota huomioon subjektin asenteita tai asioita, ja siksi niiden täytyy tarjota vaihtoehtoinen selitys. Objektiivisille, hyvinvointia kokonaan mielestä riippumattomana pitävillä teorioilla hyvinvoinnin riippuvuus subjektista on vaikea ongelma. (Sumner 1996, 43–45.)

Eerik Lagerspetzin mielestä subjektiiviset ja objektiiviset hyvinvointiteoriat ovat yhtä mieltä siitä, että hyvinvointia koskevat väitteet voivat olla objektiivisesti tosia tai epätosia. Väite, jonka mukaan ”tämä politiikka lisää X:n hyvinvointia”, voi olla tosi ja peräti tieteellisesti todennettavissa. Useimmat hyvinvointiteoreetikot ovat yhtä mieltä myös siitä, että hyvinvointi on subjektikohtaista. Jos jokin politiikka lisää hyvinvointia, se samalla välttämättä lisää joidenkin olemassaolevien hyvinvointisubjektien hyvinvointia. Ei voida sanoa ”tämä politiikka lisää hyvinvointia”, ellei voida sanoa keiden hyvinvointia politiikka lisää. (Lagerspetz 2011, 84.)

Sumner tarkastelee muutamaa tärkeää objektiivista teoriaa. Niiden on vaikea selittää prudentiaalisen arvon perspektiivistä luonnetta viittaamatta subjektiin. (Sumner 1996, 45.) Sumner tarkastelee yksityistä omistajuusteoriaa, perustarpeita, toimintoja ja kykyjä sekä teleologista teoriaa. Hän löytää kaikista mainituista myös subjektiivisia piirteitä. (Sumner 1996, 45–80.)

Objektiivisina hyvinä Sumner pitää perustarpeita. Ihmisten on pakko tyydyttää perustarpeensa, kuten nälkä ja jano, jotta he säilyvät hengissä ja hyvinvoivina. Ilman juomaa ja ruokaa ihminen kuolee nopeasti. Kun ihmisillä on riittävästi ruokaa ja valinnanmahdollisuuksia, heidän ruokaan liittyvät toimintansa ovat monenlaisia ja riippuvat paljon heidän mielipiteistään. Joku voi karsastaa joitain ruokia, koska ei pidä niistä tai pitää enemmän muista. Joku harrastaa ruuanlaittoa ja on kiinnostunut kalaruuista. Joku paastoo ajoittain, ja toinen syö liikaa. Joku haluaa järjestää perhepäivällisiä ja joku toinen syödä hampurilaisravintolassa. – Objektiiviset hyvät ovat ihmisille elintärkeitä. Siitä huolimatta jätän objektiiviset hyvinvointiteoriat tarkasteluni ulkopuolelle ja keskityn hyvinvointiin ja onnellisuuteen vaikuttaviin subjektiivisiin tekijöihin.

## **2.9 Kyllä subjektivismille**

Sumner jaottelee mielentilojen perusteella kaksi subjektiivista teoriatyyppeä. Joissakin teorioissa ihmisen hyvinvointi riippuu ainoastaan hänen mielentilastaan, ja toisissa teorioissa ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa mielentilan ohella maailman tila. Kahtiajako pohjautuu subjektiivisuuteen, johon liittyy mielentila ja maailman tila. Mielentilojen yhteydessä huomioidaan myös tunteukset ja unet, joihin maailman tila vaikuttaa vähän ja joiden ajatellaan riippuvan pelkästään mielestä. Maailman tiloja koskevat teoriat sisältävät maailman ominaisuuksia, kuten hahmottamiseen liittyviä ominaisuuksia, ja niissä viitataan sekä subjektiivisiin prosesseihin että objektiivisiin ominaisuuksiin. (Sumner 1996, 82.)

Mielialateoriat käsittelevät hyvinvointia mielentilana tai mielentilojen yhdistelmänä, ja maailman tila -teoriat ottavat huomioon myös mielestä riippumattoman todellisuuden. Molemmat teoriamuodot ovat subjektiivisia, tosin mielentilateoriat ovat maailman tila -teorioita subjektiivisempia. Nykyään on kaksi merkittävää subjektiivista teoriamuotoa,



joista hedonistiset teorit samaistavat hyvinvoinnin mielihyvään ja kivun poissaoloon ja haluteoriat samaistavat mielihyvän halujen ja mieltymysten tyydyttämiseen. (Sumner 1996, 82–83.) – Seuraavissa kahdessa luvussa käsittelen kahta mainittua teoriamuotoa ja niiden tarkastelun jälkeen tarkastelen Sumnerin omaa hyvinvointiteoriaa.

## 3 HEDONISMI

### 3.1 Käsitteitä ja ominaisuuksia

Kaksi Sumnerin mainitsemaa hedonismin muotoa, psykologinen ja eettinen, korostaa mielihyvää ja kipua. Psykologinen hedonismi on kausaalinen motivaatioteoria, jossa pyritään etsimään mielihyvää ja välttämään kipua. Eettinen hedonismi on arvoteoria, jossa mielihyvä on ainoa hyvä asia ja kipu ainoa paha asia. Kaksi mainittua teorianmuotoa ovat liittyneet tiukasti toisiinsa, ja psykologinen teoria on tukenut eettistä teoriaa. Erilaiset hedonistiset teoriat kukoistivat kolme vuosisataa, mutta nykyään niiden suosio on hiipunut. (Sumner 1996, 83.)

Sumner mainitsee kolmantena hedonistisena teoriana hyvinvointiteorian, joka tarkastelee hyvinvoinnin luonnetta ja pitää asenteita tärkeinä (asenteista ks. luku 2.7). Mielihyvä ja kipu ovat ihmisten myönteisiä ja kielteisiä primitiivisiä asenteita kohteita kohtaan. Ihminen välittää jostakin, kun hän pitää kokemusta miellyttävänä tai tuskallisena. Ihmisen elämä sujuu hyvin, kun hän kokee elämänsä tai sen jotkin alueet miellyttäväksi tai tyydyttäväksi. Ihmisen elämä menee huonosti, kun hänen kokemuksensa on epämiellyttävä tai epätydyttävä. Ihmisen on hyväksyttävä jokin, jotta se hyödyttää häntä tai tekee hänen elämänsä paremmaksi. Jos ihminen ei hyväksy jotain, se vahingoittaa häntä tai tekee hänen elämästään huonompaa. (Sumner 1996, 83–84.) Varelius puhuu prudentiaalisesta hedonismista (2002, esim. 88–119). Sumner (1996, 20) käyttää sanaa prudentiaalinen puhuessaan hyvinvoinnista, kuten luvussa 2.2 kerroin.

Eettisen hedonistisen hyvinvointiteorian esittelivät 1700- ja 1800-luvuilla vaikuttaneet utilitaristit Jeremy Bentham, John Stuart Mill ja Henry Sidgwick. He arvostivat eettistä hedonismia hyvinvointihedonismia enemmän. Mainitut kaksi näkemystä on loogisesti melko erilaisia, mutta utilitaristit pitivät niitä läheisesti toisiinsa liittyvinä. Hyvinvointihedonismi tarkastelee sitä, millä on prudentiaalista merkitystä ja eettinen hedonismi sitä, millä on eettistä merkitystä. (Sumner 1996, 84.)

J. S. Mill kirjoittaa: ”mielihyvä ja vapaus kivusta ovat ainoat toivottavat päämäärät; ja - -

kaikki toivottavat asiat - - ovat toivottavia joko niissä olevan synnynnäisen mielihyvän vuoksi tai keinoina edistää mielihyvää ja ehkäistä kipua.”

Mill pitää onnellisuutta ainoana toivottava päämääränä ja kaikkia muita asioita toivottavina vain päämäärään johtavina keinoina. Hänen teoriasa kahdesta osasta ensimmäinen käsittelee onnellisuuden arvoa. (Sumner 1996, 84–85.)

J. S. Mill analysoi onnellisuuden luonnetta ja yhdistää onnellisuuteen mielihyvän. Hän pitää onnellisuutta mielihyvän olemassaolona ja kivun poissaolona, ja itsessään hyvinä hän pitää ainoastaan mielihyvää ja kivun poissaoloa. Samaistaessaan onnellisuuden ja hyvinvoinnin Mill johtaa eettisen hedonismin kahdesta premissistä, jotka ovat hedonistinen hyvinvointiteoria ja welfarismi. Welfarismen mukaan hyvinvointi on ainoa hyvä. (Sumner 1996, 85–86.)

Sumnerin mukaan utilitaristit samaistavat hyvinvoinnin ja onnellisuuden. Hän ei pidä utilitarismia kunnollisena hyvinvoinnin luonnetta koskevana teoriana vaan näkee pikemminkin kyseessä olevan käsitteellisen samuuden, koska utilitaristit eivät erota hyvinvointia ja onnellisuutta toisistaan. Kun samuus otetaan huomioon, vastaavuus Millin eettiseen hedonismiin liittyvään johtamiseen on löydettävissä myös Benthamilta ja Sidgwickilta. (Sumner 1996, 85.)

Bentham kirjoittaa etiikan luonteesta: ”Päämääränä tai kohteena, jos tällä tarkoitetaan yleisintä päämäärää, koska yleisin päämäärä tai kohde, joka sillä on tai pitäisi olla, sama päämäärä tai kohde, joka ei ole vain jokaisella taiteen tai tieteen haaralla, mutta jokainen ihmisajatus yhtä hyvin kuin toiminta on – eikä vain ole, vaan pitäisi olla: lisätä jossakin muodossa ihmisen hyvinvointia – yhdellä sanalla ilmaisten ihmisen onnellisuuden yhteenlaskettua määrää.” (Sumner 1996, 85.)

Sumner epäilee, että Bentham ei koskaan ilmeisesti ajatellut, että etiikka liittyisi muuhun kuin onnellisuuteen ja hyvinvointiin, mutta Sidgwickin käsitys sen sijaan tarvitsee perusteluja. Sidgwick pitää hyvää ensisijaisena ja puolustaa welfarismia. Sidgwickin mielestä oikean toiminnan määräytyminen riippuu käytännössä perimmäisen hyvän, tietoisuudentilojen, määräytymisestä. Sidgwickin mielestä kiista on onnellisuuden ja

erilaisten subjektiivisten perfektionististen hyvien, kuten tietoisuuden ja vapauden, välillä. Hän arvostaa welfarismia perfektionismia enemmän. (Sumner 1996, 86.)

Benthamin mielestä onnellisuus koostuu mielihyvistä nauttimisesta ja kipujen poissaolosta ja hyvinvointi on ”useista havaittavissa olevista mielihyvistä nauttimista ja vapautta monista havaittavissa olevista kivuista”. Sidgwick uskoo, että on olemassa vain hyväksyttäviä tunteita, mielihyviä. Hän ei viittaa subjektin ulkopuolisiin maailman tiloihin. (Sumner 1996, 86–87.)

Sumnerin mukaan klassiset utilitaristit olivat hedonisteja sekä tarkastellessaan hyvää että tarkastellessaan hyvinvointia. Bentham, Mill ja Sidgwick erottavat eettisen hedonismin (mielihyvä on ainoa hyvä) welfarismista (hyvinvointi on ainoa hyvä) ja hyvinvoinnin luonne -näkemyksestä (hyvinvointi on pelkistettävissä mielihyvään). Kahden premissin erottaminen tuo esiin mahdollisuuden, että kaikki utilitaristien puhe mielihyvistä ja kivusta on hyvinvointia tai onnellisuutta. Mielihyvän ja kivun tarkasteltua on tehty pelkästään, koska niiden on ajateltu olevan mukana hyvinvoinnin luonteessa. Jos esitetty oletus on oikein, silloin klassiset utilitaristit olivat ensisijaisesti welfaristeja ja toissijaisesti hedonisteja. (Sumner 1996, 87.)

### **3.2 Onnellisuus mielentilana**

Sumnerin mukaan kaikki utilitaristit ajattelivat, että hyvinvointi muodostuu onnellisuudesta ja onnellisuus koostuu mielihyvistä ja kivun poissaolosta. Utilitaristien hyvinvointiteoriaa voidaan täydentää, kun tiedetään, mitä mielihyvä ja kipu ovat. Kun tulkitaan eri tavoilla mielihyvän ja kivun luonnetta, saadaan erilaista hedonismia. Hedonismi on mielentilateoria silloin, kun se pitää mielihyvää ja kipua pelkkinä mielentiloina viittaamatta maailman tiloihin. (Sumner 1996, 87.)

Mielentilateoria pitää mielihyvää ja kipua pelkästään mielentiloina ilman viittausta maailman tiloihin. Klassiset teoreetikot esittivät kaksi vaihtoehtoista mielihyvän ja kivun mallia, joista tunteiden sisäinen tulkinta viittaa tunteiden sisäisiin ominaisuuksiin ja ulkoinen tulkinta tunteiden ulkoisiin yhteyksiin. Kummassakin tulkinnassa mielihyvät ja

kivut ovat yksilöllisiä tuntemuksia ja kokemuksia, joiden ominaisuudet voidaan tunnistaa introspektiolla. (Sumner 1996, 87, 91.)

Sumnerin mukaan utilitaristit kannattavat eniten mielentilateoriaa. Klassisilla utilitaristeilla oli kaksi mainittua vaihtoehtoista mielihyvän ja kivun tulkintaa, jotka molemmat pitävät mielihyviä ja kipuja puhtaasti mielentiloina. Mielihyvät ja kivut ovat kokemuksia, jotka voidaan tunnistaa introspektiolla joko sisäisen ominaisuuden, miten ne tuntuvat, tai ulkoisen suhteen, ovat tai eivät ole pidettyjä, perusteella. (Sumner 1996, 87, 91.)

Bentham omaksui sisäisen selityksen Humelta ja Hartleyltä. Hän jakaa mielen toiminnot kahteen ryhmään, älyyn ja tunteisiin liittyviin (*intellectual and sensitive*). Älyyn liittyviä toimintoja ovat mm. havaitseminen, arvostelukyky ja mielikuvitus, ja tunteisiin liittyviä toimintoja ovat mm. halu, tahto ja tunne. Bentham nimittää kummankin mainitun toimintamuodon perusainesosia kokemuksiksi ja havainnoiksi. Hän käyttää älyyn liittyvistä ainesosista nimitystä aistivaikutelma (*sense impression*) ja tunteisiin liittyvistä ainesosista nimityksiä mielihyvän tuntemus ja kivun tuntemus (*sensations of pleasure and pain*). Aina lähtökohtana on havainnot, joiksi toiminnat voidaan pelkistää. Bentham pitää sekä aistivaikutelmia että nautinnollisia ja tuskallisia tuntemuksia ainoina todellisina psykologisina entiteetteinä. (Sumner 1996, 87–88.)

Alasdair MacIntyren mukaan Bentham ajatteli, että vain valistunut koulutettu mieli voi ymmärtää, että ihmisen omaan onnellisuuteen suuntautuva pyrkimys sopii yhteen isoimman joukon suurimpaan onnellisuuteen tähtäävän tavoittelun kanssa. Mainittu pyrkimys perustuu nautinnon haluamiseen ja tuskan välttämiseen. Yhteiskuntajärjestystä tulee muuttaa niin, että myös valistumattomat pyrkimykset onnellisuuteen tarjoaisivat mahdollisimman paljon onnellisuutta mahdollisimman monille ihmisille. (MacIntyre 2004, 87.)

Hedonisti Bentham ajattelee, kuten Aristoteles, että onnellisuuden tavoittelu edellyttää enemmän järkeä ja kehittyneempää mieltä kuin mitä tavallisilla ihmisillä on. Klassisen hedonismien alku näyttää olevan huono lähtökohta Sumnerin ja Haybronin ym. edellyttämän ihmisen oman määräysvallan kannattamiselle (ks. Sumner 1996 ja Haybron

2008c).

Haybron edellyttää ihmisten omaa elämäänsä ja onnellisuuttaan koskevaa määräsvaltaa, mutta samalla hän pitää ihmisten kykyjä vaikuttaa omaan onnellisuuteensa melko puutteellisina. Hän tarkastelee ihmisten kyvyttömyyttä Sumneria enemmän. Minä uskon, että ihmisten voi olla vaikea tunnistaa omia varsinkaan lieviä mielihyviä ja kipuja ja niiden vaikutusta onnellisuuteensa. Haybron osittain kyseenalaistaa ihmisten tällaisen kyvykkyyden. Ihmisten tunteisiin liittyvä kyvyttömyys aiheuttaa sen, että he eivät tunne omaa onnellisuuttaan. Haybronin tulkintaa ihmisten omasta määräsvallasta ja heidän kyvyttömyydestään vaikuttaa onnellisuuteensa tarkastelen etenkin luvuissa 6.3.4 ja 13.3.

Bentham pitää tunteuksia entiteetteinä, joiden luonnetta ei voida analysoida tarkemmin. Hän luultavasti pitää mielihyviä ja kipuja erillisinä mielentiloina tai -tapahtumina eikä kykene selittämään mielihyvän ja kivun eroa. Mielihyvät ja kivut ovat omia lajejaan, jotka voidaan erottaa havainnoista ja toisistaan mutta ei määritellä. Hän ei kykene esittämään pelkistävästä selitystä mielihyvän ja kivun luonteesta. (Sumner 1996, 88.) MacIntyren mukaan Benthamin mielestä monet ymmärtävät huonosti onnellisuuteen liittyviä asioita (MacIntyre 2004, 87). Sumnerin mielestä Bentham ei pysty itsekään selittämään kunnolla keskeisiä onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä (Sumner 1996, 88).

Sumnerin mukaan mielihyviä ovat Benthamin mielestä mm. ruumiilliset nautinnot ja monenlaiset mielihyvät, nautinnot ja tyytyväisyydet. Mielihyväkokemuksille on ominaista myönteinen tunnetila, luontainen miellyttävyys, jota ei voida analysoida ja joka on jossain määrin mukana kaikissa kokemuksissa. Voimakkuus ja kesto ovat mielihyvien ominaisuuksia. Kivuille ominainen tunnetila sen sijaan on kielteinen ja epämiellyttävä. Mielihyvillä ja kivuilla on monia lähteitä ja kohteita. Mielihyviä ja kipuja erottaa toisistaan tunnetila. (Sumner 1996, 88–89.) Benthamin mielihyvien ja mielihyväkohtien tarkastelu muistuttaa paljon Haybronin vastaavaa; käsitykset ovat selkiytyneet vähän 200 vuodessa.

Sumnerin mukaan James Mill käyttää käsitettä tuntemus (*sensation*) Benthamin käsitteistä havainto ja kokemus (*perception and experience*). Mill kuvaa mielihyvää ja kipua:

”Jotkin tuntemukset, luultavasti monet, ovat yhdentekeviä. Niitä ei pidetä tuskallisina eikä

miellyttävinä. Ne ovat kuitenkin tuntemuksia ja toistuvina jotkin niistä ovat tuskallisia ja jotkin miellyttäviä. Ihminen tietää eron tuntemalla sen. Tämä on ilmiön koko selitys.”

J. S. Mill jatkoi isänsä J. Millin näkemysten selitystä. Mielihyvästä ja kivusta isä ja poika ajattelivat melko samalla tavalla. (Sumner 1996, 89.)

J. S. Mill kirjoittaa:

”Monien miellyttävien ja tuskallisten tuntemusten yhteydessä voidaan kysyä, eikö mielihyvä ja kipu, ja erityisesti mielihyvä, ole jotakin, joka on lisätty tuntemukseen ja on mahdollista irrottaa siitä, pikemminkin kuin pelkästään erityinen tuntemuksen puoli tai ominaisuus. - - Miten asia onkin, tuntemukseen liittyvä mielihyvä ja kipu - - voidaan psyykkisesti erottaa tuntemuksesta, tai toisin sanoen, kipu ja mielihyvä voivat olla mukana tuntemuksessa.” Aihetta tarkasteli myöhemmin Sidgwick, joka käsitteli mielihyviä tunteiden ryhmänä, joiden yhteinen ominaisuus on miellyttävyys. (Sumner 1996, 89.)

Sumnerin mielestä ulkoinen näkemys ei edellytä kaikilla mielihyvillä olevan yhteistä tunnesävyä. Ainoa yhteinen mielihyvien ominaisuus on, että ihmiset pitävät niistä, ja kivuille on yhteistä ainoastaan, että ihmiset eivät pidä niistä. Mielihyvät ovat kokemuksia, joita ihmiset etsivät, joista he pitävät tai joiden he haluavat jatkuvan. Mielihyvät ovat itsensä takia ihmisten myönteisten asenteiden kohteina. Tuskalliset kokemukset aiheuttavat päinvastaisen, kielteisen reaktion. Ulkoinen näkemys voi tunnistaa monenlaisia ihmisten miellyttävinä pitämiä kokemuksia, joiden lähteet, syyt ja tuntemistavat voivat olla erilaisia. (Sumner 1996, 90.)

Sumnerin mukaan mm. J. Mill tarkasteli miellyttäviä ja tuskallisia tuntemuksia ulkoisen näkemyksen pohjalta. J. Mill kirjoittaa: ”Minulla on tuntemus, ja sitten toinen, ja sitten kolmas. En välitä, onko ensimmäinen pitkä- vai lyhytaikainen; toisen lopettaisin heti; kolmannen haluaisin jatkuvan. Annan näille kolmelle tuntemukselle nimet, jotta voin erottaa ne. Kutsun ensimmäistä merkityksettömäksi, toista kivuliaaksi ja kolmatta miellyttäväksi; hyvin usein kutsun lyhyesti toista kivuksi ja kolmatta mielihyväksi.” (Sumner 1996, 89–90.) Myös useat nykyfilosofit ovat sitä mieltä, että osalla tuntemuksista ei ole merkitystä onnellisuuden kannalta (mm. Haybron 2008c ja Feldman 2010).

J. S. Mill korostaa mielihyvien laatueroja: ”Tarvitsee olla vähemmän epäröintiä, jotta voi hyväksyä mielihyvien laatua koskevan epäröinnin, koska ei ole muuta tuomioistuinta, johon voi viitata edes määrän kohdalla. Mitä keinoja on määrittellä, kumpi kahdesta kivusta on akuutimpi tai kahdesta miellyttävästä tuntemuksesta miellyttävämpi, paitsi niiden, jotka tuntevat kummatkin, yleinen äänioikeus? Ei ole kivut eivätkä mielihyvät yhtenäisiä, ja kipu on aina epäyhtenäinen mielihyvän kanssa.” (Sumner 1996, 90.)

Lagerspetzin mukaan J. S. Millin muotoilema ja monien utilitaristien kannattama näkemys edellyttää, että ihmisten täytyy saada tehdä omat valintansa, koska he itse luultavasti tietävät parhaiten oman hyvänsä. Autonomian vaatimus ja subjektivistisesti tulkittu hyvinvoinnin maksimointi ovat yhteydessä toisiinsa. Maailman tila vaikuttaa utilitarismin ja vapauden suhteeseen. Utilitaristi kannattaa paternalismia, jos hän uskoo, että sen avulla pystytään tuottamaan suurempi määrä hyvinvointia yksilöllisiin valintoihin perustuvaan järjestelmään verrattuna. Ihmiset oppivat arvostamaan korkeampia mielihyvän muotoja alempia enemmän vain oppimisen kautta. (Lagerspetz 2011, 92.)

MacIntyren mielestä J. S. Mill on oikeassa edellyttäessään benthamilaisen onnellisuuskäsityksen laajentamista. Mill erottelee ylemmät ja alemmat nautinnot kirjassaan *Utilitarismi* ja yhdistää onnellisuuden lisääntymisen luovuuden lisääntymiseen teoksessaan *Vapaudesta*. (MacIntyre 2004, 88.) Mill uskoo, että lähes kaikki ihmiset pitäisivät parempana toivottavampia ja arvokkaampia mielihyviä, jos he tuntisivat kaikki vaihtoehdot. Kaikki sivistyneet ymmärtävät korkeampien mielihyvien merkityksen. Lapset, moukat ja barbaarit on autettava sellaiselle henkiselle tasolle, että he kykenevät ymmärtämään, mitä mielihyviä kannattaa tavoitella. Arvokkaampia mielihyviä ovat nautinnot, jotka edellyttävät, että ihmiset käyttävät monimutkaisempia (mentaalisia) kykyjään. (Häyry 2001, 103–104.)

J. S. Millin käsityksiä valaisee monesti lainattu vertaus:

”On parempi olla ihminen, jonka tavoitteet ovat vielä tyydyttymättä, kuin tyytyväisinkään sika; on parempi olla Sokrates, joka ei ole saavuttanut kaikkea tavoittelemaansa, kuin tyytyväinen narri. Ja vaikka narri ja sika voivatkin olla asiasta eri mieltä, se johtuu siitä, että he tuntevat vain oman puolensa asiasta, kun taas toinen osapuoli tuntee ne molemmat.”



(Häyry 2001, 103, Häyry suom. teoksesta *Utilitarianism*.)

MacIntyren mielestä onnellisuuden tulkinta tuli muutosten jälkeen epäyhtenäisemmäksi ja monimutkaisemmaksi eikä pystynyt enää toimimaan mittapuuna keskeisille valinnoille. Jos ihmisen pitäisi Benthamin ja J. S. Millin edellyttämällä tavalla valita asioita ottaen huomioon oma nautinto ja onnellisuus, hänen olisi vaikea päättää, miten toimia. Ihmiset voivat toimia ja tulla onnellisiksi useilla tavoilla. Nautinto ja onnellisuus ovat mielentiloja, eikä niitä voi saavuttaa tietyllä tavalla toimimalla. Luostarielämän ja sotilaselämän onnellisuus ovat erilaisia, eikä niitä voida verrata mittausten pohjalta. Ihmiset eivät voi vedota nautintoon tai onnellisuuteen, kun he päättävät, uivatko he tai juovatko he jotain, tai elävätkö he munkkina tai sotilaana. (MacIntyre 2004, 88.)

Sumner lainaa Sidgwickilta vaihtoehdoisen näkemyksen: ”Sanommeko, että mielihyvän tunteelle on mitattavissa oleva laatu, joka on tahdosta riippumaton ja ei ole johdettavissa sen yksinkertaisuudesta – kuten ihanatunteen laatu, jonka voimakkuudesta ihmiset ovat eriasteisesti tietoisia. Jotkut kirjoittajat ajattelevat näin. Minä itse ajattelen käsitettä mielihyvä – käyttäen sanaa omaksumassani laajassa merkityksessä, johon liittyy hienostuneimmat ja hiuksenhienot älylliset ja emotionaaliset tyytyväisyydet, ei vähemmän kuin karkeammat ja epäselvemmät aistinautinnot – ainoa yhteinen ominaisuus, jonka voin löytää näin kuvatuista tunteista, näyttää olevan haluaminen ja tahtominen, joka voidaan ilmaista yleisellä sanalla ‘haluttava’. - - Ehdotan siksi, että mielihyvä määritellään - - älykkäiden olentojen sen kokiessa tunteeksi, joka on ainakin epäsuorasti ymmärretty haluttavaksi tai – vertailutilanteissa – mieluisammaksi.” (Sumner 1996, 91.)

Jotta muistetaan, mistä klassisessa hedonismissa on kyse, kertaan sen sisällön lyhyesti, ennen kuin alan tarkastella sen ongelmia tarkemmin. Sumnerin mielestä klassisten utilitaristien mielihyvää ja kipua koskeva mielentilateoria pohjautuu kolmeen väitteeseen:

1. Hyvinvointi on sama kuin onnellisuus.
2. Onnellisuus muodostuu mielihyvästä ja kivun poissaolosta.
3. Mielihyvät ja kivut ovat introspektion avulla erotettavia kokemuksia.

Kaikkien hedonististen hyvinvointitarkastelujen täytyy hyväksyä joko kohta 1 tai 2. Kolmas väite puolestaan takaa, että kyseinen teoria on hyvinvoinnin mielentilateoria.

(Sumner 1996, 91-92.) Klassiset utilitaristit monesti samastavat onnellisuuden ja hyvinvoinnin, mutta toisaalta useat filosofit pitävät niitä läheisesti toisiinsa liittyvinä mutta eri asioina.

### **3.3 Heikkouksia**

#### **3.3.1 Mielihyvät ja kivut mielentiloina**

Sumner pitää klassista hedonismia hyvinvoinnin luonnetta tarkastelevana mielentilateorian, jossa mielihyvää ja kipua käsitellään erillisinä mielentiloina. Ihmisten elämien sujuminen hyvin tai huonosti riippuu siitä, onko heillä miellyttäviä tai kivuliaita tuntemuksia. Eri ihmisten elämien sujumisen paremmuus ja huonomuus riippuu kahdenlaisten kokemusten suhteellisista määristä. Jokin hyödyttää ihmistä, kun se aiheuttaa myönteisiä tuntemuksia ja vahingoittaa häntä, kun se aiheuttaa kielteisiä tuntemuksia. (Sumner 1996, 92.)

Sumnerin mukaan James Griffin vastustaa tunnemallia ja esittää kaksi klassista hedonismia vastustavaa väitettä. Griffin ei usko olevan olemassa myönteistä tai kielteistä tunteen ominaisuutta, joista ensin mainitun enempi olemassaolo saa ihmiset voimaan paremmin ja jälkimmäisen enempi olemassaolo saa heidät voimaan huonommin. Griffin valaisee asiaa esimerkiksi Sigmund Freudista. Freud kieltäytyi parantumattomasti sairaana lääkkeestä. Hän arvosti enemmän mahdollisuutta ajatella selkeästi kuin kärsimyksen välttämistä. Benthamin klassinen hedonismi tulkitsee Freudin valinnan olevan hänelle itselleen huonompi. (Sumner 1996, 92.)

Sumner pitää ongelmallisena myös sitä, että ihmiset tekevät monesti valintoja epäyhtenäisten toimintojen ja tavoitteiden kesken. Metsässä kävelyyn, seksuaaliseen kiihottumiseen ja laajan tehtävän suorittamiseen liittyy erilaisia tunteita. Ihmisen on toisinaan helppo valita mieluisin vaihtoehto. Hän saattaa kuitenkin ymmärtää huonosti, mitä ominaisuutta hän valitessaan haluaa maksimoida. (Sumner 1996, 92–93.) Valintojen perustelemista hedonismin pohjalta pitää vaikeana myös MacInture (2004, 88), kuten valintojen laatueroja tarkastellessani luvun 3.2 loppupuolella mainitsin.

Sumnerin mielestä klassisista utilitaristeista Bentham selvimmin pitää mielihyviä ja kipuja yhtenäisinä. Mielihyvien voimakkuus vaihtelee, mutta yhteistä niille on myönteinen tunnesävy. Hedonismi pitää ihmisen parhaana valintana sitä, joka maksimoi hänen tunteen määränsä. Hedonistien suosituimmuusjärjestys sopii harvoin yhteen ihmisen oman vaihtoehtojen paremmuusjärjestyksen kanssa. Ihminen voi arvostaa enemmän muuta kuin nautinnollisinta kokemusta. Hedonismi ei ota huomioon ihmisen arvostamia asioita, kun ajatellaan ihmisen parasta. Hedonismi tekee väkivaltaa subjektivismille. (Sumner 1996, 93.)

Sumner kertoi esimerkin Freudista. Kaikki ihmiset kohtaavat arjessa jatkuvasti tilanteita, joissa hedonistinen tulkinta on liian yksinkertainen ja kyseenalainen. Esimerkiksi jos ihminen lähtee huomenna työmatkalle, hänen kannattaa pakata tänään, vaikka läheisten kanssa yhdessäolo tuntuu tänään paljon mukavammalta.

Sumnerin mielestä hedonismi kyseenalaistaa ihmisen subjektiivisuuden, jos se vaatii, että hyvinvointi muodostuu ihmisen tunteista ja jättää huomiotta tunteiden merkityksen hänelle. Tällöin hedonismi toimii kuin objektiiviset teoriat, jotka pitävät hyvinvoinnin lähteinä henkilökohtaisia hyviä, kuten itsemääräämistä, itsensä toteuttamista ja tietoja, ottamatta huomioon ihmisten omia arvostuksia. Teorian subjektiivisuuden ratkaisee subjektin rooli hyvinvoinnin lähteiden tunnistamisessa eikä hyvinvoinnin lähteet. Objektiivinen tulkinta ei onnistu subjektiivista paremmin, jos se korvaa samanlaisena tuntemuksena pidetyn mielihyvän joillakin perfektionistisilla hyvillä. (Sumner 1996, 93.)

Sumnerin mukaan monet utilitaristit karsastavat Benthamin ajatusta kaikkien mielihyvien ja kipujen yhtenäisyydestä. Asennemalli saattaa myöntää, että mielihyvillä on monenlaisia fenomenologisia ominaisuuksia. Niille on yhteistä, että ihmiset nauttivat ja pitävät niistä, arvostavat niitä, haluavat niitä ja haluavat niiden jatkuvan yms. Sumnerin mielestä myös hedonisti voi sanoa, että Freud valitsi vaihtoehdon, jota hän kaiken kaikkiaan piti tyydyttävimpänä. (Sumner 1996, 93–94.) Haybronin yhteydessä tarkastelen Feldmanin asenteellista hedonismia (Feldman 2010).

Sumner mainitsee kaksi Griffinin klassisia hedonistisia käsityksiä vastaan esittämää

väitettä. Merkittävämmän vastaväitteen mukaan mielihyvä ja kipu ovat pelkkiä mielentiloja, joiden ominaisuudet ja vaikutukset hyvinvointiinsa ihminen tunnistaa introspektion avulla. Merkitystä on mm. sillä, miltä kokemus tuntuu ja miten ihmiset sen hyväksyvät ja haluavat jatkuvan. Se, miten hyvin ihmisten elämä menee, näkyy tarkasteltaessa kokemuksia pelkästään sisältäpäin ja jätettäessä ulkopuoliseen maailmaan liittyvät tekijät vaille huomiota. Kokemuskone-esimerkki osoittaa, että hedonismi on liian solipsistista (mieleen keskittyvää) kuvatakseen hyvinvoinnin luonnetta riittävän hyvin. Hyvinvointi ei muodostu pelkästään mielentiloista. (Sumner 1996, 98.) Kokemuskone-esimerkkiä käsittelemme seuraavassa luvussa.

Sumner pitää mielihyvää ja kipua klassisen hedonismin ydinalueena ja sen uskottavuuden kannalta elintärkeinä. Hän kaipaa tulkintaa, jossa mielihyvää ja kipua tarkasteltaisiin laajemmin kuin pelkkinä mielentiloina. Kivut ovat keskeisiä onnellisuuden kannalta, koska ne heikentävät elämänlaatua, etenkin kestäessään pitkään. Osa kivuista ja kärsimyksistä johtuu fyysisestä tai neurologisesta tilasta, mutta fyysisessä kivussa on aina myös jotakin henkistä. Kipu voi olla kahdenlaista: se voi johtua toisaalta fyysisestä sairaudesta tai vammasta ja toisaalta rakastetun menetyksestä tai projektin epäonnistumisesta. (Sumner 1996, 98–99.)

Kroonisen kärsimyksen yhteydessä harvat voivat kiistää kipua, kuten syöpään tai palovammoihin liittyvää kipua. Ihminen voi voida pelkän voimakkaan kivun takia huonommin, ja kipu voi pilata ihmisen elämän. Vakava sairaus toisaalta heikentää kehon toimintaa. Vammaan liittyvä kipu on paljon pahempi kuin pelkkä fyysinen haitta. Toisinaan ihmisellä ei näy olevan fyysistä vauriota lainkaan, mutta hän voi tuntea voimakasta kipua. Fyysisen kivun yhteydessä osa ihmisen huonosta olosta johtuu siitä, mitä hän tuntee. Klassinen hedonismi onnistuu hyvin, kun tarkastellaan pelkästään mielensisäisiä asioita; hyvinvoinnin mielentilateoria on oikeassa. Ihmisen kärsimyksensä syyn virheellinen tulkinta ei heikennä kivun todellisuutta tai sen vaikutusta ihmisen elämään. (Sumner 1996, 99–100.)

Sumner mainitsee kaksi tapaa hallita kipua. Toisaalta ovat kivun tunteen puuttuminen (analgesia), puudutus ja hypnoosi, ja toisaalta ovat kirurgiset toimenpiteet, kuten

lobotomia. Ensin mainituissa tilanteissa ihminen ei tunne kipua tai tuntee sitä vähemmän, ja jälkimmäisten toimenpiteiden jälkeen ihminen tuntee kivun mutta ei välitä siitä. Taisteluissa haavoittuneet voivat ilmaista vähäisiä tuskan merkkejä tilanteissa, joissa ihmiset tavallisesti kokisivat suurta tuskaa. – Mainittujen ilmiöiden takia monet analyttikot erottavat kipuhavainnon tunne- tai asenneulottuvuuden ja kivun tuntemuksen toisistaan. Jotkut jopa kieltävät kiputuntemuksen kokonaan ja esittävät kivusta pelkän asenneanalyysin. (Sumner 1996, 100–101.)

Sumner tarkastelee kivun ominaisuuksia. On monenlaisia kipuja, kuten särkyjä, vihlaisuja ja kirvelyjä. Kivuilla on voimakkuus ja aistiulottuvuus – kivusta puhutaan samalla tavalla kuin mausta ja kosketuksesta. Kivuilla on merkitystä, ja ihmiset ovat niistä monin tavoin huolissaan. Toisaalta on tilanteita, joissa ihmiset eivät tunne vastenmielisyyttä kipua kohtaan tai jopa nauttivat kivusta. Ihmiset saattavat pitää joissain tilanteissa kipua tervetulleena, esimerkiksi syntyskivut tai kipu maratonjuoksun jälkeen saavutuksen muistuttajana. (Sumner 1996, 101–102.)

Sumner mainitsee kipuun liittyvän usein erilaisia tunteita, kuten masennusta, epätoivoa pelkoa, vihaa ja häpeää. Tunteisiin liittyvät reaktiot suuntautuvat sekä fyysisiin tuntemuksiin, asiayhteyteen että tuntemusten merkityksiin. Fyysiseen kipuun vaikuttaa väistämättä ihmisen historia, olosuhteet, asenteet ja odotukset. Ihminen pitää fyysistä kipua pahempana ja vaikeampana kestää, kun hän kokee sen väistämättömäksi tai hankalaksi tai kun se liittyy pysyvään vammaan tai heikentymiseen. Ihmisen on helpompi kestää kipua, kun sitä pystytään hallitsemaan tai kun hän uskoo paranemiseensa tai toimintansa palautumiseen. (Sumner 1996, 102.)

Kun ihminen on kipeä, hän voi pelätä itse kipua tai sitä, mitä kipu tarkoittaa. Kipuhan voi tarkoittaa kroonista sairautta tai jopa kuolemaan johtavaa sairautta. Ihminen voi olla vihainen siitä, että sairastui eivätkä hänen suunnitelmansa voi toteutua tai että hän ei voi elää sellaista elämää, millaista olisi halunnut. Hän voi kokea häpeää sairastumisensa takia, jos sairastuu tai loukkaantuu oman toimintansa takia, kuten liian vähäisen liikunnan tai liikenteessä tarkkaamattomuuden vuoksi. Jotkin sairaudet koetaan muita häpeällisemmiksi, esimerkiksi psyykkiset sairaudet.

Ihmisille on monesti vaikeaa, kun he eivät enää kykene tekemään tai muistamaan asioita niin kuin aiemmin. Muutokset saattavat tehdä ihmisen onnettomammaksi ja voivat saada hänet masentumaan. Ihmisen reaktioihin vaikuttaa sekä mielentila että maailman tila. Mielentila vaikuttaa monilla tavoilla. Maailman tila vaikuttaa sekä fyysisten olosuhteiden kautta että muiden ihmisten mielipiteiden kautta.

Sumnerin mukaan kivun tuntemukset eroavat tunne- ja asennereaktioista ja siksi ihmisten täytyy valita, kun he luonnehtivat kivun luonnetta. Kipua voidaan selittää kahdella tavalla, tuntemus- ja asennemallilla. Parempana yleensä pidetyn tuntemusmallin mukaan kipu on tietynlainen tuntemus, johon tosin saattaa vaikuttaa myös tunne. Asennemallissa kipua pidetään vastenmielisenä reaktiona, jossa kipu muodostuu tunteesta tai mielentilasta, josta ihmiset eivät pidä sen itsensä vuoksi tai jota he pitävät luontaisesti vastenmielisenä. (Sumner 1996, 102–103.)

Monet voimakkaat fyysiset oireet – pahoinvointi, huimaus, lihasten nykiminen, väsymys, hengitysvaikeudet, kutina, aivastelu, pistely jne. – voivat tehdä ihmisten elämästä kurjaa. Mainitut ovat eri asioita kuin kuin fyysinen kipu, mutta ihmiset kokevat myös ne epämiellyttäväiksi. Asennemalli kohtelee monenlaisia ja myös lueteltuja tuntemuksia kipuina ja häivyttää tuntemusten rajat. Se sopii huonosti lobotomian läpikäyneisiin, jotka sanovat tuntevansa kipua mutta eivät suhtaudu tuntemukseensa karsaasti. Asennemalli vaikuttaa intuitiivisesti jonkin verran uskottavalta, mutta se kuvaa kivun luonnetta epätarkasti. (Sumner 1996, 103.)

Sumner mainitsee kolmantena selitysmallin, joka yhdistää tuntemus- ja asennemallit. Esimerkiksi Melzackin ja Wallin mielestä kipu muodostuu subjektiivisista kokemuksista, joilla on sekä somatosensoriset että kielteiset tunnekomponentit. He ajattelevat kivun voivan saada aikaan käyttäytymistä, joka pyrkii muuttamaan kipua aiheuttavia olosuhteita. Sumnerin mielestä mainitun tulkinnan pitäisi erottaa kipu ja muut vastenmielisiä reaktioita aiheuttavat subjektiiviset kokemukset, jotta selityksestä ei tulisi liian laaja. (Sumner 1996, 103.)

Sumnerin mukaan Eric Cassell on erottanut kivun ja kärsimyksen toisistaan. Cassell pitää

kipua pelkästään yhtenä sairauden ja vamman oireena. Kivun merkitys subjektille ehdollistaa sen vaikutuksen. Ihmisen kärsiminen on reaktio, joka ottaa huomioon sekä subjektiivisen kokemuksen että sen merkityksen. Samanlaiset kivun jaksot voivat aiheuttaa eriasteista kärsimystä eri subjekteille tai eri aikoina samalle subjektille. Kärsimystä voivat aiheuttaa kipujen ohella myös muut asiat. (Sumner 1996, 103–104.) Jos ihminen kokee yhtä aikaa monia ikäviä kokemuksia, hän suhtautuu hammassärkyyn eri tavalla kuin jos hammassärky on vain yksi epämiellyttävä tuntemus mukavana lomapäivänä.

Cassellin käsite-erottelu ja hänen rintasyöpäesimerkinsä valaisevat hyvin sitä, että ihmisen kipu ja hänen reaktionsa siihen ovat eri asioita. 35-vuotiaalla rintasyöpää sairastavalla kuvanveistäjällä on hoitojen jälkeen vakavaa kipua, mutta hän kokee myös muita kokemuksia. Hän on sidottu kotiinsa petipotilaaksi. Hänen tukkansa on lähtenyt miltei kokonaan, kasvonsa ovat muuttuneet, toinen rinta on poistettu ja ulkonäkö on muuttunut miesmäiseksi. Kulttuuriset prioriteetit vaikuttavat paljon siihen, millaisen merkityksen ihminen antaa sairaudesta johtuville menetyksille. Ihminen voi kärsiä myös, vaikka hänellä ei ole lainkaan fyysisiä kipuja tai oireita. Hän saattaa kärsiä monenlaisista menetyksistä, kuten ihmissuhteiden puuttumisesta. (Sumner 1996, 104.)

Sumnerin mukaan Cassell näkee kärsimyksen johtuvan persoonallisuuden eheyden vaurioista. Cassell kirjoittaa: ”Ihminen kärsii, jos vaurio on riittävä. Ainoa keino saada selville, onko vaurio riittävä aiheuttamaan kärsimystä tai kärsiikö ihminen, on kysyä kärsimyksestä ihmiseltä itseltään. Kaikki ihmiset tunnistavat tietyt vammat, jotka melkein poikkeuksetta aiheuttavat kärsimystä: rakkaiden kuolema tai ahdinko, kykenemättömyys, avuttomuus, toivottomuus, kidutus, työn menetys, pettäminen, fyysinen tuska, eristyneisyys, kodittomuus, muistiongelmien ja pelko. Jokainen mainittu on yleismaailmallinen ja yksilöllinen. Jokainen koskettaa kaikille ihmisille yhteisiä piirteitä, mutta silti jokainen sisältää ominaisuuksia, jotka on määriteltävä tietyssä ajassa tietyn ihmisen kannalta.” (Sumner 1996, 104.) Ihmisen olosuhteet ja ajatukset vaikuttavat paljon siihen, miten hän suhtautuu esimerkiksi työn menetykseen tai avuttomuuteen.

Sumner löytää Cassellin kivun ja kärsimyksen erottelusta kaksi tärkeää asiaa. Kärsimys on kipua paljon laajempi käsite, koska sitä voivat aiheuttaa monet tilat, joita ihmiset pitävät

huolestuttavana, kun kipu puolestaan on pelkästään fyysinen tuntemus. Kärsimyksen lähteitä voivat olla sekä orgaaniset syyt että henkilökohtaiset ja sosiaaliset pettymykset. Cassell hylkää klassisten hedonistien käsityksen kivun roolista onnellisuuden ja hyvinvoinnin yhteydessä ja korvaa kivun kärsimyksellä. (Sumner 1996, 104.)

Pidän Cassellin jaottelua onnistuneena. Monet pahoinvointia aiheuttavat asiat ovat henkisiä, ja niihin ei monesti liity lainkaan fyysistä kipua. Huonosta parisuhteesta tai työstressistä johtuva pahoinvointi aiheutuu kärsimyksestä eikä kivusta. Toisaalta kipu ja kärsimys liittyvät toisiinsa ja voivat vaikuttaa toisiinsa. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, ja siksi huonot ihmissuhteet voivat sairastuttaa ihmisen. Monien ihmisten pahoinvointi ilmenee fyysisinä tuntemuksina, osittain siksi että he eivät tunnista tai pysty käsittelemään tunteitaan. Stressiä tarkastelen Haybronin yhteydessä luvussa 10.2.5.

Sumnerin mielestä Cassell tekee erottelun normatiivisista eikä metafysisistä syistä. Cassell on kiinnostunut enemmän siitä, miten lääke hoitaa potilasta, ja vähemmän kivun luonteesta. Cassell haluaa lääkkeen lievittävän kärsimystä. Sumner hyväksyy Cassellin ajatuksista sekä kivun ja kärsimyksen erottelun että lääkkeen tarkoituksen, mutta kivun luonteesta hän ajattelee toisin. Cassell pitää ihmisen vastenmielisen reaktion heikentämistä lääkkeen tarkoituksena. Cassellin mielestä kärsimys on tärkeä tekijä selitettäessä onnellisuutta ja hyvinvointia eikä sillä ole merkitystä, onko kipu luonteeltaan pelkkä tuntemus tai jotain enemmän. (Sumner 1996, 105.)

Sumnerin mielestä pelkällä tuntemuksella ei voi olla sitä roolia, joka kivulla klassisissa hedonistisissa onnellisuustulkinnoinnissa on. Sisäisesti samanlaiset tuntemukset voivat aiheuttaa monenlaisia tunne- ja asennereaktioita. Ihminen voi olla piittaamatta tuskallisista tuntemuksista. Kärsimyksestä hän ei pidä eikä voi olla piittaamatta. Kärsimystä käytetään nykyään siinä roolissa, jossa perinteisesti on käytetty kipua. Kärsimys vaarantaa onnellisuuden ja hyvinvoinnin ja voi yksin saada ihmisen elämän huonommaksi. (Sumner 1996, 105.) Ihmisen elämä voi olla huonompaa ystävien välinpitämättömyydestä aiheutuvan kärsimyksen takia, eikä pahoinvointiin tarvita kipua.

Sumnerin mielestä kipu ei ole aina pahaksi. Kun mietitään kivun kielteisiä vaikutuksia, on



tärkeämpää tarkastella ihmisten reaktioita ja asenteita kuin pelkkiä tuntemuksia. Eroja on siinä, miten paljon ihmiset ajattelevat kipua. Ihmiset ajattelevat eri tavalla myös kivun epämiellyttävyydestä. Monet asiat vaikuttavat tunnereaktioon, kuten kivun tuntemus, arvot, minäkuva, pelot, toiveet ja kasvatus. Miltä fyysinen kipu tuntuu ja mitä se ihmisille merkitsee ovat eri asioita. (Sumner 1996, 105–106.) Kipuun liittyy monenlaisia asioita.

Sumnerin mielestä fyysiset nautinnot puolestaan vaikuttavat lähes aina myönteisesti ihmisten elämänlaatuun. Fyysisillä nautinnoilla on monesti elimellinen lähtökohta, kuten kivuillakin. Nautinnot ilmenevät usein jossakin yksittäisessä kehon osassa, kestävät täsmällisen ajan, niiden voimakkuus vaihtelee, ja niiden tuntemuksista käytetään samanlaisia sanoja. Tuttuja nautintoja ovat ärsykkeiden aiheuttamat mielihyvät, kuten hieronta, kuuma kylpy, janon sammuttaminen, huumeiden käyttö ja seksuaalinen kiihottuminen, jotka kaikki tuntuvat hyvältä. Ihminen pystyy sanomaan vain vähän edes tuttujen aistinautintojen tunnesävystä. (Sumner 1996, 106.)

Ihmiset kuitenkin yleensä pitävät mielihyvän tunnesävystä. He ajattelevat mielihyvistä ja kivuista monilla tavoilla, kuten eivät välttämättä halua mielihyvää eivätkä välttämättä pane pahakseen kipua. Ihminen voi kyllästyä ja väsyä liian paljon mielihyvään. Hän saattaa pitää fyysistä mielihyvää epämiellyttävänä ja huolestuttavana ja elimellisiä toimintoja rahvaanomaisina ja likaisina. Askeetikot karsastavat nautintoja. (Sumner 1996, 106–107.)

Sumnerin mielestä ihmisten mielihyvän arvostaminen liittyy osittain heidän tunteisiinsa: masturbaation avulla saatu kunnollinen orgasmi ei ole välttämättä haluttava. Aistinautinnoilla on fenomenologiset ominaisuudet, mutta myös merkitys, joka vaikuttaa paljon ihmisten aistinautintoja koskeviin asenteisiin ja aistinautintojen haluttavuuteen. Mielihyviin ja kipuihin ei liity lineaarista annos-reaktiosuhdetta. (Sumner 1996, 107.)

Feldman tarkastelee kolmea ihmistä, Wendelliä, Doloresta ja synnyttävää äitiä. Wendell odottaa saavansa potenssilääkkeestä 400 hedonin orgasmin mutta kokeekin vain 12 hedonin orgasmin. Hän kokee mielihyvää mutta ei ole kuitenkaan onnellinen. Doloresin vakava krooninen kipu vähenee uuden lääkkeen ansiosta 400 dolorista 12 doloriin. Naisella on kipuja synnytyksen aikana, lapsi syntyy terveenä, ja äiti on iloinen. Wendell ei ole

onnellinen vaikka kokee nautintoa, ja kaksi muuta henkilöä on onnellisia vaikka kokevat kipua. Ihmisen onnellisuus riippuu hänen asenteistaan eikä pelkästään hänen kokemansa mielihyvän ja kivun määrästä. Edellä tarkasteleman Bentham-Mill-Sidgwick-tyyppinen hedonismi on virheellistä. (Feldman 2010, 32–36.) – Hedon ja dolor ovat Feldmanin käyttämiä mittayksiköitä, joilla mitataan mielihyvän ja mielihyvän määrää.

Sumnerin mukaan ihmiset pystyvät erottamaan toisistaan fyysiset mielihyvät ja reaktionsa niihin. Kahdesta mielihyvämallista toisen mukaan ihmiset samaistavat mielihyvän tuntemukseen ja toisen mukaan pitämisen tai nauttimisen asenteeseen. Useimmat filosofit kannattavat enemmän käsitystä, jonka mukaan mielihyvä on kokemus, josta pidetään tai nautitaan sen itsensä vuoksi; harvemmat kannattavat käsitystä, että mielihyvä on tietynlainen tuntemus, joka on tunnistettavissa tunnesävyensä perusteella. Arkikielessä sana mielihyvä kattaa laajemman alueen kuin sana kipu. (Sumner 1996, 107.)

Itse pidän myös uskottavampana ensin mainittua suositumpaa käsitystä. Tunnesävyjen tunnistaminen on ihmisille usein vaikeaa tai he eivät piittaa siitä. Uskottavampana on, että mielihyvää nautitaan sen itsensä vuoksi.

Sumner kuvasi sitä, miten huonosti asennemalli onnistuu kivun tarkastelussa. Paljoo paremmin se ei onnistu mielihyvän kohdalla. Se ei pysty paljastamaan fyysisten nautintojen ja muiden mielihyvän ja tyydytyksen kohteiden välisiä eroavuuksia. Fyysisistä nautinnoista ihmiset pitävät niiden fenomenologisten ominaisuuksien vuoksi, ja ihmisten muista nautinnoista pitäminen riippuu heidän maailman tiloja koskevista asenteistaan. Ihmiset reagoivat myönteisesti kokemusten luontaisiin miellyttävyyksiin ja pitävät kokemuksia miellyttävinä, silloin kun he pitävät kohdetta tärkeänä. Joissakin tilanteissa ihmiset pitävät jostakin, koska kohde tuntuu hyvältä; toisissa tilanteissa kohde tuntuu hyvältä, koska ihmiset pitävät siitä. (Sumner 1996, 107–108.) Oudonmakuinen viini voi maistua hyvältä, ja ihminen saa siitä mielihyvää, tai oudonmakuinen viini maistuu hyvältä, koska ihminen pitää siitä.

Sumnerin mukaan asennemalli ei erota toisistaan luontaisesti ja ulkoisesti miellyttäviä kokemuksia vaan nimeää kaikki nautinnolliset kokemukset mielihyviksi. Näin toimittaessa

kadotetaan fyysisten mielihyvien ominaispiirteet. Asennemalli ei ymmärrä tavallista tilannetta, että joku voi olla välinpitämätön ja jopa vastahakoinen fyysistä mielihyvää kohtaan. (Sumner 1996, 108.)

Sumnerin mielestä tavallisiin kokemuksiin sopii asennemallia paremmin tuntemusmalli, jolla voidaan vetää raja mielihyvän ja nautinnon välille. Nautinnon yhteydessä reagoidaan kokonaistilanteeseen, jossa otetaan huomioon ihmisen eri asioiden arvostus. Mielihyvä on tällöin yksi monista asioista, joista ihmiset voivat nauttia tai joita he haluavat. Nautinnon lähteitä voivat olla sekä tunteet että ihmisten olosuhteet. Ihmisten hyvinvointiin vaikuttaa enemmän nautinto kuin aistinautinto, mutta myös pelkkä nautinnon tuntemus voi tehdä ihmisten elämästä parempaa. (Sumner 1996, 108.)

Sumnerin mukaan tuntemusmalli onnistuu tarkasteltaessa aistinautintoa ja kipua. Nämä kaksi eivät ole kovin tärkeitä selitettäessä onnellisuutta ja hyvinvointia. Ne kumpikin ovat hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin lähteitä mutta eivät sen luonteen osatekijöitä. Asennemalli soveltuu paremmin nautinnon ja kärsimyksen tarkasteluun ja huonommin mielihyvän ja kivun tarkasteluun. (Sumner 1996, 108–109.)

### **3.3.2 Suhde maailmaan**

Sumnerin mukaan Griffin pitää ongelmana sitä, että ihmiset saattavat haluta muita kuin mielentilojensa ilmaisemia asioita: Ihminen voi, jopa tärkeissä asioissa, pitää parempana katkeraa totuutta mukavaan itsepetokseen verrattuna. Ihminen voisi pitää parempana karvaita aitoja reaktioita kuin taitavien näyttelijöiden hänelle osoittamaa rakkautta ja kiintymystä. Griffinin mielestä katkeran totuuden paremmuus saattaa johtua siitä, että totuus tekee ihmisen elämästä hänelle parempaa. (Sumner 1996, 94.)

Robert Nozick on esittänyt samantyyppisen ajatuksen kuin Griffin kuvittelemalla koneen, joka pystyy keinotekoisesti tuottamaan ihmisten haluamia todeksi uskomia kokemuksia. Koneella ihmisen aivoihin voidaan vaikuttaa niin, että hän ajattelee ja tuntee monenlaisia mukavia asioita, kuten kirjoittavansa romaania tai ystäväystyvänsä jonkun kanssa, vaikka todellisuudessa aivoihinsa kytketyt elektrodit tuottavat hänen kokemuksensa. Nozickin

mielestä ihminen kytkeytyisi koneeseen, jos hänelle merkitsisi ainoastaan se, miltä elämä tuntuu. (Nozick 1989, 104-105; Sumner 1996, 94.)

Sumnerin mukaan ihmisille ei Nozickin mielestä riitä pelkästään tiettyjen kokemusten kokeminen, vaan he haluavat myös tehdä tiettyjä asioita ja olla tietynlaisia ihmisiä. Nozickin tulkinta muistuttaa Griffinin ajattelua; ihmiset välittävät sekä maailman tilasta että omasta mielentilastaan. Ihmiset ainakin joskus valitsevat katkeran totuuden mukavan harhakuvitelman sijaan. He voivat valita toisinaan harhakuvitelman, jos he pitävät todellisuutta liian vaikeana. (Sumner 1996, 94–96.) Myös Haybronin mielestä ihmisille on tärkeää olla tietynlaisia ihmisiä, kuten Glenin tarkastelu luvussa 13 osoittaa.

Varelius mainitsee yhden lisäsyyn karsastaa kokemuskonetta: kokemuskone rajoittaa ihmiset keinotekoiseen maailmaan, joka on pinnallisempi ja vähemmän tärkeä kuin todellinen maailma. (Varelius 2002, 102.)

Kokemuskone-esimerkkiä on tulkittu filosofiassa myös muilla tavoilla. Ensiksi, on väitetty, että ihmisen hyvinvointi ja hänen elämänsä merkitys ovat eri asioita. Kokemuskoneen keinotekoinen maailma voi vaikuttaa elämän merkitykseen, mutta ei ole välttämätöntä, että se vaikuttaa hyvinvointiin. Toiseksi, kokemuskonetta koskeva väite on ongelmallinen edellyttäessään ihmisten halujen olevan prudentiaalisesti arvokkaita. Kolmanneksi, Nozickin väite osoittaa pelkästään, että hyvinvoinnin lisäksi on olemassa muita asioita, joita ihmiset arvostavat. (Varelius 2002, 102–103.) Mielestäni kaikki Vareliuksen kuvaamat esitetyt tulkinnat voivat olla mahdollisia.

Sumnerin mielestä kokemuskone-esimerkki saattaa tulkita ihmisten kuvitelmia, harhakuvitelmia ja petoksia koskevia asenteita liian yksinkertaisesti. Hän on samaa mieltä kuin Griffin, että ihmiset pitävät usein tärkeillä elämänalueilla todellisuutta harhakuvitelmaa parempana. Kosketus todellisuuden kanssa tekee ihmisten elämästä parempaa. (Sumner 1996, 96.) Ihmiselle voi olla tärkeää olla itse valitsemansa kaltainen ihminen valitsemassaan ympäristössä, vaikka hänelle voi olla epäselvää, miten tietynlaisena ihmisenä olo tai tietynlainen maailma vaikuttavat hänen hyvinvointiinsa.

Vareliuksen (2002, 106) mukaan monet käyttävät alkoholia ja huumeita, katsovat televisiota ja käyttävät internetiä (information nets). Nämä kaikki ovat tapoja irtautua arkitodellisuudesta ja vastoin Nozickin käsitystä. Ihmiset tosin toimivat näin vain osan ajasta. Useat eivät halua pohtia kriittisesti elämäänsä, halujaan, arvojaan yms. vaan jäävät riippuvaisiksi ympäristönsä tai lapsuuden ympäristönsä vaikutuksesta.

Vareliuksen viimeiseen ajatukseen liittyen kannattaa huomata, että monien ajattelijoiden mielestä onnellisuus ei edellytä, että ihmiset pohtivat elämäänsä. Osa ihmisistä voi tulla onnelliseksi pohtimalla elämäänsä ja toiset pohtimatta elämäänsä. Osalle pohtimattomista voisi olla hyväksi pohtia elämäänsä, ja osalle pohtivista voisi olla hyvä, että he eivät pohtisi elämäänsä. Jotkut voivat masentua keskittyessään liian paljon oman mielensä syövereihin. (Perttula 2001; Feldman 2010.) Pohtivuutta tarkastelen lähemmin Haybronin yhteydessä luvuissa 6.3.3 ja 9.2.

Sumnerin mielestä Griffin pitää todellisuutta parempana kuin harhakuvitelmaa, koska Griffin näkee todellisemman elämän olevan ihmiselle parempaa. Sumner on hiukan toista mieltä: Ihmisten elämään sisältyy monenlaisia arvoja, joita voi olla vaikea erottaa toisistaan. Aina ei voida tietää, onko ihmisten elämä prudentiaalisesti parempaa, kun he tietävät totuuden. (Sumner 1996, 96.)

Ihmisten elämässä vaikuttavia arvoja Sumner tarkasteli hyvinvointitutkimuksen edellytyksiä tarkastellessaan – minä käsitelin niitä luvussa 2.4. Sumner mainitsee arvojen vaikutuksen uudelleen hedonismia käsitellessään ja ymmärtää monenlaisten ihanteiden vaikuttavan ihmisten elämässä. Jotkut ajattelevat elämän olevan parempaa, jos siihen sisältyy moraalisia, esteettisiä ja perfektionistisia arvoja. Arvojensa vuoksi ihmiset ottavat monesti huomioon myös itselleen epäedullisia asioita. Ruth Rendellin romaanin keskushenkilö Asta tietää poikansa kuolleen sodassa. Hän haluaa tietää, miten poika kuoli. Hän etsii totuutta hyvinvointinsa kustannuksella. (Sumner 1996, 96–97.) Astaa ei välttämättä hyödytä eikä hänen hyvinvointiaan lisää pojan kuolintavan tietäminen.

Mielentilateorian puolustajat väittävät, että katkera totuus valitaan mukavan harhakuvitelman asemesta silloin, kun jokin kilpaileva arvoulottuvuus päihittää

hyvinvoinnin. Sumner uskoo asian voitavan selittää myös toisin: ihminen voi pyrkiä saattamaan loppuun häntä syvästi koskettavan tapahtuman kohtaamalla totuuden voidakseen jättää asian taakseen. (Sumner 1996, 97.)

Psykologiassa on esitetty Sumnerin tulkintaa tukevia ajatuksia, että ihmisten pitäisi käsitellä kohtaamansa traumaattiset kokemukset. Esimerkiksi läheisen katoaminen on hyvin ahdistavaa omaisille, erityisesti silloin, jos läheinen jää kateisiin. Surutyö etenee paremmin, kun katoamiseen liittyy vähemmän avoimia kysymyksiä. Mielestäni sekä mielentilateorian kannattajien että Sumnerin selitys ovat mahdollisia.

Sumnerin mukaan ihminen voi tuntea itsensä loukatuksi ja petetyksi, jos hän on pitänyt jotakin hyvinvointinsa tärkeänä osatekijänä – esimerkiksi saavutuksiaan tai muiden käsityksiä itsestään – ja havaitsee olleensa väärässä. Ihmiselle merkitsee sekä se, miltä asiat näyttävät, että myös se, miten asiat todellisuudessa ovat. Harhakuvitelman paljastuttua ihminen arvioi uudelleen oman tärkeysjärjestyksensä kannalta, kuinka hyvin hänen elämänsä on sujunut. Tällainen arviointi koskettaa prudentiaalisia arvoja. (Sumner 1996, 97–98.) Nämä ajatukset ovat hyvin tärkeitä Sumnerin onnellisuusteorian kannalta, kuten tuonnempana luvussa 5 nähdään.

Sumner uskoo, että klassisten hedonistien kumpikin mielihyvä ja kipu -malli epäonnistuu samasta syystä, siksi että ne eivät pysty ottamaan huomioon ihmisten omaa päätäntävaltaa. Tuntemusmalli edellyttää, että ihmiset pitävät aina parempana miellyttävämpää tunnetta vähemmän miellyttävään verrattuna. Aennemallin mukaan ihmisten ei pidä välittää todellisten ja kuvitteellisten kokemusten eroista niin kauan kuin ne ovat yhtä nautinnollisia. (Sumner 1996, 98.)

Molemmat mallit yksinkertaistavat liikaa. Arjessa on päivittäin monia tilanteita, joissa subjektin kannattaa valita epämiellyttävämpi vaihtoehto. Ihmisen kannattaa joskus siivota, vaikka useat muut tekemiset olisivat mukavampia, ja käydä hammaslääkärissä, vaikka olisi paljon mukavampaa olla menemättä sinne. Romanttisten elokuvien katselu voi olla mukavaa, mutta tärkeämpiä ovat tosielämän ihmissuhteet.

### 3.4 Hedonismin kehittäminen

Sumner pohtii kahta kysymystä: ”Voidaanko hedonismi muotoilla uudelleen niin, että se ei ole enää hyvinvointia tarkasteleva mielentilateoria? Onko olemassa mielihyvää ja kipua koskevia käsityksiä, jotka eivät pidä näitä kahta pelkästään mielentiloina?” Hän itse vastaa molempiin kysymyksiin kieltävästi. Mielihyvän ja kivun luonteen tarkastelujen jälkeen näyttää siltä, että mielihyvä ja kipu ovat tuntemuksia ja tuntemukset ovat paradigmaattisia mielentiloja. Tätä tulkintaa Sumner pitää kuitenkin sekä liian yksinkertaisena että liian kielteisenä. (Sumner 1996, 109.)

Utilitaristit ymmärtävät mielihyvän ja kivun laajasti ja näkevät mielihyvän ja kivun mallien soveltuvan fyysisiä ydintapauksia laajemmalle. Mielihyviin sisältyy monenlaisia nautintoja, tyytyväisyyksiä ja täyttymyksiä yms., ja kipuihin sisältyy kaikenlaista kärsimystä, tuskaa ja epämukavuutta yms. Mielihyvä ja kipu ovat erilaisia, ja ne on mahdollista erottaa toisistaan. (Sumner 1996, 109.)

Sumner pitää virheellisenä Benthamin uskomusta, että tuntemusmallia voitaisiin käyttää fyysisen mielihyvän ja kivun ohella myös muunlaisten kokemusten tarkasteluun. Tuntemusten puhtaasti fenomenologiset ominaisuudet vaikuttavat onnellisuuteen. Sumner pitää Sidgwickin ja J. S. Millin asennemallia ja selitystä ilmiöistä ja niiden vaikutuksista hyvinvointiin tuntemusmallia parempana. Sumner haluaisi kuitenkin korvata Sidgwickin ja Millin käyttämät käsitteet mielihyvä ja kipu Cassellin käyttämillä käsitteillä nautinto ja kärsimys. Hedonismia on karsastettu turhaan, kun on ymmärretty sen korostavan turhan paljon fyysistä mielihyvää ja kipua. (Sumner 1996, 109.)

Sumner uskoo, että on mahdollista muotoilla hedonismi uudelleen käsitteiden nautinto ja kärsimys ympärille. Muutoksen jälkeen jäljellä on yhä solipsismiin – pelkän mielen huomioon ottamiseen – liittyvä ongelma. Molemmat utilitaristien tärkeät mielihyväselitykset vaikuttavat puutteellisilta. Asennemallissa nautinto ja kärsimys ovat käsittemuutosten jälkeenkin mielentiloja. (Sumner 1996, 109–110.)

Sumner tarkastelee Wendy Donnerin tulkintaa, jonka mukaan jo J. S. Mill vastusti

kokemuskonetyyppistä nautintoa eli pelkkää nautintoa nautinnon vuoksi. Mielentilateorian ydinajatuksen lisäksi asiaa voidaan kehitellä myös toisenlaisista lähtökohdista. Millin mielestä subjekti ei halua olla passiivisesti kytkettynä kokemuskoneeseen. Hän kirjoittaa erityisesti korkeammista mielihyvistä ja suosittelee elämäntyylä, joka kehittäisi ihmisten taitoja ja kykyjä, etenkin älyllisiä taitoja ja kykyjä. (Sumner 1996, 110.)

Sumnerin tarkasteleman Donnerin mielestä J. S. Mill ajattelee mielihyviä monimutkaisina kokonaisuuksina, jotka muodostuvat ihmisen toiminnasta ja toiminnasta nauttimisesta. Mill ei ole kiinnostunut mielentilasta ilman yhteyttä toimintaan, eikä hän ole myöskään kiinnostunut kokemuskonetyyppisistä keinotekoisista kokemuksista, joihin ei liity toimintaa. Millin onnellisuus- ja hyvinvointikäsitteet eivät ole solipsistisia eli pelkästään mieltä korostavia. Mill ja muut klassiset teoreetikot eivät ole kuitenkaan kehittäneet riittävää teoriaa mielihyvän luonteesta eivätkä ole ymmärtäneet mielihyvän luonnetta ja sen merkitystä ihmisten elämässä. (Sumner 1996, 110.)

Sumnerin mielestä mielihyvä ja kipu ovat parhaiten tulkittavissa tuntemuksina, mielentiloina. Nautinto ja kärsimys sen sijaan tarvitsevat toteutuakseen kohteen, ja kohteisiin liittyy maailman tila. Hedonistit voivat tarkastella nautintoa ja kärsimystä laajemmin kuin mielihyvää ja kipua. Ihminen ei voi nauttia tai kärsiä jostakin, ellei tätä jotakin ole olemassa. Ihmisen on pelattava tennistä, jotta hän voi nauttia tenniksestä. Hänen on menetettävä työnsä, jotta hän voi kärsiä työn menetyksestä. – Nautinto ja kärsimys ovat kokonaisuuksia, jotka muodostuvat mielentiloista ja niiden kohteista; ne eivät ole pelkkiä mielentiloja. Sama pätee kokemuksiin. Ihmisellä voi olla kokemus Roomasta, kun hän on käynyt siellä, pelkkä käynnin kuvittelemisen ei riitä. (Sumner 1996, 110–111.)

Nautintoa ja kärsimystä koskeva hedonistinen teoria on vastustuskykyinen kokemuskone-esimerkin vastaväitteille. Sen on valitettavasti liian vastustuskykyinen, koska sen mukaan kokemuksella on prudentiaalista arvoa vain silloin, kun se perustuu todellisuuteen. Todellisuudessa myös mielikuvitus voi hyödyttää ihmisiä. Subjektivismikin edellyttää, että ihmisten pitää saada itse arvioida harhaluulojen ja todellisuuden merkityksiä. (Sumner 1996, 111.) Jos ihminen suunnittelee istuttavansa pihaansa kukkia ja nauttii istuttamisen



suunnitteluun liittyvistä kuvitelmista, jo pelkkä kuvittelu voi lisätä hänen hyvinvointiaan. Lisää hyvinvointia voi lisätä myöhempi kukkien istuttaminen ja sen jälkeen niiden kasvun seuraaminen.

Sumner arvostaa hedonismia ja edellyttää nautintojen ja kärsimysten ottamista huomioon hyvinvointia tarkasteltaessa. Sumnerin (1996, 111–112) mielestä hedonismi kertoo paljon hyvinvoinnin luonteesta. Subjektivisteja puolestaan viehättää ajatus, että hyvinvointi on yhtä kuin onnellisuus tai että hyvinvointi muodostuu onnellisuudesta. Nautinnon luonteen tulkinta, jossa nautintoa ei pidetä pelkkänä mielentilaksi, saattaa lisätä hedonistisen onnellisuustulkinnan kannatusta. Klassinen hedonismi onnistuu fyysisen mielihyvän ja kivun kohdalla tarkastellessaan hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin kohteita mielentiloina. Mielihyvä ja kipu ovat ehdottoman keskeisiä ihmisten hyvinvoinnille, siksi kaikkiin kunnollisiin hyvinvointitarkasteluihin täytyy sisältyä mielihyvän ja kivun hedonistinen tarkastelu.

Hedonistit korostavat totuutta kaikkien hyvien ja pahojen asioiden yhteydessä siitä riippumatta, muodostuvatko asiat pelkistä ihmisten tunteista tai myös maailman tiloista. Jonkun on vaikutettava jollakin tavalla ihmisten kokemusten laatuun, jotta se voi tehdä heidän elämästään parempaa tai huonompaa. Pätevän hyvinvointiteorian on pakko olla kokemusperäinen eli empiirinen. Sen on yhdistettävä ihmisten hyvinvointi jollakin tavalla heidän olosuhteitaan koskeviin kokemuksiin. (Sumner 1996, 112.) Sumner arvostaa hedonismia ja sen totuuden korostusta sekä ihmisten oma päätäntävalta. Näitä asioita tarkastelen tuonnempana luvussa 5 Sumnerin onnellisuusteorian yhteydessä.

## 4 HALUTEORIA

### 4.1 Käsitteitä ja ominaisuuksia

Sumnerin mukaan haluteoriat selittävät hyvinvoinnin muodostuvan ihmisten halujen ja mieltymysten tyydytyksestä. Niissä, kuten muissakin subjektiivisissa teorioissa, hyvinvointi riippuu osittain tai kokonaan ihmisen asenteista elämänolosuhteitaan kohtaan. Asteet voivat olla joko asioiden puolesta tai vastaan, ja ihminen voi kannattaa tai vastustaa asioita. Monenlaiset haluteoriat ovat hallinneet hyvinvointitarkasteluja 1900-luvulla hedonististen teorioiden jälkeen. (Sumner 1996, 113.)

Halut ja mieltymykset ovat asenteita, jotka erottaa muista asenteista tarkoituksellisuus ja toivottavuus. Halujen tarkoituksellisuus merkitsee halujen suuntautuvan kohteisiin. Jokainen halu kohdistuu johonkin. Ihminen haluaa usein jonkin esineen, kuten tietyn kirjan tai auton. Kohteet voivat olla myös toimintoja tai asioiden tiloja, esimerkiksi ihminen voi haluta matkustaa Ranskaan. Kirjaa haluava haluaa joko omistaa tai lukea sen. (Sumner 1996, 124.)

Haluteorioita esittelen seuraavaksi edeten vähemmän uskottavista enemmän uskottaviin. Haluteorioiden tarkastelun mukana hyvinvoinnin tarkasteluun tulee entistä monipuolisemmin mukaan sekä mielentila että maailman tila. Sumner edellyttää hyvinvointiteorian ottavan huomioon sekä ihmisen mielentilan että maailman tilan, kuten hänen hedonismin tarkastelukin jo osoitti.

Sumnerin mukaan tyypillinen haluteoria ymmärtää asiointilan tekevän ihmisen voinnin paremmaksi, kun tila tyydyttää ihmisen haluja. Ihmisen elämä sujuu siinä määrin hyvin, kun hän onnistuu saamaan haluamansa. Halun rooli takaa teorian subjektiivisuuden, ja vaatimus halun tyydyttämisestä varmistaa teorian olevan maailman tila -teoria. (Sumner 1996, 113.)

Klassiset utilitaristit olivat eettisiä welfaristeja, joille hyvinvointi oli ainoa arvokas päämäärä, ainoa eettisen teorian lähtökohta. Utilitarististen taloustieteilijöiden tarveteorian

(*theory of demand*) tärkein oletus oli, että ihmiset pyrkivät markkinoilla maksimoimaan oman hyötynsä. Näissä kummassakin utilitarismissa hyvinvointia selitettiin hedonististen käsitteiden avulla. 1800-luvun loppuun mennessä mielihyvä- ja kiputulkinnan vastustus oli lisääntynyt siksi, että tuntemuksia ei pystytty mittaamaan taloustieteiden haluamalla tarkkuudella. Ongelmaa yritettiin ratkaista purkamalla yhteys ihmisen kokemuksen ja hänen hyvinvointinsa väliltä. (Sumner 1996, 113–114.)

Sumnerin mukaan hyvinvoinnin tarkastelu eteni kahteen erilliseen, mutta keskenään yhteydessä olevaan, suuntaan, taloudelliseen hyvinvointiin ja koettuun tyytyväisyyteen. 1900-luvun alkupuolella utilitaristinen taloustieteilijä A. C. Pigou ajatteli, että hyvinvoinnin osatekijöitä ovat tietoisuuden tilat ja niiden väliset suhteet. Hän kaipasi taloustieteeseen jotain paremmin laskettavissa olevaa. Yhteiskuntatieteissä käytettiin mittavälineenä rahaa, jonka avulla pystytään tarkastelemaan sitä hyvinvointia, jota voidaan mitata rahassa. (Sumner 1996, 114.)

Hyvinvoinnin ajateltiin liittyvän koettuun tyytyväisyyteen, jota voidaan mitata rahassa. Pigou hyväksyi halun voimakkuuden tyytyväisyyden korvikkeeksi. Sen, miten paljon ihminen haluaa jotakin, osoittaa se, miten tyytyväinen hän on haluamansa saadessaan. Halun voimakkuuden korvikkeena voidaan pitää myös tulojen käyttöä. Miten paljon ihminen haluaa jotain, käy ilmi siitä, miten paljon hän on valmis haluamastaan maksamaan. Markkinavalinnoilla voidaan mitata ihmisten taloudellista hyvinvointia. (Sumner 1996, 114–115.)

Sumnerin mukaan Pigou ymmärsi asiaan liittyvien oletusten olevan pelkkiä karkeita totuuden likiarvoja. Pigou tiesi, että taloudellinen hyvinvointi on ainoastaan yksi ihmisen kokonaishyvinvoinnin osa ja että sen lisäys ei välttämättä tarkoita kokonaishyvinvoinnin lisäystä. Halun voimakkuus on ainoastaan karkea tyytyväisyyden määrän osoitin. Tulojen käyttö on halun voimakkuuden osoitin parhaimmillaankin vain markkinahyödykkeiden kohdalla. (Sumner 1996, 115.)

Uudessa hyvinvoinnin taloustieteessä (*new welfare economics*) hyöty ja hyvinvointi määriteltiin valintojen kautta esiin tulevan preferenssin suhteen. Klassinen hyötykäsite

hylättiin ja korvattiin paljastetuilla mieltymyksillä. Kun lisäksi hyväksyttiin idealisoitu markkinamalli, päädyttiin tilanteeseen, että Pigoun likiarvoja alettiin pitää totuuksina. Markkinakäyttäytymistä alettiin käsitellä ihmisen koko hyvinvointina eikä pelkästään yhden hyvinvoinnin osan mittarina. (Sumner 1996, 115–116.)

Sumnerin mukaan Pigou uskoi hyvinvoinnin luonteen liittyvän koettuun tyytyväisyyteen. Pigou ajatteli, että halun voimakkuutta voidaan pitää koetun tyydytyksen korvikkeena ja tulojen käyttöä halujen voimakkuuden korvikkeena. Jonkin merkitys ihmisen hyvinvoinnille on tällöin sen määrän funktio, jonka ihminen on valmis maksamaan jonkin saadakseen tai pitääkseen. Markkinakäyttäytyminen osoittaa ihmisen hyvinvoinnin eikä hedonistisia selityksiä enää tarvita. (Sumner 1996, 116.)

Valintatilanteet ovat monenlaisia. – Haybronin mukaan ihminen haluaa enemmän rahaa luopuakseen kahvimukista kuin saadakseen sen silloin, kun hänellä ei sitä vielä ole (Haybron 2008c, 237). Ihmiset usein arvostavat enemmän rahassa mitattavia asioita ”pehmeisiin” asioihin verrattuna, kuten luvusta 14.5.3 ilmenee. Taloustieteellinen ajattelu näyttää vaikuttavan nykyäänkin voimakkaasti ihmisten toimintaan.

## 4.2 Valinnat ja mieltymykset

Sumnerin mukaan yleisen tasapainotilateorian (*general equilibrium theory*) tulokset ovat uskottavia niin kauan kuin kuluttajien valintojen johdonmukaisuuteen uskotaan. Ihmisten valintoja pidetään enemmän käyttäytymisenä kuin ei-kuvattavissa olevina tunteina. Tällöin ei tarvitse välittää siitä, pyrkivätkö kuluttajat maksimoimaan koetun tyydytyksensä tai muun kokemuksensa merkityksen. Ihmisten saavutuksia ja menetyksiä pelkästään kuvataan ja tarkastellaan määrällisesti. Eri ihmisten hyötyjen vertailua vaikeuttaa hyödyn riippuvuus ihmisten valinnoista. (Sumner 1996, 116.)

Nykyään ymmärretään, että käsite hyvinvointi ei sovellu taloustieteeseen eikä positiiviseen talousteoriaan. Markkinavalinnat ja hyvinvointi ovat loogisesti erillisiä siitä riippumatta, onko niiden välillä yhteyksiä tai ei ole. Klassisten utilitaristien hyödyn ja hyvinvoinnin rinnastamisesta on luovuttu, silloin kun hyöty on sitä, mitä ihmiset maksimoivat

valinnoissaan jatkuvasti. Tarveteoria tarvitsee käsitettä hyöty mutta ei käsitettä hyvinvointi. Positiivisen taloustieteen olisi syytä hylätä hyvinvointikäsite, mutta se ei ole tehnyt sitä, vaan käyttää yhä hyvinvointiin liittyviä mittareita. (Sumner 1996, 116–117.)

Jos ihmisillä on vähän rahaa, he käyttävät suhteellisen paljon rahaa tyydyttääkseen perustarpeensa. Kaikki tarvitsevat mm. ruokaa ja asunnon. Jos ihmisillä on paljon rahaa, he käyttävät sitä monenlaisiin kohteisiin, kuten elektroniikkaan, vaatteisiin ja matkustamiseen. Se, että joku kuluttaa yhtä paljon televisioon kuin toinen vaatteisiin, ei kerro heidän onnellisuudestaan, ja satunnainen ostotapahtuma kertoo hyvin vähän ihmisen arvostuksista. Television voi ostaa sekä tv-viihteen suurkuluttaja että televisiota katsomaton perheenäiti lapsilleen.

Ihmisten ostokäyttäytymisen tuntemus hyödyttää kauppiaita mutta hyvin vähän onnellisuustutkijoita. Markkinavalinnat ovat hyvin pieni ja usein vähämerkityksellinen osa ihmisten valinnoista. Haybronin yhteydessä nähdään, että ihmiset monesti arvostavat turhan paljon rahassa mitattavia kovia asioita onnellisuuteen enemmän vaikuttaviin pehmeisiin asioihin verrattuna (ks. luku 14.5.3).

Sumnerin mukaan paljastettuja mieltymyksiä tarkastelevat teoriat olettavat, että ihmisen mieltymystyyli näkyy hänen markkinakäyttäytymisestään. Kuitenkin mieltymyksistä paljastuu kulutuksen kautta vain osa, ja tilannetta hämmentää vielä lisää valinnat, joita ihmiset tekevät markkinoiden ulkopuolella. Ihmiset arvostavat luotettavuutta ja ystävyysuhteita, jotka ovat markkinoilla epäaitoja tai mahdottomia. Koulutus tai terveydenhuolto ovat ihmisille tärkeitä eikä niiden tärkeyttä vähennä se, että ne saadaan muualta kuin markkinoilta. Tuloilla ei voida mitata kaikkea hyvinvointia, kuten kenet ihminen nai tai kuinka kauan hän ajattelee seksuaalifantasioita. (Sumner 1996, 118–119.) Vapaaehtoistoiminnan suurta merkitystä ei nähdä markkinavalintojen kautta.

Jos ihmisten mieltymysten uskotaan vaikuttavan merkittävästi heidän hyvinvointiinsa, silloin ihmisten kaikki mieltymykset on otettava huomioon eikä vain niitä, jotka voivat paljastua valintatilanteissa. Osa mieltymyksistä voi näkyä markkinoilla ja osa niiden ulkopuolella. Ei ole totta, että ihminen haluaa X:ää enemmän kuin Y:tä vain tilanteessa,

jossa hän valitsee X:n, vaikka Y:kin olisi saatavana. Ihmiset tekevät monesti tietynlaisia valintoja, ja mieltymykset paljastuvat valintatilanteissa pelkästään osittain. Ihmisen on kohdattava sopiva valintatilanne, jotta hänen mieltymyksensä voi paljastua. (Sumner 1996, 119.)

Jos joku tarjoaa ihmiselle pelkkiä mustikoita, hän ei voi syödä parempana pitamiään mansikoita. Jos joku haluaa ystäväystyä kahden ihmisen kanssa, mutta toinen ei ole kiinnostunut hänestä, hän voi valita ystäväkseen vain sen, joka on kiinnostunut hänestä. – Ihmiset monesti valitsevat itselleen tuttuja asioita tuntemattomien sijaan. Tuttu ravintorasva tai matkakohde voi houkutella, vaikka tuntemattomampi vaihtoehto voisi olla mieluisampi. Haybron tarkastelee ihmisten valintoihin liittyviä asioita monipuolisesti, ja minä tarkastelen Haybronin käsityksiä luvussa 14.5.

Sumnerin mielestä tulkintaa voidaan laajentaa ottamalla huomioon myös oletetut valinnat, jotka saadaan tietää vain ihmisiltä itseltään. Ihminen voi kertoa siitä, miten hän jossain olosuhteissa valitsisi. Laajennuksen seuraamus on joko paljastettuja mieltymyksiä koskeva tai läheistä sukua sille oleva teoria, joka pyrkii tulkitsemaan hyvinvointia valintaan liittyvien käsitteiden avulla. Teoriassa toimitaan niin, että ensin yhdistetään valinta mieltymykseen ja sitten liitetään mieltymys hyvinvointiin. (Sumner 1996, 119–120.)

Mainittua menettelytapaa on aiheellista epäillä. Voidaan epäillä sekä sitä, onko valinta luotettava mieltymyksen osoitin, että sitä, paljastaako edes todellisia ja oletettuja valintoja koskeva täydellinen tieto ihmisen kaikkia mieltymyksiä. (Sumner 1996, 120.) Täydellistä tietoa ihmisten mieltymyksistä on mahdotonta saada. Lisäksi ihmisten omia mieltymyksiä koskevat käsitykset vaihtelevat päivästä toiseen, tilanteiden mukaan ja myös pitemmän ajan kuluessa.

Sumnerin mukaan jos ihminen valitsee X:n Y:n sijaan, silloin hänen täytyy pitää X:ää parempana; toisaalta jos ihminen pitää X:stä enemmän kuin Y:stä, silloin hän valitsee X:n, jos voi. Vaihtoehdot osoittavat yhtä aikaa kahteen suuntaan, toisaalla ihmisten asenteisiin ja toisaalla heidän valintoihinsa. Asennemerkityksessä ihminen pitää parempana sitä, mitä hän pitää parhaimpana tai hyväksyttävimpänä. Ihmisten mieltymysten tyydytys ei

kuitenkaan välttämättä paranna heidän elämäänsä. Valintamerkityksessä ihminen pitää parempana sitä, minkä hän valitsee. Mielitymystulkinta tarvitaan, jotta mieltymys voidaan yhdistää analyyttisesti valintaan. (Sumner 1996, 120.)

Sumner ymmärtää valintatilanteiden olevan usein monimutkaisia. Mielitymys voidaan yhdistää uskottavasti hyvinvointiin vain asennemerkityksessä, mutta asennemerkityksessä ei ole läheistä yhteyttä mieltymyksen ja valinnan välillä. Ihminen voi valita X:n Y:n sijaan myös muulloin kuin odottaessaan enemmän hyötyä X:stä. Valinta voi perustua myös moniin tekijöihin, kuten altruismiin tai velvollisuudentuntoon. (Sumner 1996, 120–121.)

Ihmiset kohtaavat arjessaan koko ajan monia ja usein onnellisuuden kannalta vähämerkityksellisiä valintatilanteita. Ravintolassa on kohteliasta antaa vanhempien ihmisten tai ystäviensä ottaa ruokaa ensin. Työpaikan kahvipöydässä joku voi ottaa keksin, joita on paljon eikä ainoaa mieluisampaa suklaakeksiä.

Feldmanin tarkastelema tiukka kantilainen moralisti Otto pitää moraalisenä velvollisuutenaan vierailla sairaalassa iäkkään naapurinsa luona. Hän ei nauti naapurinsa tapaamisesta, koska naapuri on ikävyyttävä, epäystävällinen ja kiittämätön. Hän menee sairaalaan ja täyttää velvollisuutensa ilottomasti. Hänen haluamansa saaminen on yksi asia, ja tyytyväisyys siihen toinen asia. Nämä kaksi on usein yhdessä, mutta ne voivat olla myös erikseen. (Feldman 2010, 117.) Feldmanin kuvaama tilanne on tavallinen – ihmiset tekevät monia asioita velvollisuudentunnosta vaikka eivät välitä niiden tekemisestä.

Sumnerin mukaan jos ihmisen käyttäytymistä ohjaavat muut tekijät kuin pitämiset ja vastenmielisyydet, silloin se, että ihminen pitää X:ää parempana kuin Y:tä, ei tarkoita, että hän valintatilanteessa valitsisi X:n. Asennetulkinnan kuvaamia mieltymysten vastaisia valintoja voidaan tehdä, ja niitä tehdään paljon. Vain käyttäytymismerkityksessä mieltymys hyväksyy aina valinnan. Kuvattu mieltymyskäsitteys ei kuulu hyvinvointiteoriaan, eikä siinä myöskään ole järkeä mieltymysten tyydytyksen kannalta. Valintateoria voi käyttää mieltymyskäsitettä valinnan ja hyvinvoinnin välissä vain silloin, kun mieltymyksistä puhutaan moniselitteisesti. (Sumner 1996, 120–121.)

Sumnerin mielestä haluaminen on myös arkipuheessa moniselitteistä. Käyttäytymismerkityksessä ihminen haluaa tehdä jotain, kun hänellä on jokin syy tehdä tätä jotain. Vapaaehtoisesti toimiva tekee aina, mitä hän haluaa eniten. Asennemerkityksessä haluta tehdä jotain edellyttää puolestaan, että ihminen pitää mahdollisuutta tehdä jotain miellyttävänä tai tervetulleena tai odottaa tekemistä innolla. Jos ihmisellä on myönteinen asenne johonkin toimintaan, silloin hänellä on erityinen syy toimimiseen. Ihmisen syy toimia voi olla ristiriidassa velvollisuudentunteen, paheksunnan pelon ja muiden syiden kanssa. Hyvin usein ihminen ei tee sitä, mitä hän haluaa eniten. (Sumner 1996, 121.) Usein ihmiset eivät voi tehdä asioita, joita he haluavat voimakkaasti. Ihminen ei voi opiskella haluamaansa ammattiin, jos hän ei pääse alan oppilaitokseen, tai matkustella lomalla, jos hänellä ei ole rahaa. Esimerkkejä voisi luetella erittäin paljon.

Monesti ihmiset tekevät asioita vaikka eivät haluaisi tehdä niitä, kuten edellä mainittu Otto. Ihmisen täytyy mennä töihin, ja auto ei käynnisty. Silloin ihminen voi vastentahtoisesti kävellä työmatkansa vaikka ei välitä kävelemisestä. Lagerspetzin (2011, 89) mielestä ihmisten kaikki tietoiset teot ovat tietyissä mielessä heidän halujensa tai preferenssiensä mukaisia. Myös pakon alla ihminen valitsee pienemmän pahan ja noudattaa halujaan.

### **4.3 Halut ja hyvinvointi**

Sumnerin mielestä haluteoria toimii hyvin supistaessaan hyvinvointisubjektien luokkaa. Primaarisia hyvinvointisubjekteja ovat useimmat ihmiset ja monet eläimet. Niitä ovat vain ne olennot, joilla on kyky muodostaa ja järjestää halujaan. Sekundaarisia hyvinvointisubjekteja ovat yksinkertaiset organismit, artefaktit, ryhmät ja organisaatiot yms., ja haluteoria pystyy selittämään, miten hyvinvointikäsitteitä voidaan käyttää niihin. Jälkimmäisillä ei ole haluja, mutta ne ovat teleologisia järjestelmiä, joiden on oltava kunnossa, jotta ne voivat toimia hyvin. Teoria voi vetää periaatteellisen, epäselvän rajan primaaristen ja sekundaaristen hyvinvointisubjektien välille. (Sumner 1996, 123.)

Sumnerin mukaan haluaminen voidaan yhdistää käyttäytymismerkityksessä valintaan ja asennemerkityksessä hyvinvointiin eikä sitä voida yhdistää samalla kertaa molempiin. Haluaminen ei ole valinnan ja hyvinvoinnin välillä oleva välittävä termi. Ihmisten



hyvinvointi voi muodostua siitä, mitä he haluavat. Hyvinvointi ei kuitenkaan pysty yhdistämään ihmisten haluja heidän kaikkiin toiminnan syihinsä. Kun ihminen saa, mitä haluaa, hän saattaa voida paremmin, mutta kun ihminen tekee, mitä hän tuntee, että hänen täytyy tehdä, hänen ei kannata odottaa samaa seurausta. Jokin voi hyödyttää ihmistä tyydyttämällä hänen halujaan. (Sumner 1996, 121.)

Sumnerin mielestä voi näyttää siltä, että ihmisen elämä sujuu hyvin, kun hän saavuttaa päämääränsä. Vaikuttaa myös siltä, että ihmisen hyvinvoinnin arviointi perustuu joihinkin ihmisen mieltymyksiin ja että monien elämää rikastuttavien hyvien asioiden suhteellinen merkitys riippuu näiden asioiden paikasta ihmisen mieltymysrakenteessa. (Sumner 1996, 122.)

Haluteorialla on monia ansioita. Se antaa yhtenäisen tulkinnan hyvinvoinnin luonteesta ja sallii samalla useita ja monenlaisia hyvinvoinnin lähteitä. Se ymmärtää erikoisia makuja ja mielenkiinnon kohteita. Se kykenee selittämään sekä jännityksen että levollisuuden arvostamisen – laskuvarjohyppääminen voi nostaa jonkun elämänlaatua ja kirjan lukeminen toisen elämänlaatua. Jos kaikki käyttäisivät samoja keinoja tai tavoitteita, ne olisivat kaikille yhteisiä hyviä. (Sumner 1996, 122–123.)

Sumnerin mielestä haluteoria sopii hyvin yhteen liberalismien kanssa, joka pitää ihmisiä itse valitsemiensa suunnitelmien toteuttajina. Haluteoria sallii ihmisen itse muokkavan kohtaloaan ja päättävän omasta hyvästään. Ihminen voi itse valita elämänsä suunnan ja määrätä elämästään. Kun tällaiset ajatukset hyväksytään, on helppo puolustaa poliittista vapautta welfarismien avulla. Objektiiivisissa teorioissa ihmisluonto määrää ihmisten hyvinvoinnin lähteet eikä ihminen voi itse päättää elämästään. (Sumner 1996, 123.) Haybron kannattaa voimakkaasti liberalismia mutta epäilee ihmisten kyvykkyyttä vaikuttaa omaan onnellisuuteensa – näitä asioita tarkastelen luvussa 14.

Tutkielmassani tarkastelen pelkästään primaarisia hyvinvointisubjekteja ja niistäkin pelkästään normaaleja aikuisia ihmisiä. Haybronin yhteydessä tarkastelen sitä, vaatiiko ihmisten onnellisuus, että he pystyvät pohtimaan elämäänsä. Haybronin, Feldmanin ja Perttulan mielestä ihminen voi olla onnellinen, vaikka hän ei pohdi elämäänsä ja

onnellisuuttaan. Ihmisten onnellisuus kuitenkin edellyttää, että ihmiset voivat itse päättää elämästään ja onnellisuudestaan. (Perttula 2001; Haybron 2008c; Feldman 2010.)

Sumnerin mukaan haluteoriassa on tärkeässä asemassa haluista ja mieltymyksistä muodostuva asennejoukko. Halut ja mieltymykset ovat asenteita, jotka erottaa muista asenteista tarkoituksellisuus ja toivottavuus. Halujen tarkoituksellisuus merkitsee sitä, että halut suuntautuvat kohteisiin. Halut voivat kohdistua esineisiin, toimintoihin tai asioiden tiloihin. Ihminen voi haluta kirjan tai matkustaa Ranskaan. (Sumner 1996, 124.)

Jos ihminen haluaa tehdä jotain, hän silloin haluaa asiantilaa, joka muodostuu siitä, että hän tekee asian. Asiantilat on helppo muuttaa väitteiksi. Kun halutaan asiantilaa, että ihminen omistaa kirjan, silloin halutaan väittämän ihminen omistaa kirjan olevan tosi. Halu voi suuntautua myös sellaiseen, jota ei ole olemassa. Ihmisen halu väitteen olevan totta ei takaa väitteen totuutta. (Sumner 1996, 124.)

Sumnerin mukaan halut ja uskomukset voivat muodostua asenteista, joiden kohteet ovat asiantiloja tai väitteitä. Halut ja uskomukset ovat osittain samanlaisia ja osittain erilaisia: Uskomukset voidaan osoittaa oikeiksi tai vääriksi, ja halut voidaan tyydyttää tai tehdä tyhjäksi. Uskomus voidaan osoittaa oikeaksi, jos on asiantila, joka on uskomuksen tarkoituksellinen kohde. Halu tyydyttyy, jos on asiantila, joka on halun tarkoituksellinen kohde. (Sumner 1996, 124.)

Sekä halut että uskomukset voivat kohdistua maailman tiloihin, jotka ovat ajallisesti ja paikallisesti etäällä toimijasta. Ihmisen halun toteutuminen edellyttää pelkästään, että haluttu asia on olemassa tai tapahtuu. Voi sattua niin, että ihminen ei tiedä asian olemassaolosta tai tapahtumisesta. Ihminen ei voi pitää tai nauttia jostakin, jos hän ei tiedä kohteesta. Ihmisen täytyy kokea jokin nauttiakseen siitä. Ihmisen halu voi sen sijaan toteutua ilman, että halun tyydytys sisältyy haluajan kokemukseen. (Sumner 1996, 124–125.)

## 4.4 Heikkouksia

Sumner ajattelee halun ja mieltymyksen tarkoituksellisuuden olevan hankala asia hyvinvointiteorialle. Haluteorian mukaan jokin tekee ihmisen elämästä parempaa, kun se tyydyttää hänen halunsa. Kuitenkin ihmisten halut voivat monenlaisia ja ulottua paikallisesti ja ajallisesti etäisiin kohteisiin. Monien ihmisten halujen tyydytys voi tapahtua hyvin kaukaisina aikoina ja etäisissä paikoissa ilman, että ihminen havaitsee tyydytyksen vaikutusta. Tällöin voidaan ihmetellä, miten halujen tyydytys voi tehdä ihmisen elämästä parempaa. (Sumner 1996, 125.)

Kaikilla ihmisillä on monia toiveita, ja useat ihmisten toiveet toteutuvat heidän tietämättään heidän elämänsä aikana. Olosuhteiden vuoksi pikkuveli ei saa tietää isoveljeään koskevan halunsa toteutumisesta: Miehen isovelji voi kärsiä vakavasta sairaudesta ja pikkuveli haluaa, että veljen tauti paranee. Isoveli muuttaa ulkomaille, ja veljesten yhteydenpito loppuu. Ulkomailla isovelji paranee täysin. Pikkuveljen toive on toteutunut ja jos hän tietäisi tapahtuneesta, hän olisi ilahtunut. Jotkin toiveet voivat toteutua ihmisten kuoleman jälkeen, kuten ihmisten toiveet lasten opiskelusta tai että heidät itsensä muistetaan saattavat toteutua heidän kuolemansa jälkeen. Sumner ja monet muut ajattelevat, että kuolleet eivät voi hyötyä tai vahingoittua. (Sumner 1996, 125–127.) – Sumner puhuu veljistä, mutta minä puhun selvyuden vuoksi isoveljestä ja pikkuveljestä.

Sumnerin mukaan haluteoria edellyttää, että asiointi saa ihmisen voimaan paremmin vain, jos se vaikuttaa hänen kokemukseensa. X saa ihmisen voimaan paremmin ainoastaan tilanteessa, jossa ihminen haluaa X:ää, X tapahtuu ja ihminen vähintään tietää, että X on tapahtunut. Griffin kieltää kokemusvaatimuksen samasta syystä kuin mielentilateorian: ihmiset voivat haluta myös muita kuin omiin kokemuksiinsa liittyviä asioita. (Sumner 1996, 127–128.)

Sumner pitää Griffinin mielipidettä sekaannuksena, koska uskoo, että mielentilateoria ei pysty erottamaan todellisia ja kuvitteellisia kokemuksia fenomenologisesti toisistaan ja kohtelee niitä siksi yhtä arvokkaina. Haluteorian kokemusvaatimus ei aiheuta samanlaista seurausta, koska haluteoria on maailman tila -teoria ja halutun asian tapahtuminen on yksi

analyysin välttämätön ehto. Kokemusvaatimus edellyttää ihmisen tietävän haluamansa asian tapahtumisesta, mutta se ei voi muuttaa haluteoriaa mielentilateoriaksi. (Sumner 1996, 127-128.)

Lagerspetzin mielestä jos hyvinvointi ja halujen tyydyttäminen samaistetaan, ihmisten hyvinvointi lisääntyisi myös silloin, kun he eivät olisi lainkaan tietoisia halujensa toteutumisesta. Koska halujen tyydyttäminen olisi pelkästään ihmisen halujen ja todellisuuden välinen suhde, myös niiden halujen toteutuminen, joiden toteutumista ihminen ei tiedä, lisäisi ihmisen hyvinvointia. Tällainen väite on edullinen hedonismille, koska hedonisti uskoo, että asia lisää ihmisen hyvinvointia vain, jos ihminen kokee sen. (Lagerspetz 2011, 89–90.)

Hedonismi ja haluteoria kohtaavat päinvastaisia ongelmia. Hedonismi pitää arvokkaina pelkästään ihmisen sisäisiä tiloja siitä riippumatta, onko niillä suhdetta todellisuuteen. Haluteorian mukaan vain todellisuuden ja ihmisen halujen välisellä suhteella on merkitystä eikä ihmisen suhtautuminen vaikuta hänen hyvinvointiinsa. (Lagerspetz 2011, 90.)

Sumner (1996, 128) pitää hyvinvointiteoriaa kuvailevasti riittävänä vain, jos se sisältää kokemusvaatimuksen. Sumnerin käsityksen pohjalta voidaan ymmärtää halu- ja mieltymysteorioiden intuition vastaiset tulokset, jotka johtuvat halujen tarkoituksellisuudesta ja paikallisesti ja ajallisesti etäisistä kohteista. Haluteoreetikot vastustavat vaatimusta, koska he epäilevät, että jos kokemusehto hyväksytään heidän teoriaansa, se tekee halun tyydyttämisen vaatimuksen tarpeettomaksi. He pitävät kiinni suhtautumisestaan siksi, että kokemuskomponentin sisältävä haluteoria ei muutu ilman halukomponenttia olevaksi kokemusteoriaksi.

Nauttiminen ja haluaminen poikkeavat ajan suhteen toisistaan. Sumner (1996, 128–129) vertaa halua ja uskomusta ja tarkastelee niihin liittyen mahdollisuutta. Ihminen voi uskoa, että ensi jouluna sataa lunta. Hänen uskomukseensa liittyy kaksi aikaa ilmaisevaa osoitinta, jotka ovat uskomuksen aika ja kohde eli nykyhetki ja ensi jouluku. Ihmisellä voi olla jonakin hetkenä menneisyyttä, nykyisyyttä tai tulevaisuutta koskevia uskomuksia. Hän haluaa asioita tiettyinä aikoina ja voi haluta vain, että jotakin tapahtuu myöhemmin. Jos ihminen

haluaa jonkin nautinnollisen toiminnan jatkuvan, myös jatkuminen on tulevaisuutta koskeva halu. Ajan suhteen haluaminen eroaa pitämisestä ja nauttimisesta. Ihminen voi nauttia siitä, mitä hänellä on, mutta haluta sitä, mitä hänellä ei ole.

Sumner ymmärtää haluamisen suuntautuvan aina tulevaan. Parhaimmillaan se silloin edustaa etukäteisiä odotuksia, että tuleva tilanne hyödyttää ihmistä. Ihmisen kokiessa haluamansa tilanteen hän saattaa pettyä. Esimerkiksi nuori voi haluta sekä opettaa filosofiaa että pelata ammattilaisena baseballia. Hän voi valita töistä vain toisen, miettii vaihtoehtoja huolellisesti ja valitsee filosofian. Hän alkaa opiskelujensa jälkeen työskennellä filosofian laitoksella. Hän pitää valitsemaansa työtä jokseenkin sellaisina kuin oli oletanut. Vuosia asiat sujuvat hänen ennakoimallaan tavalla. Hän kuitenkin tajuaa jossain vaiheessa, että hänen valitsemansa elämä ei sovi hänelle. Hän on tyytymätön, ärtynyt ja masentunut. Hän irtisanoutuu ja siirtyy muualle töihin, koska on baseball-uralle liian vanha. (Sumner 1996, 129.)

Esimerkkihenkilö teki, mitä hän eniten halusi ja toteutti ensisijaiset tavoitteensa mutta ei hyötynyt toiminnastaan. Hän oletti etukäteen, että filosofian opettaminen tuottaisi tyydytystä. Hänen halunsa toteutuivat, mutta hän koki tilanteen kielteisesti. Hän saavutti tavoitteensa, mutta asiat eivät sujuneet, kuten hän halusi. Aina ihmisten halut edustavat etukäteisoletuksia ja on mahdollista, että oletukset ovat virheellisiä. Halujen tyydyttämistä ei aina seuraa ihmisen elämän sujuminen hyvin. Kokemus osoittaa jälkeenpäin, miten elämä sujuu. (Sumner 1996, 129–130.)

Sumner pyrkii ratkaisemaan kohtaamaansa ongelmaa ottamalla huomioon vain järkevät, harkitut, tietoihin perustuvat ja muuten kunnolliset halut. Järkevyysvaatimus voi olla joko minimaalinen tai ankara. Minimaalinen järkevyysvaatimus edellyttää ihmisen mieltymysjoukolta johdonmukaisuutta, ja ankarampi vaatimus edellyttää, että ihmisen halut säilyvät läpi kognitiivisen psykoterapian. Myös tietovaatimukset vaihtelevat ja on monenlaisia tulkintoja siitä, mitä pidetään asiaankuuluvana tietona ja miten paljon tietoa tarvitaan. Ihanneolosuhteiden avulla voidaan karsia pois joitakin haluja, ja pelkästään jäljelle jäävien halujen toteutumisen voidaan ajatella lisäävän hyvinvointia. Ihanneolosuhteiden merkitystä on kuitenkin aiheellista epäillä. (Sumner 1996, 130–131.)

Myös Lagerspetz (2011, 90–91) etsii ratkaisua haluteorian ongelmiin rajaamalla joitakin haluja teorian ulkopuolelle. Hänestä on ilmeistä, että joitakin haluja ei pitäisi tyydyttää, koska niiden toteutuminen ei lisää ihmisten hyvinvointia. Puutteelliseen tai virheelliseen tietoon perustuvat halut on syytä hylätä. Ihmiset voivat tavoitella jotakin, koska he virheellisesti kuvittelevat joidenkin asioiden lisäävän heidän hyvinvointiaan.

Ihmiset haluavat monia asioita ilman riittäviä tietoja ja harkintaa. He haluavat päivittäin monia pieniä asioita. Useat halut vaikuttavat niin vähän ihmisten hyvinvointiin, että harkinnan puute ei haittaa. Sillä, ostaako nainen tänään jonkin naistenlehden tai omenoita, on hyvin vähän vaikutusta hänen hyvinvointiinsa. Ihmiset tosin saattavat päättää myös tärkeistä asioista hyvin vähäisen tiedon pohjalta. Etenkin nuoret valitsevat ammattinsa monesti melko tietämättömänä siitä, millaista ammatissa toimiminen on. Ammatinvalintaan voi vaikuttaa mm. palkkataso, koulun työelämään tutustumisjakson kokemukset tai yhteinen opiskelupaikka ystävän kanssa.

Sumner selittää kahdella tavalla sitä, miksi halun toteutuminen voi tehdä ihmisen elämästä huonompaa. Ensiksi, halun toteutuminen voi tehdä ihmisen elämästä haluttua eli parempaa, mutta samalla ihmisen muut tärkeämmät halut jäävät toteutumatta ja ihmisen kokonaistilanne huononee. Ihminen voi mennä innolla odottamalleen lomalle Karibialle, jossa on hirmumyrsky. Kun ihminen tyydytti lomatoiveensa, hänen voimakkaampi halunsa välttää hirmumyrsky jäi toteutumatta ja hänen kokonaisvointinsa on huonompi kuin jos hän olisi jäänyt kotiin. (Sumner 1996, 131.)

Toiseksi, ihminen voi pettyä, koska hänen odottamansa asia ei ole hänen odotustensa mukainen. Tämä tulkinta selittää edellä kuvattua filosofin ammatinvalintatilannetta. Filosofilla ei ollut muita haluja, mutta kuitenkin hän voi huonommin. Hänellä oli vain kaksi halua, hän oli tietoinen suosikkitoiminnastaan, ja hänen valintansa perustui kunnolliseen harkintaan. Kaikki etukäteen hankittu filosofian opettamista koskeva tieto oli oikeaa. Henkilön ainoa virhe oli, että hän odotti pitävänsä filosofian opettamista tyydytystä tuottavana. (Sumner 1996, 131.)

Sumnerin kuvaama ongelma aiheutui ihmisen etukäteisodotusten ja kokemusten välisestä

kuilusta, joka johtuu halun luonteesta. Kuilu syntyy siksi, että ihmisen tulevaisuutta koskevat mieltymykset ovat aina nykyisiä käsityksiä tulevasta. Kuilun sulkemiseen ei riitä, että otetaan huomioon vain järkevät, harkitut ja tietoiset halut. (Sumner 1996, 131–132.) Sekä ihminen että maailma voivat muuttua: ihminen ei saa enää tyydytystä siitä, mistä hän sai sitä aiemmin, tai työpaikan tilanne muuttuu paljon.

Sumnerin mielestä mainittu kuilu voidaan sulkea vaatimalla, että halua ei pidetä tietoisena ja sen tyydyttämisen ei siksi odoteta parantavan ihmisen elämää. Näin toimittaessa annetaan myöten haluteoreetikkojen epäluulolle. Kun kokemus maailman tilasta on ensin tunnustettu merkitykselliseksi, silloin se, tyydyttääkö tämä tila vai eikö se tyydytä ihmisen haluja, tulee merkityksettömäksi. Tämän jälkeen voidaan myöntää, että hyvinvoinnissa merkitsee ihmisten tyytyväisyys eikä vain heidän halujensa toteutuminen. Tietovaatimus aiheuttaa ongelmia haluteorialle. (Sumner 1996, 132.)

Sumner tarkastelee vielä kahta halun tärkeää ominaisuutta, tarkoituksellisuutta ja mahdollisuutta. Halun toteutumisen ja hyvinvoinnin välillä oleva looginen kuilu liittyy näihin molempiin. Näyttää, että kaikki haluteorian vaikeudet ovat loogisesti samanlaisia: Joko halujen kohteet voivat osoittautua koettaessa pettymyksiksi tai kohteita ei koeta lainkaan. Molemmissa tilanteissa halujen tyydytys ei tee ihmisten elämästä parempaa. Kun ihmisen halu toteutuu, hänen hyvinvointinsa ei välttämättä lisääny. (Sumner 1996, 132.)

Sumner löytää haluteoriasta muitakin ongelmia. Kuten äsken nähtiin, halujen tyydytys ei välttämättä takaa hyvinvointia. Toisaalta sitä ei monesti edes tarvita. Tilanteiden selitys löytyy hyvinvoinnin luonteesta. Halut suuntautuvat tulevaisuuteen, ja jopa parhaimmillaan ne edustavat ihmisen toiveita hyötyä jostain asiasta. Ihmiset voivat pettyä, kun he saavat sen, mitä he ovat odottaneet tai tavoitelleet. Toisaalta he voivat yllättyä miellyttävästi, kun he saavat jotakin, jota he eivät ole odottaneet tai tavoitelleet. (Sumner 1996, 132.)

Haluteorialle aiheuttavat ongelmia halujen laajuus ja niiden kohteiden ääretön määrä. Ongelmia voidaan yrittää korjata ja tarkastella pelkästään ihmisten aikomushierarkioihin sisältyviä tavoitteita. Muutoksen jälkeen haluteoria ottaa huomioon päämäärien ja tavoitteiden saavuttamisen vaikutuksen hyvinvointiin mutta jättää paljon tarkastelun

ulkopuolelle. Ihmiset voivat kohottaa elämänlaatuaan oman toimintansa avulla, mutta siihen vaikuttavat paljon myös asiat, jotka vain tapahtuvat ihmisille. Ihmisille voi olla toisinaan enemmän hyötyä hyvästä onnesta kuin omista saavutuksista – molemmat tavat ovat yhtä arvokkaita. (Sumner 1996, 132–133.) – Myös vahinkoa ihmisille aiheuttavat sekä heidän oma tyhmä toimintansa, että se, mitä heille tapahtuu.

Sumner pitää miellyttäviä yllätyksiä ongelmana varsinkin silloin, jos haluteoriat korostavat etukäteistavoitteiden saavuttamista. Tavoitteiden saavuttamiset ja myös odottamattomat tapahtumat ylittävät monesti ihmisten ennako-odotukset. Usein ihmisillä ei ole lainkaan odotuksia, tai ne voivat olla kielteisiä. Ihminen ei ole koskaan kuullut jotain musiikkia, mutta kun hän sitten sattumalta kuulee sitä, hän pitää kuulemastaan ja asia lisää hänen hyvinvointiaan. Halun tyydytys ei aina välttämättä hyödytä ihmistä, mutta usein se ei ole myöskään tarpeellista hyvinvoinnin lisääntymisen takia. (Sumner 1996, 133.) Joku voi yllätyä iloisesti saadessaan työpaikan, johon on useita hänen mielestään ansioituneempia hakijoita. – Monet filosofit ym. edellyttävät, että ihmisten pitää pohtia ja suunnitella elämäänsä, jotta heidän elämänsä menisi hyvin. Miellyttävät yllätykset eivät tue tällaisia vaatimuksia.

Haluteoriaan liittyy halujen perusteita koskeva ongelma. Halujen peruste on se syy, miksi ihminen haluaa jotain eli mikä tekee kohteesta haluttavan. Halujen perusteet löytyvät mm. ihmisten mielenkiinnon kohteista, mieltymyksistä ja sitoumuksista. Eri ihmisillä on erilaisia halujen kohteita, mutta monilla on myös yhteisiä kohteita. Kaikkia kiinnostaa oma hyvinvointi. Halun perusteena on ihmisen oma etu silloin, kun ihminen haluaa kohdetta tai odottaa hyötyvänsä siitä. Tällainen halu koskettaa ihmistä, ja sen tyydytys yleensä hyödyttää häntä. (Sumner 1996, 133–134.)

Lagerspetzin mukaan hyvinvointi ohjaa ihmisten toimintoja ja haluja. Jos jokin asia lisää ihmisen hyvinvointia, ihmisellä on peruste haluta sitä. Jos hyvinvointi merkitsee pelkästään halujen tyydyttämistä, tilanne on absurdi: se, että ihminen haluaa jotakin, on peruste sille, että hän haluaa tätä jotakin – halut perustelevat itsensä. Todellisuudessa halut kuitenkin toimivat pikemminkin perusteluina kuin vaativat perusteluja. Ihmiset haluavat asioita monista syistä, kuten miellyttävien kokemusten tai hyvien ominaisuuksien takia. He eivät



ajattele, että asiat ovat hyviä siksi, että he haluavat niitä. Ihmisten ei ole järkevää haluta asioita, jotka eivät ole haluamisen arvoisia. (Lagerspetz 2011, 90.)

Sumner mainitsee tasapuoliset halut (*disinterested desires*), jotka eivät koske ihmisiä itseään vaan tasapuolisesti kaikkia ihmisiä. Sumner halusi vuosikymmenten ajan, että Etelä-Afrikassa olisi demokraattinen monirotuinen hallitus. Maassa on nyt Sumnerin haluama hallitus ja mustien tilanne on parempi. Sumnerin halu toteutui, mutta hän itse ei hyötynyt asiasta. Haluteorian mukaan minkä tahansa järkevän, harkitun ja tietoihin perustuvan halun toteutuminen tekee ihmisen elämästä parempaa, mutta näin ei luultavasti tapahdu tasapuolisten halujen kohdalla. (Sumner 1996, 134.)

Lagerspetzin mielestä on järkevää sanoa, että joidenkin ihmisten hyvinvointi on osa ihmisen omaa hyvinvointia. Ihminen ei luultavasti voi sanoa voivansa hyvin, jos hänen lapsensa kärsivät. Lagerspetz pitää kuitenkin outona, että kaikkien muiden ihmisten halujen tyydyttäminen vaikuttaisi ihmisen omaan hyvinvointiin. Toisten ihmisten hyvinvoinnin asettaminen ihmisen oman hyvinvoinnin edelle on mahdotonta käsitteellisesti. (Lagerspetz 2011, 89.)

Olen samaa mieltä Lagerspetzin kanssa siitä, että ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa hänen perheenjäsentensä hyvinvointi. Joku voi tuntea sympatiaa jopa kaukaisia ihmisiä kohtaan, kuten Sumner Etelä-Afrikan asukkaita kohtaan. Tällainen ajattelu voi olla mielestäni hyvin vain rajallista – kuten Lagerspetz sanoo, kaikkien muiden ihmisten halujen tyydyttäminen ei voi vaikuttaa ihmisen omaan hyvinvointiin (Lagerspetz 2011, 89).

Sumner pitää tasapuolisia haluja kiusallisina haluteorialle, joka edellyttää, että jos ihminen asennemerkityksessä tekee sitä, mitä hän eniten haluaa tehdä, hän silloin tekee sitä, mikä on hänelle parasta. Tällöin ei välttämättä toteudu, että ihminen aina valitsisi sen, mikä on hänelle parasta; ihminen voi myös jättää valitsematta sen, mitä hän eniten haluaa. Silloin kun ihminen valitsee, mitä hän eniten haluaa, hän maksimoi oman etunsa. Mainittu toiminta voi muuttaa tasapuolisen halun käsitteen epäselväksi. (Sumner 1996, 134.)

Halu tehdä jotakin tarkoittaa, että ihminen suhtautuu tekemiseen myönteisesti. Ihmiset

voivat saada nautintoa ja tyydytystä myös hyvän tekemisestä muille. Asenteellisten halujen ei tarvitse liittyä ihmisten omiin etuihin, ja ihminen voi haluta asioita jopa itselleen vahingollisella tavalla. Usein haluteoria ei ota huomioon muiden etuja. Ihminen voi pyrkiä toimimaan hyvin altruistisesti, ja hän voi olla valmis tekemään suuria henkilökohtaisia uhrauksia. Jos hän tällöin menestyy, hän ei tee lainkaan uhrauksia, koska hän on saanut sen, mitä hän on halunnut eniten. Ihminen voi väittää halunsa olevan tasapuolinen vain, jos hän ei hyväksy hyvinvoinnin haluteoriaa. Haluteoria horjuttaa omaa etua koskevien ja tasapuolisten halujen välistä eroa. (Sumner 1996, 135.)

Sumner löytää tasapuolisten halujen kohdalta loogisen kuilun haluntyytytyksen ja hyvinvoinnin väliltä. Kuilun sulkeminen vaatii tasapuolisten halujen jättämistä teorian ulkopuolelle. Muutoksen jälkeen haluteoria on suppeampi, ja sen mukaan asiointi hyödyttää ihmistä vain silloin, kun tila tyydyttää ihmisen omiin etuihin liittyviä haluja. Esitelty rajoitus on kuitenkin kehällinen, koska ymmärrys prudentiaalisen arvon luonteesta ei lisääntynyt kertomalla, että prudentiaalinen arvo koostuu prudentiaalisten arvojen tyydytyksestä. (Sumner 1996, 135.)

Haluteoria on liian laaja ja liian suppea. Se on liian laaja, koska se hyväksyy haluja, joiden toteutumisesta ei ole hyötyä. Se on liian suppea, koska se ei ota huomioon hyötyjä, jotka eivät perustu etukäteisodotusten toteutumiseen. Laajuusongelmien vuoksi teoriaa kannattaa yrittää muuttaa niin, että elämään tyytyväisyys myötäilee hyvinvointia paremmin. (Sumner 1996, 135.)

Sumnerin mielestä haluteoria toimii väärällä tasolla ja siksi se ei ole riittävän hyvä hyvinvointiteoria. Hyvinvoinnin luonnetta ei saa sekoittaa sen lähteisiin, kuten Sumner monta kertaa huomauttaa. Lähteet on mahdollista ryhmitellä yleisyytensä perusteella. Jos ihmisen eräs tavoite on tehdä menestyksestä uraa filosofianopettajana, hänen täytyy päämäärän saavuttamiseksi onnistua monessa asiassa, kuten saatava työpaikka ja kirjoituksiaan julkaistuksi. Jälkimmäisten asioiden merkitys riippuu siitä, että ne ovat ammatissa menestymisen osatekijöitä. Ne ovat hyväksi ihmiselle siksi, että ne ovat laajemman hyvän osia. Ammattiura on yksi ihmisen monista tavoitteista, ja samalla se on osa suurempaa hyvää, elämässä menestymistä. Ihmisen elämään sisältyy ketju: työn

löytäminen edistää uraa ja uran kehittyminen edistää elämänsuunnitelmaa. (Sumner 1996, 135–136.)

Feldman erottaa kahdenlaiset halut toisistaan. Hän käyttää ilmaisua ulkoapäin tulevat halut (*extrinsic desires*) niistä haluista, joissa ihminen haluaa jotakin X:ää, mutta vain koska hän haluaa jotakin Y:tä ja uskoo, että X on keino saada Y. Jos X:ää ei tarvita Y:n saamiseksi, ihminen ei välitä X:stä. Luontaiset halut (*intrinsic desires*) ovat haluja, joissa ihminen haluaa X:ää sen itsensä takia. Ensin mainitussa tilanteessa halu X on väline saada Y, ja jälkimmäisessä tilanteessa X on päämäärä. (Feldman 2010, 59.) Ihminen voi haluta laihtua (X) parantaakseen kuntoaan (Y), jos laihtuminen (X) on keino kohottaa kuntoa (Y). Ihminen voi haluta laihtua myös laihtumisen itsensä vuoksi (X).

Lagerspetzin mukaan haluteoriaa puolustetaan monesti vetoamalla autonomiaan. Ei pitäisi tyydyttää epäautonomisia haluja, jotka johtuvat ulkopuolisesta manipulaatiosta tai addiktioista. Jos hyvinvointia pidetään halujen tyydytyksenä, ihmisten hyvinvointia voidaan parantaa kahdella tavalla: ihmisille voidaan antaa, mitä he haluavat tai voidaan vaikuttaa heidän haluihinsa. (Lagerspetz 2011, 90–91.)

Halujen tyydyttämistä ja hyvinvoinnin samaistamista puolustetaan usein vetoamalla autonomiaan, mutta ei haluteoria eikä kokemusteoria anna sijaa autonomialle hyvinvoinnin määrittelyssä. Haluteorian kannalta autonomia on relevantti ainoastaan, jos ihmiset itse haluavat olla autonomisia. Laaja haluteoria kunnioittaa ihmisten arvostusten pluralismia, sitä että ihmiset haluavat monenlaisia asioita. Autonomiasta seuraa ilmeisesti pluralismi; kun ihmiset saavat valita itsenäisesti, he luultavasti arvostavat monenlaisia asioita. (Lagerspetz 2011, 91.) Sumner pitää autonomiaa keskeisenä ihmisten hyvinvoinnille. Seuraavassa luvussa kuvaan Sumnerin hyvinvointiteoriaa, jonka eräs tärkeä osatekijä ihmisten autonomia eli itsemääräämisoikeus on.

Sumnerin mielestä hyvinvointi muodostuu haluteoriassa kokonaan ihmisten halujen ja päämäärien toteutumisesta ja edellyttää halujen ja tavoitteiden rakennetta tai hierarkiaa. Haluteorian laajuus aiheuttaa ongelmia. Päämäärän saavuttaminen voi saada ihmisen tuntemaan olonsa tyhjäksi myös silloin, kun päämäärä on etukäteen kunnolla harkittu ja

tietoon perustuva. Tyhjyyden tunne ilmaisee, että hyvinvointiin liittyy muutakin kuin halutun saaminen. Samaa osoittaa myös se, että ihminen voi kokea odottamattomia ilonaiheita ja nauttia niistä. (Sumner 1996, 136.) Haluihin liittyy tunteita eivätkä ne perustu ainoastaan järkeen. Tavallista on, että kun ihminen saa jonkin voimakkaasti tavoittelemansa asian, hän tuntee vain vähän iloa tai tuntee jopa tyhjyyden tunnetta.

Sumnerin mielestä halun tyydyttäminen on eräs hyvinvoinnin lähde. Se saa ihmisen voimaan paremmin usein mutta ei aina. Muita hyvinvoinnin lähteitä on mm., että ihmisille tapahtuu asioita tai he kehittyvät tai tulevat kiitollisiksi jostakin. Halun tyydytystä voidaan pitää tilana, jonka on toteuduttava, jotta jotakin voidaan pitää hyvinvoinnin lähteenä. Haluteoria katsoo olevansa hyvinvoinnin luonnetta koskeva teoria eikä pelkkä hyvinvoinnin lähteiden luettelo. Jos ihmisten haluaman saaminen on vain yksi tapa, jolla ihmisten hyvää voidaan edistää, haluteoria toimii silloin väärällä loogisella tasolla. (Sumner 1996, 136–137.)

## 5 SUMNERIN ONNELLISUUSTEORIA

### 5.1 Käsitteitä

Sumnerin kehittämän hyvinvointiteorian mukaan hyvinvointi muodostuu autenttisesta onnellisuudesta (*authentic happiness*). Ihmisen autenttinen onnellisuus edellyttää, että hänen elämäntilanteensa hyväksyminen tai pitäminen tyydyttävänä on totuudenmukaista. Totuudenmukaiset olosuhteet puolestaan edellyttävät tietoa ja riippumattomuutta. Sumner ei samaista hyvinvointia ja onnellisuutta. (Sumner 1996, 139.)

Sumnerin teoria on subjektiivinen, koska siinä ihmisen hyvinvointi riippuu hänen asenteistaan. Autenttisuuden vaatimus takaa, että ihmisen asenteet ovat aidosti hänen omiaan. Teoria sisältää kokemusvaatimuksen, koska ihmisen onnellisuus riippuu siitä, miten hän kokee elämäntilanteensa. Se ei ole mielentilateoria, koska totuudellisuus on ihmisen ja maailman välinen suhde. Teoria sijoittuu hedonismin ja haluteorian väliin. Se hyödyntää näiden kahden vahvuudet ja välttää niiden heikkoudet. (Sumner 1996, 139.)

### 5.2 Onnellisuusteorian kehittelyä

Sumner (1996, 138) pitää hyvinvointia subjektiivisena mutta katsoo, että mikään aiemmista merkittävistä subjektivistisistä teorioista ei ole tarkastellut hyvinvoinnin luonnetta riittävän hyvin. Objektivismi ei ole vaihtoehto Sumnerille, koska jopa parhaat objektiiviset teoriat käsittelevät jotakin muuta kuin hyvinvointia.

Sumner mukaan kaikki aiemmat teoriat esittelevät vain yhden asian, jonka suhteen ihmisten elämä voi sujua hyvin. Klassinen hedonismi korostaa nautinnollisia kokemuksia ja haluteoria ihmisen haluaman saamista. Ne kumpikin voivat antaa terävän tulkinnan omista alueistaan ja vähemmän terävän tulkinnan muiden teorioiden alueista. Molemmat pyrkivät virheellisesti muodostamaan tulkinnan hyvinvoinnin luonteesta hyvinvoinnin lähteiden ympärille. Mikään hyvinvoinnin lähde ei kuitenkaan ole loogisesti välttämätön eikä riittävä hyvinvoinnin takaamiseen. Loogisen kuilun voi sulkea ainoastaan sellainen teoria, joka pystyy selittämään, mikä on yhteistä niille hyvillä asioilla, jotka voivat olla

hyvinvoinnin tärkeitä ainesosia. (Sumner 1996, 137.) Hyvä hyvinvointitarkastelu pystyy erottamaan hyvinvoinnin luonteen ja lähteet toisistaan, kuten Sumner edellyttää (ks. luku 2.4).

Sumner pitää hylkäämiään haluteoriaa ja hedonismia vahvuuksiensa ja heikkouksiensa suhteen toistensa vastakohtina. Haluteoria ei ota huomioon subjektin kokemusten yhteyttä tämän elämäntilanteeseen. Hedonismi tarkastelee subjektin mielentiloja eikä tarkastele ulkopuolista maailmaa. Klassinen hedonismi onnistuu parhaiten tarkastellessaan mielihyvän ja kivun luonnetta tuntemuksina. Hyvinvointi ja onnellisuus näyttävät liittyvän toisiinsa. Mielihyvän ja kivun pelkän mentalistisen tulkinnan ongelmat ilmenevät harvakuvitelmien ja huijausten kohdalla. (Sumner 1996, 138.)

Hedonismi on lupaava uuden teorian lähtökohta, ja sitä on mahdollista parantaa lisäämällä siihen kokemusvaatimus. Muodostuva tulkinta on paljon uskottavampi kuin onnellisuuden tarkastelu miellyttäviin tuntemuksiin liittyvien käsitteiden avulla. Munitsemiansa käsitysten pohjalta Sumner alkaa kehittää parempaa hyvinvoinnin luonnetta tarkastelevaa teoriaa. (Sumner 1996, 138.)

Sumnerin mielestä sekä onnellisuus että hyvinvointi ovat subjektiivisia, mutta niiden subjektivismi on erilaista. Onnellisuuden subjektiivisuus on itsestään selvää, eikä onnellisuutta voida tulkita objektivismiin pohjalta. Hyvinvoinnin subjektiivisuudesta on monia käsityksiä, ja se vaatii perusteluja. Objektiiiviseen onnellisuusteoriaan ollaan päädytty Aristoteleen *Nikomakhoksen etiikan* eudaimonia-sanana virheellisen käännöksen vuoksi. Aristoteleen tulkinta ymmärretään paremmin, kun eudaimonia käännetään sanalla hyvinvointi onnellisuuden asemesta. (Sumner 1996, 140.)

Sumnerin mukaan klassinen hedonismi pelkistää onnellisuuden mielihyväksi ja voi vaikuttaa mielihyvä ja kipu -malliensa takia uskottavalta. Suppeampi malli pitää mielihyvää ja kipua tuntemuksina, jotka erottaa toisistaan tunnesävy. Malli käsittelee elimellisten kipujen ja mielihyvien ominaisuuksia paradigmaattisina. Kipu ja mielihyvä ilmenevät yleensä jossakin kehon osassa, tuntemus kestää tietyn ajan, ja tuntemusten voimakkuuksia voidaan verrata. Tuntemukset havaitaan miellyttäväiksi tai tuskallisiksi

pelkästään tuntemistavan perusteella. Tuntemuksen laatu ratkaisee, pitääkö ihminen tuntemuksesta vai ei. (Sumner 1996, 140.)

Mielihyvistä ja kivusta voidaan erottaa toisalta niiden luontaiset fenomenologiset ominaisuudet, ja toisalta ihmisten asenteet niitä kohtaan. Ihminen voi olla välittämättä kummastakaan, tai hän voi olla pitämättä tunteiden fenomenologisista ominaisuuksista ja pitää niihin liittyvistä asenteista. (Sumner 1996, 140.) Ihminen saattaa voida pahoin pitkän vaelluksen jälkeen. Hän ei pidä pahoinvoinnista mutta pitää siitä, että vaelluksen vaikutus tuntuu kehossa.

Sumner näkee mielihyvän ja kivun yhteyden onnellisuuteen olevan edellä kuvatulla tavalla ymmärrettynä etäinen ja hatara. Fyysiset mielihyvätuntemukset ovat pelkkiä irrallisia jaksoja ihmisten elämässä. Mielihyvää sisältyy aina ihmisten elämään, ja se voi vaikuttaa ihmisten onnellisuuteen. Toisalta myös askeettinen elämä voi olla onnellista. Kehon ohella on myös muita mielihyvän lähteitä. (Sumner 1996, 141.)

Sumner pitää mielihyviä ja kipuja enimmäkseen pelkästään ihmisten elämän irrallisina jaksoina, joiden pohjalta onnellisuutta ei voida selittää. Ääritapauksissa enimmäkseen aistinautunnoille omistautunut elämä voi olla onnellista, tai ei ole. Liika mielihyvä voi ällöttää, ja ihminen voi kaivata syvempiä tai merkityksellisempiä tyydytyksen lähteitä. Ihmisen omien mieltymysten on ratkaistava fyysisen mielihyvän paikka hänen elämässään eikä teoria voi sanella sitä. Tuntemuksen merkitys ratkaisee sen, miten paljon jokin mielihyvä edistää onnellisuutta, eikä tuntemuksen vaikutusta määrää sen fenomenologiset ominaisuudet. (Sumner 1996, 141.)

Ihmisten on välttämätöntä tuntea kipua. Jos ihmisiltä puuttuu kyky tuntea kipua, heille sattuu paljon vahinkoja ja he ovat alati kuolemanvaarassa. Kun ihmiset hyväksyvät, että heidän elämänsä ei voi olla kivutonta, silloin suhteellisen lyhyet – voimakkaatkaan – kivun jaksot eivät vaaranna heidän onnellisuuttaan ja tuskallinen kipu haihtuu usein nopeasti muistista. (Sumner 1996, 141.) Kivun muistamista tarkastelen Haybronin yhteydessä luvussa 13.3.6.

Sumnerin mukaan ihmisten luettelussa onnellisuutta heikentäviä kokemuksia, he harvoin mainitsevat hammaslääkärikäyntejä tai nyrjähtäneitä nilkkoja, koska on olemassa pahempia asioita. Ihmiset pystyvät useimmiten erottamaan toisistaan fyysisen kivun tuntemuksen ja merkityksen. Kivun vaikutus onnellisuuteen on enemmän merkityksen kuin tuntemuksen funktio. Tilanne on toisenlainen kroonisen kivun, etenkin voimakkaan kroonisen kivun, yhteydessä. Kroonisesta kivusta ihminen ei voi olla välittämättä, eikä hän pysty sulauttamaan sitä normaaliin elämäänsä. Se voi masentaa, uuvuttaa, estää ihmisiä olemasta onnellisia ja voi tehdä heistä onnettomia. (Sumner 1996, 141–142.) Voimakas hammassärky häiritsee ihmisen elämää ja ihminen huomaa sen aina, vaikka kuinka yrittäisi olla välittämättä siitä.

Myös Feldman pitää nautinnon ja kivun merkityksiä tuntemuksia tärkeämpinä. Hänen kuvauksensa potenssilääkkeen avulla orgasmista nautintoa saavasta Wendellistä, joka on pettynyt mainosten liiallisiin lupauksiin, kipuja kokevasta synnyttävästä äidistä ja lääkevaihdon jälkeen aiempaa lievempää kipua kokevasta Doloreksesta osoittavat, että nautinnon ja kivun vaikutus onnellisuuteen on enemmän merkityksen kuin tuntemuksen funktio, kuten myös Sumner ajattelee. Perinteinen hedonismi edellyttää, että kun ihminen kokee nautintoa kipua enemmän, hän on onnellinen, ja kun hän kokee kipua nautintoa enemmän, hän on onneton. Wendell koki nautintoa ja kaksi muuta koki kipuja, mutta nautinnosta huolimatta Wendell oli onneton ja kivusta huolimatta kaksi muuta oli onnellisia. (Feldman 2010, 32–36.)

Feldman tulkitsee äsken mainitut aistihedonismille ongelmalliset tilanteet asenteellisen hedonisminsa avulla. Wendell koki asenteellista mielipahaa ja oli siksi nautinnostaan huolimatta onneton, ja kaksi muuta koki asenteellista mielihyvää ja olivat siksi kivuistaan huolimatta onnellisia. (Feldman 2010, 124–126.)

Sumnerin mukaan klassiset hedonistit suosivat yleensä laajaa mielihyväkäsitetä, johon sisältyy kaikki ihmisten myönteiset kokemukset. Tunteina ja tuntemuksina pidetyt mielihyvä ja kipu soveltuvat huonosti keskeiseen asemaan hyvinvoinnin luonnetta koskevassa teoriassa. Mielihyvä ja kipu ovat pikemminkin onnellisuuden ja onnettomuuden lähteitä. Useimmat klassiset hedonistit hyväksyivät mainitun tulkinnan,



poikkeuksina Bentham ja James Mill. Saattaa näyttää uskottavalta yhdistää onnellisuus miellyttävien kokemusten olemassaoloon. Parempi on käyttää sanoja nautinto ja kärsimys kuin mielihyvä ja kipu samaistettaessa myönteiset ja kielteiset asenteet ihmisten elämäntilanteisiin. (Sumner 1996, 142.) Mainittuja neljää käsitettä tarkastelin aiemmin luvussa 3.3.1.

Sumnerin mielestä nautinnon ja kärsimyksen suhde onnellisuuteen saattaa näyttää läheiseltä. Voidaan sanoa ihmisten nauttivan joistakin kokemuksista. Sanoa näin on eri asia kuin sanoa, että kokemus aiheuttaa ihmisissä tuntemuksen, jonka he tunnistavat luontaisten aistiominaisuuksien perusteella miellyttäväksi. Kokemus, esimerkiksi jokin toiminta tai asia, tapahtuu ihmisille. (Sumner 1996, 142.)

Sumner ei pidä fyysisiä tuntemuksia mallina, jonka ihmiset voisivat yleistää monenlaisiin kokemuksiin, esimerkiksi lasten kanssa ajan viettämiseen, kirjan lukemiseen tai vuoristossa patikoimiseen. Mainituissa tilanteissa nauttiminen merkitsee, että kokemukset otetaan vastaan ja niihin reagoidaan erityisellä tavalla. Kokemuksista pidetään niiden tapahtuessa, ja niitä pidetään tyydytystä tuottavina. Ne otetaan vastaan innostuneesti, ja niihin suhtaudutaan innolla jne. Jostakin elämäntilanteesta tai tapahtumasta kärsiminen merkitsee, että siihen reagoidaan kielteisesti. Sitä voidaan pitää masentavana tai epämiellyttävänä ja sietää vastentahtoisesti tai katua. (Sumner 1996, 142–143.)

Monet fyysiset tuntemukset tapahtuvat ihmisille ilman tavoittelua, mutta Sumnerin mainitsemat kolme asiaa ovat sellaisia, joita ihmiset usein tavoittelevat – tai lakkaavat tekemästä, jos eivät pidä.

Sumnerin mielestä nauttiminen ja kärsimys sopivat onnellisuusteorian osatekijöiksi, koska ihmisten elämä muodostuu kokemuksista, joihin nämä kaksi ovat myönteisiä tai kielteisiä asenteita tai reaktioita. Yleensä ihmiset ovat onnellisia, kun he hyväksyvät elämäntilanteeseensa ja onnettomia, kun heidän asenteensa kallistuu kielteiseen suuntaan. Vaikutelma, että olisi tiukka käsitteellinen yhteys nautinnon tai kärsimyksen ja onnellisuuden tai onnettomuuden välillä, johtuu osittain kahden jälkimmäisen käsitteen epäselvyydestä. (Sumner 1996, 143.)

### 5.3 Neljä onnellisuustulkintaa

Sumner erottaa neljä onnellisuustulkintaa, joista varsinkin neljäs kiinnostaa häntä.

1. ”Ihminen voi olla onnellinen jostakin”, kun hänen onnellisuudellaan on tarkoituksellinen kohde. Kohde voi olla mm. uusi tietokone, ystävän saavutukset tai Euroopan viimeaikainen poliittinen kehitys. Onnellisuuden kohteet voivat liittyä sekä ihmisten omaan elämään, kuten kokemuksiin tai elämäntilanteeseen, että mihin tahansa maailman tilaan. Jokin voi olla ihmisen onnellisuuden kohteena, jos ihmisellä on myönteinen asenne sitä kohtaan, hän suhtautuu siihen myönteisesti, pitää siitä tai hyväksyy sen. Onnellisuuteen riittää asenne, ja tuntee itsensä onnelliseksi jostakin merkitsee samaa kuin olla onnellinen tästä jostakin. (Sumner 1996, 143.)

Olla onnellinen jostakin on karkeasti samaa kuin olla tyytyväinen johonkin. Tilanteeseen liittyvä hyväksymisen määrä vähenee ilman innostusta ja iloa. Olla onneton jostakin tarkoittaa, että ihminen suhtautuu tähän johonkin kielteisesti. (Sumner 1996, 143–145.) Haybron tarkastelee laajasti ihmisten tyytyväisyyttä elämäänsä. Hän pitää elämään tyytyväisyyttä ja onnellisuutta suurelta osin eri asioina. Haybronin käsityksiä elämään tyytyväisyydestä tarkastelen luvussa 9.

2. ”Ihminen voi tuntee itsensä onnelliseksi”, kun tilanteeseen sisältyy tunne. Käsitys on vastakkainen ensin mainitulle kahdessa suhteessa: se edellyttää tunnetta mutta ei vaadi tarkoituksellista kohdetta. Tässä yhteydessä tunne voi olla muutakin kuin se, mitä tunteella yleensä tarkoitetaan. Tunne voi olla myös optimistinen tai iloinen mielentila, joka värittää ihmisen näkemystä omasta elämästään ja maailmasta kiinnittäen huomion kaikkeen optimistiseen ja myönteiseen. Tunteen ääripäät ovat tyytyväisyys ja voimakas ilo tai euforia. Euforiaan voi liittyä varmuus, että elämäntilanne on täydellinen ja että asiat eivät voisi olla paremmin. Taivas on sininen, linnut laulavat, kaikki hymyilevät, ihminen itse viheltelee, ja maailmassa kaikki on hyvin. Euforiaan liittyy myös täydellisyydentunne: ihminen on täysin rauhassa ja tuntee, että juuri nyt hänellä on kaikki eikä mitään tarvitse tavoitella. Yleensä ihminen tuntee itsensä tällä tavalla onnelliseksi lyhyen aikaa, ja tällaiset tunteet ovat hauraita jaksoja elämässä. (Sumner 1996, 144.)

Mielentilan kielteisessä muodossa ihminen tuntee itsensä onnettomaksi ja masentuneeksi. Mikään ei näytä sujuvan kunnolla. Ihmisestä tuntuu, että aina sataa, työ ei suju, ystävät vihaavat ja vaatteet eivät ole kauniita. Kun masennus on yleistynyttä, asiat tavallisesti näyttävät pelkästään mustilta ja toivottomilta eikä masennusta voida yhdistää mihinkään tiettyyn kohteeseen eikä ärsykkeeseen. Vakavan masennuksen jaksot saattavat olla hetkellisiä tai kestää pitkän aikaa, jolloin tarvitaan hoitoa. (Sumner 1996, 144.)

Sumnerin mukaan riemu ja masennus ovat jatkumon ääripäät ja niiden välissä on monia tiloja. Ihminen voi esimerkiksi olla kunnossa mutta ei euforinen, tai allapäin mutta ei itsetuhoinen. Mieliala (*mood*) muodostuu osittain tietyistä luonteenomaisista tunteista. Se muodostuu joissain tilanteissa aktiivisuudesta, eloisuudesta ja iloisuudesta, ja toisissa tilanteissa uneliaisuudesta ja pahoinvoinnista. Kun ihmisen mieliala on myönteinen, voidaan sanoa hänen tuntevan onnea, ja kun mieliala on kielteinen, ihmisen tuntemus on vastakkainen. (Sumner 1996, 144–145.) Haybronin tarkastelu keskittyy suurelta osalta tunnetekijöihin. Niiden yhteydessä tarkastelen yleistynyttä ahdistuneisuutta luvussa 10.2.6.

Sumnerin mukaan ihmisillä on eläimiä paremmat kognitiiviset kyvyt ja he pystyvät arvioimaan, sujuuko heidän elämänsä hyvin tai huonosti. Arvioinnit ovat sidoksissa nykyhetkeen – juuri nyt asiat näyttävät joltain, kuten pelottavilta. Ihmisten onnellisuuden ja onnettomuuden tunteet ovat enemmän mielentiloja, jotka ovat taipuvaisia vaihtelevaan päivästä toiseen, kuin vakiintuneita elämänlaadun arviointeja. (Sumner 1996, 145.) Haybron tarkastelee ihmisten kykyjä arvioida elämäänsä. Hän edellyttää liberalismien hengessä, että ihmisten tulee saada päättää itse elämästään siitä huolimatta, että monet tekijät heikentävät ihmisten kykyjä arvioida elämäänsä ja tavoitella onnellisuuttaan. Haybronin tähän liittyvää tarkastelua tarkastelen luvuissa 13 ja 14.

3. Voidaan sanoa, että ”ihmisellä on onnellinen luonne tai persoonallisuus”, kun hänellä on vakiintunut taipumus myönteisiin mielentiloihin. Voidaan sanoa myös, että joku on pohjimmiltaan onnellinen ihminen. Myös pikkulapset ja eläimet voivat olla tällä tavalla onnellisia, vaikka ne eivät kykene arvioimaan elämäänsä kokonaisuutena. Toisenlaiset persoonallisuudet suuntautuvat kohti marisemista, ilottomuutta, ihmisvihaa ja surumielisyyttä. Tämä kolmas vaihtoehto poikkeaa ensimmäisestä, jossa itsensä

onnelliseksi tunteminen on satunnainen tapahtuma ihmisen elämässä. (Sumner 1996, 145.)

4. Voidaan sanoa, että ”ihmisellä on onnellinen elämä”, jolloin olla onnellinen tarkoittaa, että ihmisellä on myönteinen asenne elämäänsä kohtaan. Onnellisuuteen voi liittyä sekä kognitiivinen että affektiivinen puoli. Onnellisuuden kognitiivinen puoli koostuu elämäntilanteen myönteisestä arvioinnista. Arviointi voi koskea kokonaistilannetta – ja kattaa kaikki ihmisen elämän tärkeät alueet – tai jotakin tiettyä aluetta, kuten perhe-elämää tai työtä. Onnellisuus merkitsee, että ihminen hyväksyy tilanteen ja olosuhteet ja arvioi, että hänen elämänsä sujuu kaikkien asioiden suhteen hyvin. Tämä neljäs merkitys kiinnostaa Sumneria erityisesti. (Sumner 1996, 145.)

Sumnerin mielestä vain ne olennot, jotka kykenevät arvioimaan elämäänsä kokonaisuutena, voivat tehdä elämästään prudentiaalisen arvioinnin – joko tietyllä hetkellä tai jollakin aikajaksolla. Pieniltä lapsilta ja eläimiltä puuttuvat tällaiseen tarvittavat kyvyt. Onnellisena olemiseen sisältyy enemmän kuin pelkkä taipumus ajatella, että elämä sujuu hyvin. Onnellisuuden affektiivinen puoli koostuu tekijöistä, joita kuvataan sanalla hyvinvoinnintunne. Hyvinvoinnintunne tarkoittaa, että ihminen pitää elämäänsä antoisana tai on tyytyväinen siihen. Se vaatii kognitiivisesti vähemmän kuin arvioida, kuinka elämä menee kokonaisuutena ja on mahdollista myös lapsille ja eläimille. (Sumner 1996, 145–146.) Sumner arvostaa tunteita, koska pitää tätä neljättä onnellisuustulkintaa kiinnostavimpana. Hän puhuu tunteista lähes yksinomaan vain yleisellä tasolla. Haybron tarkastelee tunteita Sumneria yksityiskohtaisemmin.

Onnellisuuden tunnepuolen toiminta on mahdollista myös niille ihmisille, joiden kognitiiviset kyvyt ovat normaaleja aikuisia heikompia, kuten lapsille ja kehitysvammaisille. Kognitiivinen arviointi onnistuu parhaiten normaaleilta aikuisilta. Eri ihmisten kyvyt arvioida onnellisuuttaan ovat hyvin erilaisia ja usein puutteellisia, kuten Haybronin tarkastelustani luvusta 13.3 ilmenee.

Sumnerin mielestä on helpompi ymmärtää tätä viimeistä vaihtoehtoa, kun sitä verrataan kolmeen edelliseen. Ihmiset voivat olla onnellisia useista asioista eikä asenteiden ja onnellisuuden välinen suhde ole lineaarinen. Ihminen voi elää onnellista elämää, vaikka

hän ei pidä monista asioista, kuten korkeista veroista tai ympäristön tilasta. Ihminen voi olla onneton vaikka ajattelee, että maailman asiat ovat kokonaisuutena hyvin. Ihmisen kokonaisuonnellisuuteen liittyy kahden ulottuvuuden päällekkäisyys. Onnellisena olemiseen sisältyy myönteisen arvioinnin lisäksi se, että ihminen kokee elämänsä tyydyttäväksi ja tyydytystä tuottavaksi. (Sumner 1996, 146.) Luvussa 9 kuvaan sitä, että Haybron suhtautuu hiukan epäröiden elämään tyytyväisyyden mahdollisuuteen kertoa onnellisuudesta.

Sumnerin mukaan onnellisuuden ja ilon tai onnen välillä ei ole suoraa yhteyttä. Kaksi viimeksi mainittua on onnellisuuden lähteitä tai ainesosia. Ne voivat tehdä elämästä onnellisempaa tai ei, ja ihminen saattaa olla onnellinen myös ilman niitä. Välttämätön ei myöskään ole riemukas tai iloinen persoonallisuus. Luonteeltaan spartalaiset ja stoalaiset voivat hyväksyä elämäolosuhteensa ja pitää niitä antoisina. Onnellisuuden vastakohdan kohdalla yhteydet ovat ilmeisesti vahvempia. On vaikeaa olla onnellinen, jos ihminen on taipuvainen katkeruuteen tai synkkämielisyyteen tai jos elämässä on paljon kärsimystä tai masennusta. Tilapäiset tunteet saattavat tehdä ihmisistä onnettomampia, ja merkityksen ja toivon tunteet ym. voivat puolestaan vaikuttaa satunnaisiin kielteisiin tunteisiin vastakkaisesti. (Sumner 1996, 146.)

Sumnerin mukaan tunnekomponentti tarkoittaa, että ihminen kokee jonkin hyödylliseksi tai palkitsevaksi. Komponentti on yhteinen, kun joku tuntee olevansa onnellinen tai kun joku on onnellinen. Näiden kahden välillä on vähän eroa. Onnellisuuden tunteet – etenkin voimakkaat – ovat yleensä lyhytaikaisia, mutta toisinaan ne kestävät jonkin aikaa. Kestävämpiä onnellisuuden tunteita on vaikea erottaa ihmisen elämäntilanteeseen liittyvästä vakiintuneesta tyytyväisyyden tunteesta. (Sumner 1996, 147.)

## **5.4 Onnellisuus, nautinto ja kärsimys**

Sumnerin mielestä nautinnon ja kärsimyksen suhde onnellisuuteen ja onnettomuuteen riippuu käytetystä tulkinnasta. Nauttia jostakin ja olla onnellinen tästä jostakin ovat etäällä toisistaan. Kun nautitaan jostakin, silloin se hyväksytään tai sitä pidetään antoisana sen itsensä vuoksi. Ihminen voi nauttia vain omien kokemustensa yhteydessä, siksi hänellä voi olla paljon enemmän onnellisuuden kuin nautinnon kohteita. Nautintoon sisältyy lisäksi –

edellisen luvun lopussa mainittu – tunnekomponentti, joka voi puuttua onnellisena olemisesta. Ihminen on onnellinen jostakin, jos hän nauttii tästä jostakin. (Sumner 1996, 147.) Ihminen voi olla onnellinen järkeilynsä perusteella, vailla tunnetta, mutta nauttimiseen liittyy aina tunne.

Itsensä onnelliseksi tunteminen (vaihtoehto 2) on läheisimmin yhteydessä nauttimiseen. Onnellisuuden tunne ja nauttiminen ovat elämäntilanteisiin liittyviä reaktioita. Onnellisuuden tunne on yleensä jaksoittaista, ja sillä on melko täsmällinen kesto. Toisaalta onnellisuuden tunne ja nauttiminen myös eroavat toisistaan. Nauttimisella ja kärsimyksellä on aina kohde, mutta onnellisuuden ja onnettomuuden tunteet voivat olla ilman kohdetta. Sana nautinto sopii useiden onnellisuuteen liittyvien tunteiden tarkasteluun mutta on liian laimea hurmion ja onnen huippuhetkien kohdalla; kärsimystä puolestaan ovat vain äärimmäiset onnettomuuden tunteet. (Sumner 1996, 147.)

Kolmas onnellisuuden muoto pelkistyy toiseen. Optimistinen tai iloinen ihminen on taipuvainen pitämään elämäkokemuksiaan miellyttävinä. Kielteisyyteen ja synkkyyteen taipuvainen on puolestaan taipuvainen näyttämään katkeroituneelta. (Sumner 1996, 147.)

Sumnerin mielestä nautinnon ja onnellisen elämän elämisen suhde on prudentiaalisesti tärkeä onnellisuuden merkitys, jossa klassiset hedonistit samaistivat onnellisuuden ja hyvinvoinnin. J. S. Mill sanoi onnellisen elämän olevan ”elämää, joka on mahdollisimman vapaata [kärsimyksestä] ja mahdollisimman rikkaasta nautinnoista”. (Sumner 1996, 148.) Sumner arvostaa nautintoja onnellisuuden lähteinä. Niitä arvostaa myös hedonisti Feldman (2010, 226), jonka onnellisuusstrategia perustuu siihen, että ihminen keskittyy myönteisiin asioihin.

Sumnerin mielestä nautinto ja kärsimys ovat läheisemmin yhteydessä onnellisuuteen kuin mielihyvä ja kipu. Kun mielihyvää ja kipua pidetään pelkästään tietynlaisina tunnesävyn perusteella tunnistettavina tuntemuksina, silloin ei pidä paikkansa, että onnelliseen elämään sisältyy mahdollisimman paljon mielihyvää ja mahdollisimman vähän kipua, tai edes, että olisi oltava tasapaino, jossa mielihyvää olisi kipua enemmän. Ihminen voi olla onnellisempi, jos hänellä on enemmän nautinnon ja vähemmän kärsimyksen kohteita. Ei

ole olemassa algoritmia, jonka perusteella ihmisen onnellisuustaso voitaisiin laskea nautintojen ja kärsimysten voimakkuuksien ja kestojen perusteella – klassiset hedonistit uskoivat tällaisen algoritmin olemassaoloon. (Sumner 1996, 148.)

Kirjansa alussa Sumner erotti toisistaan onnellisuuden luonteen ja lähteet – asiaa tarkastelin luvussa 2.4. Sumner pitää sekä nautintoja ja kärsimyksiä että mielihyviä ja kipuja tyypillisinä onnellisuuden ja onnettomuuden lähteinä. Nautinto ja onnellisuus ovat lähimpänä toisiaan silloin, kun nautinnon kohteena on koko elämä, joko tietyllä hetkellä tai ajanjaksolla. Hedonismi sekoittaa onnellisuuden lähteet ja luonteen ja tekee niin sekä mielihyvän, kivun, nautinnon että kärsimyksen yhteydessä. Haluteoria on samasta syystä väärässä pitäessään halujen tyydytystä hyvinvoinnin luonteen osana eikä hyvinvoinnin lähteinä. (Sumner 1996, 148–149.)

Sumnerin mielestä voidaan kysyä, nauttiiko joku elämästään tai sen jostakin alueesta. Tällainen kysymys on lähellä kysymystä, onko tai oliko ihminen onnellinen jollakin hetkellä. Nautinto vähättelee onnellisuuden arvioivaa komponenttia eli tunnetta, että elämä täyttää ihmisen prudentiaaliset vaatimukset. Se ei pysty tavoittamaan onnellisuuden koko tunneulottuvuutta, joka voi ulottua tyytyväisyydestä syvään täyttymyksen tunteeseen. (Sumner 1996, 149.) Kun ihminen nauttii elämästään, hän ei yleensä arvioi nautinnon luonnetta eikä siksi tavoita onnellisuuden laajuutta.

## **5.5 Hyvinvointi ja subjektiivisuus**

Sumnerin mukaan ihmisten hyvinvointi riippuu Angus Campbellin mielestä ihmisten kokemusten laadusta, heidän onnellisuuden ja hyvinvoinnin tunteistaan. Campbellin mielestä vain ihminen itse voi tietää hyvinvointinsa ja muut voivat tietää toisen ihmisen hyvinvoinnin ainoastaan hänen kielellisten ilmaisujensa tai käyttäytymisensä perusteella. (Sumner 1996, 152.)

Sumnerin mielestä yhteiskuntatieteilijöiden täytyy hyväksyä hyvinvoinnin subjektiivisuuteen liittyvä epätarkkuus, koska elämän psykologista laatua ei voida ymmärtää pelkästään ihmisten olosuhteiden perusteella. On syytä tuntea ihmisten taustat,

kuten taloudellinen tilanne, työtilanne, ympäristön tila jne., koska ne osittain selittävät sitä, miksi jotkut pitävät elämäänsä tyydytystä tuottavana ja miellyttävänä ja jotkut toiset suhtautuvat elämäänsä päinvastoin. (Sumner 1996, 152.)

Haybronin mielestä joidenkin onnellisuustutkimusten yhteydessä voi olla mahdotonta sanoa, kertooko jokin tutkimustulos ihmisten onnellisuudesta vai enemmän esimerkiksi ihmisten arvoista, kuten elämään tyytyväisyys -tutkimukset saattavat tehdä (Haybron 2008c). – Mistä tahansa onnellisuuteen liittyvästä erilaiset subjektiiviset tutkimustulokset kertovat, ne kertovat joka tapauksessa ihmisten subjektiivisuudesta, silloinkin kun ne kertovat epätarkasti ihmisten onnellisuudesta.

Sumnerin mukaan subjektiivisiin mittareihin pohjautuva tulkinta voi olla suppeampaa tai laajempaa kuin objektiiviset tulkinnat. Yksinkertaisimmillaan ihmiseltä voidaan kysyä kokonaisarviointia: ”Mitä sinä ylipäänsä elämässäsi tunnet?” Ihmisten vastaukset voivat olla hyvin myönteisiä tai hyvin kielteisiä tai jotain niiden väliltä. Kysymykset voidaan suunnata myös vastaajien joillekin elämänalueille, esimerkiksi työhön, avioliittoon tai perheeseen. Vastaajien voidaan antaa myös päättää itse, mitkä elämänalueet ovat heille tärkeitä. Ihmisten mieltymyksiä voidaan tarkastella myös selvittämällä, mitkä elämänalueet vaikuttavat eniten kunkin hyvinvoinnin kokonaisarviointiin. (Sumner 1996, 152–153.)

Siirtyminen objektiivisista subjektiivisiin hyvinvoinnin tai elämänlaadun mittareihin perustuu muutamiin oletuksiin: 1) Hyvinvointi on subjektiivista. 2) Hyvinvointi ja onnellisuus on sama asia tai ainakin hyvinvointi on läheisesti yhteydessä onnellisuuteen. 3) Hyvinvointi perustuu elämään tyytyväisyyteen. 4) Ihmisten omat arviot ovat luotettavimpia mittareita, kun määritellään, miten tyytyväisiä ihmiset ovat elämäänsä kokonaisuutena tai joihinkin elämänsä alueisiin. (Sumner 1996, 153.) Haybron kyseenalaistaa jonkin verran elämään tyytyväisyyden kyvyn mitata onnellisuutta, kuten luvusta 9 ilmenee.

Sumnerin mukaan subjektiiviset arvioinnit ovat monesti epäluotettavia. Ihmiset voivat ymmärtää kysymykset väärin, ja siksi heidän arviointinsa voivat olla merkityksettömiä. Kun ihmiset kertovat, kuinka onnellisia he ovat, he voivat arvioida elämäänsä myös eettiseltä, perfektionistiselta tai esteettiseltä kannalta. Ulottuvuuksien välillä ei ole kiinteää



korrelaatiotasoa, ei edes yhden ihmisen kohdalla. Joku voi ajatella, että hänen elämällään on vain keskinkertaisesti merkitystä mitattuna jollakin tai kaikilla ei-prudentiaalisilla mittareilla, mutta hän on kuitenkin hyvin tyytyväinen elämäänsä. Hän ei esimerkiksi välitä elää hyvää elämää, hänen omaa suoriutumistaan koskevat odotukset ovat vaatimattomia, tai hän tuntee tekevänsä parhaansa epäsuotuisissa olosuhteissa. (Sumner 1996, 153–154.)

Ihminen voi arvioida itsensä korkealle jollakin tai kaikilla ei-prudentiaalisilla alueilla, mutta ei tunne itseään onnelliseksi. Hänen itse valitsemansa hyvän elämän mittapuut voivat olla liian vaativia. Ihmisten elämään tyytyväisyys kuvastaa monesti sitä, kuinka itseään toteuttavina, taiteellisina tai hyvinä he itseään pitävät. Kun ihmisiä pyydetään arvioimaan elämään tyytyväisyyttään, yleensä heidän ei odoteta poistavan arvioistaan muita itsearviointin ulottuvuuksia vaan tavallisemmin pikemminkin ottamaan huomioon kaikki, mikä vaikuttaa heidän onnellisuuteensa. (Sumner 1996, 154.)

Feldmanin mukaan ihmisten halut voivat olla sellaisia, että ne eivät lisää heidän onnellisuuttaan. Aldo vaatii synnynnäisten taipumustensa vuoksi itseltään erinomaisia suorituksia ja on tyytymätön koetulokseen A- ja kilpailun kolmanteen sijaan. Hän on onnellisempi sen jälkeen, kun hänen synnynnäisiä kohtuuttomia vaatimuksiaan korjataan ja hän oppii olemaan tyytyväinen myös heikompiin suorituksiin. (Feldman 2010, 192–193.)

Kun ihmisten käsityksiin puututaan, silloin puututaan heidän itsemääräämisoikeuteensa. Sekä Sumner, Haybron että Feldman ovat sitä mieltä, että ihmisten itseä koskeviin liian tiukkoihin vaatimuksiin on oikeutettua puuttua, koska puuttumisen seurauksena ihmisten hyvinvointi voi parantua. (Sumner 1996; Haybron 2008c; Feldman 2010.)

Sumner erottaa mielestäni perustellusti neljä onnellisuuden ulottuvuutta (ks. luvun 2.4 loppu), koska eri ulottuvuudet vaikuttavat eri tavalla ihmisten onnellisuuteen ja hyvinvointiin ja niitä kannattaa sen vuoksi tarkastella erikseen. Toisaalta jos ihminen on onnellinen tai onneton prudentiaalisen, esteettisen, perfektionistisen, eettisen tai muun toimintatapansa vuoksi, tärkeintä hänen omalta kannaltaan on onnellisuus, ja monesti vähemmän tärkeää on, mistä ulottuvuuksista onnellisuus muodostuu.

Onnellisuus- ja hyvinvointitutkimukset voivat mielestäni antaa riittävän hyviä tuloksia, vaikka ihmiset arvioivat elämäänsä kokonaisuutena – heidän elävätkin elämäänsä kokonaisuutena. Eri asia on, jos nimenomaan halutaan tutkia ihmisten prudentiaalista, moraalista, perfektionistista tai esteettistä elämää. Mielentila ja maailman tila vaikuttavat kaikkiin ihmisten elämän ulottuvuuksiin ja heidän eri ulottuvuuksia koskeviin arviointeihinsa.

Sumnerin mukaan ihminen voi vastata kysymyksiin epärehellisesti. Hän voi haluta täyttää omien mittapuidensa vaatimukset tai muiden odotukset. Hän kertoo tällöin, kuinka onnellinen hänen pitäisi olla eikä sitä, kuinka onnellinen hän on. Ihmiset järjestelmällisesti yliarvioivat elämään tyytyväisyyden tasojaan ja esittävät itsensä muille onnellisempina kuin ovat. Jotkut ovat muita rehellisempiä. Vain rehellinen itsearviointi mittaa onnellisuutta luotettavasti. (Sumner 1996, 154–155.)

Ihmisten elämään tyytyväisyys -ilmoituksia värittää heidän kunkinhetkinen mielentilansa, ja ihmiset voivat arvioida onnellisuuttaan hyvin eri tavalla eri mielentilojen vallitessa. On erilaista, kun ihminen tuntee itsensä onnelliseksi tai kun ihminen on onnellinen. Ensimmäinen tilanne on satunnainen jakso ihmisen elämässä, ja jälkimmäinen on ihmisen suhteellisen pysyvä reaktio elämäntilanteeseensa. Kun ihminen tuntee itsensä onnelliseksi, oma elämä ja myös kaikki muu näyttää ruusuiselta; kun ihminen tuntee itsensä masentuneeksi ja epätoivoiseksi, mikään ei tunnu sujuvan hyvin. (Sumner 1996, 155.)

Ihmisen mielentilat poikkeavat paljon toisistaan esimerkiksi omissa häissä ja puolison uskottomuuden paljastuessa. Sumnerin mielestä hetkellisten mielentilojen aiheuttamaa vääristymää voidaan pyrkiä korjaamaan tavoittelemalla harkittuja itsearviointeja, jotka ovat johdonmukaisempia ja ilmaisevat vakiintuneemman käsityksen ihmisen elämään tyytyväisyyden tasosta. (Sumner 1996, 155.)

Sumnerin mielestä ihmisten onnellisuus näkyy sekä heidän puheissaan että käyttäytymisessään. Ihmisten omat arvioinnit ovat luotettavia, kun ne ovat asiaanliittyviä, rehellisiä ja harkittuja, mutta kaikkia asenteellisuuksia ja vääristymiä on mahdotonta poistaa. Ihmisen tuntevat voivat arvioida ihmisen onnellisuutta. Pienten lasten ja eläinten

käyttäytymistä pystytään arvioimaan vain käyttäytymisen perusteella. Ihmiset kykenevät melko luotettavasti arvioimaan toisten ihmisten onnellisuutta, monia virheitä voi tosin sattua. (Sumner 1996, 155.)

Filosofisia ongelmia ei liity siihen, että ihmiset antavat tietoja omasta onnellisuudestaan. Niitä liittyy enemmän siihen, että saatuja tietoja käytetään ihmisten hyvinvoinnin arvioimiseen. (Sumner 1996, 155–156.) Myös Haybron ottaa kantaa siihen, että ihmisten monenlaiset omaa tilaansa koskevat arvioinnit kertovat toisinaan melko huonosti heidän onnellisuudestaan, mutta niitä saatetaan käyttää kuvaamaan heidän onnellisuuttaan ja hyvinvointiaan (Haybron 2008c).

## 5.6 Autenttisuus ja oma määräysvalta

Sumner pitää onnellisuutta ja elämään tyytyväisyyttä ihmisen myönteisinä affektiivisina ja kognitiivisina reaktioina elämänolosuhteisiinsa. Yksinkertaisimmillaan onnellisuutta ja hyvinvointia pidetään samana asiana. Tällainen, mm. operationaalisen subjektiivisen mittarikoulun (*subjective indicators' school*), oletus on kahdesta syystä aiheellista hylätä. (Sumner 1996, 156.)

Sumnerin mukaan onnellisuus ja onnettomuus ovat ihmisen reaktioita elämänolosuhteisiinsa sellaisina kuin hän näkee ne. Saattaa olla virheellistä pitää onnellisuutta ja hyvinvointia samana. Ihmiset voivat tarkastella onnellisuutta rehellisesti ja harkitusti, mutta heidän käsityksensä asioista voivat olla virheellisiä. Ihminen voi pitää elämänolosuhteitaan miellyttävinä ja tyydytystä tuottavina, koska hänen käsityksensä tärkeistä elämäalueistaan on virheellinen. Ihmistä on voinut pettää joko hän itse tai joku muu. (Sumner 1996, 156.)

Sumnerin mukaan nainen voi olla onnellinen, koska hän uskoo kumppaninsa olevan uskollinen ja rakastavan häntä, vaikka tosiasiallisesti kumppani käyttää naista hyväkseen. Nainen on onneton tilanteen ymmärrettyään. Voidaan pohtia, millainen nainen oli sinä pitkänä aikana, jolloin mies petti häntä. Pettämisen aikana hän oli onnellinen, mutta sujuiko hänen elämänsä hyvin? (Sumner 1996, 156.)

Naisen tilannetta selventää mielentilan ja maailman tilan erottaminen. Hyvinvoinnin mielentilateoria samaistaa hyvinvoinnin ja onnellisuuden ja tarkastelee onnellisuutta pelkästään ihmisen elämäkokemuksen funktiona. Se ei pelkistä onnellisuutta mielihyväksi eikä kivuksi. Teoria ei ole hedonismia, mutta sitä voidaan kritisoida samalla tavalla kuin hedonismia. Mielentilateoria arvioi ihmisen hyvinvointia pelkästään sisäpuolelta viittaamatta lainkaan hänen elinolosuhteisiinsa. Hyvinvoinnin samaistaminen onnellisuuteen täytyy hylätä, koska samaistamista vastaan voidaan esittää huomattavia vastaväitteitä. (Sumner 1996, 156–157.)

Sumnerin mielestä hyvinvoinnin ja onnellisuuden yhteyttä voidaan tarkastella kahdella tavalla. Onnellisuuden tulkinnassa voidaan siirtyä pois pelkästä mielentilatulkinnasta. Teoriaan voidaan lisätä ehto, että ihmisen myönteistä arviointia elämästään pidetään onnellisuutena vain, jos arviointi perustuu maailmaa koskeviin tosiin tai perusteltuihin uskomuksiin. (Sumner 1996, 157.)

Nainen on saattanut luottaa pitkään uskottoman kumppaninsa rakkauteen eikä ole tuntenut todellista tilannettaan. Pettämisen aikana nainen olisi vastannut myöntävästi, jos joku olisi kysynyt, onko hän onnellinen tai sujuuko hänen elämänsä hyvin. Kun samat kysymykset esitetään, kun uskottomuus on paljastunut, nainen voi nähdä menneen ajan olleen huijausta ja parisuhteensa turha. Kun hän arvioi myöhemmin aiempaa hyvinvointiaan uudelleen, hän ajattelee, että hänen elämänsä sujui aiemmin huonosti. Jälkikäteen onnellisuuden kieltäminen vaikuttaa kuitenkin oudolta. Nainen oli pettämisen aikana onnellinen. Myöhemmin hän voi olla katkera, koska hänen onnellisuutensa perustui huijaukseen. (Sumner 1996, 157.)

Sumnerin mielestä onnellisuus on mielentila, joka riippuu siitä, miten ihmiset näkevät elämänsä eikä siitä, millaista heidän elämänsä on. Silloin kun ihmisten oletukset elämänolosuhteistaan osoittautuvat virheellisiksi, onnellisuus ja hyvinvointi eroavat toisistaan. Filosofit haluaisivat vastoin intuitiota lisätä onnellisuuteen totuusehdon ja perustella asian welfarismilla, jonka mukaan etiikassa merkitsee ainoastaan hyvinvointi, joka perustuu onnellisuuteen. Ihminen ei usein pidä petokseen pohjautuvaa onnellisuutta tavoittelemisen arvoisena tai todellisena onnellisuutena. Todellisen onnellisuuden täytyy

perustua myönteiseen ja perusteltuun oman elämän arviointiin. (Sumner 1996, 158.)

Maailman tilan huomioon ottaminen, jotta onnellisuuden ja hyvinvoinnin samuus säilyisi, ei korjaa ongelmaa. Järkevämpää on ajatella onnellisuutta mielentilana ja hylätä onnellisuuden ja hyvinvoinnin samuus. Epistemologinen ehto, totuusvaatimus (*truth or reality requirement*) edellyttää totuutta. Sen mukaan onnellisuutta pidetään hyvinvointina vain silloin, kun se perustuu ihmisen virheettömään käsitykseen elämäntilanteestaan, mutta tällainen vaatimus on liian tiukka. Aina ihmiset eivät arvioi uudelleen aiempia onnellisia aikajaksoja, kun he tajuavat niiden perustuneen väärin maailman tilaa koskeneisiin uskomuksiin. Ihmiset voivat hyväksyä entiset hyvät ajat, vaikka heidän silloinen käsityksensä perustui väärin tietoihin. (Sumner 1996, 158.)

Sumnerin mielestä ihmisten arvioidessa jälkikäteen uudelleen aiempaa elämäänsä paremmasta epistemologisesta näkökulmasta ei ole yhtä oikeaa reaktiota muuttuneeseen tilanteeseen. Reaktio on ainoastaan oltava ihmisten itsensä mukainen. Totuusvaatimus edellyttää oikeaa vastausta, mutta harhaluuloon perustuva onnellisuus ei vaikuta ihmisten hyvinvointiin merkittävästi. Totuusvaatimus täytyy liian tiukkana hylätä. Lohtua kuvitelmista löytävän lohdun merkitystä eivät muut voi kiistää. (Sumner 1996, 158–159.)

Sumnerin mukaan aiheellisuusvaatimus (*justifiability requirement*) kertoo siitä, mitä ihmisten poikkeaminen ihanteellisista epistemologisista näkökannoista heille merkitsee. Aiheellisuusvaatimus on totuusvaatimusta heikompi, koska se ottaa huomioon myös asiat, jotka virvoittavat ihmisten elämää virheellisten, mutta tilanteessa perusteltujen, oletusten kautta. Aiheellisuusvaatimus on jonkin verran hyödyllinen, koska se on lähempänä ihmisen elämäntilannetta koskevaa käsitystä. Hyvinvoinnin säilyttäminen pelkästään järkevyyden perusteella on miltei yhtä vähän aiheellista kuin sen säilyttäminen totuusvaatimuksen perusteella. (Sumner 1996, 159.)

Jotta elämään tyytyväisyys voidaan samaistaa hyvinvoinnin kanssa, haluteoreetikot edellyttävät mieltymysten olevan yleensä tietoisia. Esitetty perustelu sopii huonosti haluteoriaan, josta on pyritty karsimaan halun kohteisiin liittyvät virheet. On pyritty onnistumatta estämään tilanne, että ihminen saa haluamansa ja voi siksi huonommin.

Mainittuja yleisiä tilanteita voidaan selittää sillä, että tietyn halun tyydytys saa ihmisen voimaan paremmin mutta samalla jää toteutumatta tärkeämpiä haluja ja ihmisen kokonaistilanne muuttuu huonommaksi. Haluteoria näyttää pystyvän selittämään täysin, miksi virheellisten halujen toteutuminen voi saada ihmisen elämän sujumaan huonosti. Selittäminen onnistuu ihmisen mieltymysten tärkeysjärjestyksen avulla, eikä mieltymysten tiedostamisongelmia tarvitse ottaa huomioon. (Sumner 1996, 159.) Haluteoriaa käsittelevän luvun 4.

Sumnerin mukaan henkilökohtainen tyytyväisyys tarkoittaa sitä, että ihminen hyväksyy tietoisesti elämänsäolosuhteensa. Kunnollisessa subjektiivisessa hyvinvointiteoriassa ihmisen oma tulkinta kertoo, milloin hänen elämänsä menee hänen omalta kannaltaan hyvin. Kun hyvinvointi ja onnellisuus yhdistetään, kaivatun näkökulman nähdään olevan ihmisen oman elämäntilanteen hyväksyminen. Kun ihmisen elämäntilanteen hyväksyminen pohjautuu hänen omaan selkeään käsitykseen elämäntilanteestaan, ihmisen päätösvaltaa ei ole syytä epäillä, vaan hän päättää itse hyvinvoinnistaan. (Sumner 1996, 159–160.)

Tilanne on toisenlainen, jos ihmisen oman elämäntilanteen hyväksyminen perustuu joko osaksi tai kokonaan elämäntilanteen väärään tulkintaan. Silloin ihmisen päätösvaltaa voidaan epäillä, koska ei tiedetä, hyväksyykö ihminen elämänsä sellaisena kuin se on. Kun tärkeissä asioissa huijattu sanoo hyväksyvänsä elämäntilanteensa, on kyseenalaista, onko hyväksyminen aitoa. Hyväksyminen kuvastaa ihmisen omia käsityksiä. Sen on oltava aitoa ja aitouden varmistamiseksi tietoista. (Sumner 1996, 160.) Haybron puhuu tunnetilateorian yhteydessä ihmisen kolmesta reaktiotavasta elämäänsä kohtaan. Tavoista yksi on ihmisen elämänsä hyväksyminen. Haybronin hyväksymisen tarkastelu löytyy luvusta 10.2.2.

Sumnerin mielestä tietovaatimus (*information requirement*) täytyy kohdistaa joko totuusvaatimuksen tai aiheellisuusvaatimuksen suuntaan. Kumpikaan vaatimus ei ole soveliainen subjektiivisen teorian edellyttämän yksilön itsemääräämisoikeuden kanssa. On mietittävä, miten hyvin ihmisen on tunnettava elämäntilanteensa, jotta ihmisen onnellisuutta voidaan pitää hänen hyvinvointinaan. Lisää tietoa tarvitaan, silloin kun ihminen lisätiedon vuoksi reagoi tunteenomaisesti elämäänsä eri tavalla. (Sumner 1996,

160.)

Edellä kerroin Sumnerin kuvaamasta naisesta, joka oli tietämätön kumppaninsa uskottomuudesta ja onnellinen tämän kanssa. Jos nainen olisi tiennyt miehensä uskottomuudesta, tieto olisi voinut muuttaa hänen käsitystään elämäntilanteestaan. Kun totuus puolisoista paljastuu, nainen voi reagoida kahdella tavalla. Ensiksi, hän saattaa arvioida uudelleen, kuinka hyvin hänen elämänsä meni pettämisen aikana. Hän luuli silloin, että kaikki on hyvin, mutta nyt hän näkee tilanteen olleen toisenlainen. Toiseksi, nainen ei välttämättä välitä pettämisestä. Hän saattaa ajatella, että mies oli hurmaava ja että heillä oli mukavaa, eikä uusi tieto ei merkitse hänelle mitään. (Sumner 1996, 160–161.) Subjektivismi edellyttää, että ihmisen on voitava päättää itse, miten hän suhtautuu aiempaa elämäänsä koskevaan omista oletuksistaan poikkeavaan tilanteeseen.

Sumnerin mukaan totuus- ja aiheellisuusvaatimukset panevat yhtenäiset alennusprosentit kaikille asioille samalla tavalla. Onnellisuus on prudentiaalisesti hyödyöntä, jos ihminen ei tunne elämäntilannettaan, ja se voi heikentyä jonkin verran, jos ihminen tietää elämäntilanteensa puutteellisesti. Ihminen itse päättää oman tärkeysjärjestyksensä perusteella, mikä merkitys jollakin tiedolla on hänen hyvinvoinnilleen, eikä mitään yhtä oikeaa arviointiperustetta ole olemassa. (Sumner 1996, 161.) Suotuisissakin olosuhteissa elävät tuntevat elämäntilanteensa vähintään jonkin verran vajavaisesti, ja jotkut tuntevat elämäntilanteensa hyvin puutteellisesti.

Ihmisten omat arvioinnit voivat olla epäluotettavia. Parhaiten arvioinnit täyttävät vaadittavan ehdon, kun ne voidaan hylätä. Ne täytyy kuitenkin hyväksyä, ellei ole syytä ajatella, että ne eivät kuvasta ihmisen omia syvimpiä mieltymyksiä. Kun ihminen hyväksyy elämänsä väärien tai puutteellisten tietojen pohjalta, hänen päätäntävaltaansa on syytä epäillä. Epäilyn aiheellisuuteen vaikuttaa se, kestäkö hyväksyntä puuttuvan tiedon saannin. (Sumner 1996, 161.) Brucen päätäntävaltaa ei ole aihetta epäillä, koska hän tuntee kurjan tilanteensa ja on siitä huolimatta onnellinen (Feldman 2010, 156–157).

Sumnerin mielestä ihmisten omien arviointien prudentiaalinen asiantuntijuus voidaan kyseenlaistaa myös muista syistä. Amartya Sen esittää kaksi tärkeää syytä, miksi

hyvinvoinnin ja hyödyn yhdistävät tulkinnat olisi aiheellista hylätä. Ensiksi, ne teorit, jotka pelkistävät hyvinvoinnin itsensä toteuttamiseen, tunnettuun tyytyväisyyteen tai mielihyvään, epäonnistuvat tavoittamaan hyvinvoinnin arvioivan puolen. Toiseksi, henkilökohtaisten mieltymysten liiallisen mukautuvaisuuden takia hyvinvointi on liian altis ulkopuolisille tekijöille, kuten yhteiskunnalliselle ehdollistamiselle. (Sumner 1996, 161.) Ymmärtääkseni Sen edellyttää ensimmäisessä kohdassa, että ollakseen onnellinen ihmisen täytyy tehdä elämästään kognitiivinen arviointi eikä pelkkä tunteisiin pohjautuva tulkinta riitä.

Sumnerin mielestä Senin jälkimmäinen vaihtoehto voi asettaa Sumnerin subjektiivisen hyvinvointiteorian kyseenalaiseksi. Senin mukaan jos ihmisen elämässä on paljon huonoa onnea ja vähän toivoa ja mahdollisuuksia, ihminen hyvin helposti arvioidaan liian köyhäksi verrattuna heihin, jotka ovat kasvaneet onnellisemmissa ja vauraammissa olosuhteissa. Onnellisuuden mittauksissa puutteen määrä vääristyy puolueellisella tavalla. Sekä työtön, alistettu kotirouva, kerjäläinen että maaton työläinen kokevat mielihyvää pienistä asioista ja pystyvät tukahduttamaan voimakkaan kärsimyksen kyetäkseen jatkamaan elämäänsä. Senin mielestä olisi eettisesti väärin arvostaa vähän huono-osaisten hyvinvointia. (Sumner 1996, 161–162.) Ymmärtääkseni muiden arvioinnit voivat antaa Senin mielestä vääristyneitä tuloksia kurjaa elämää elävien onnellisuudesta.

Feldmanin mielestä ihmisen on voitava päättää itse, miten hän suhtautuu elämäänsä. Ihminen voi olla onnellinen myös silloin, kun hänen elämänsä yleisten käsitysten mukaan menee huonosti. Ihmisten onnellisuus riippuu siitä, miten he näkevät elämänsä. Bruce on eronnut, köyhä, huonokuntoinen ja työtön alkoholisti. Hän keskittyy muistelemaan nuoruutensa hyviä aikoja, ei mieti nykyistä kurjaa elämäänsä ja on onnellinen. Kun ihmiset keskittyvät elämänsä hyviin asioihin eivätkä kiinnitä huomiota ikäviin asioihin, he voivat olla onnellisia. (Feldman 2010, 156–157, 226.) Sekä Feldman että Sumner arvostavat ihmisten omaa onnellisuutta koskevaa päätösvaltaa.

Sumnerin mielestä ongelmaa ei voida ratkaista pelkästään onnellisuuden kognitiivisia tai arvioivia puolia korostamalla. Ihmisten elämänolosuhteiden hyväksyminen riippuu myös heidän itseään koskevista odotuksista. Ihmisten odotuksiin vaikuttaa ulkopuolinen



manipulointi, jota tapahtuu ehdollistamisen, indoktrinaation ja sosiaalistamisen kautta. Ihmisten elämänsä tiedostaminen voi olla sosiaalisten tekijöiden takia puutteellista. Heidän arviointiperusteensa voivat olla vääristyneitä ja vähemmän totuudenmukaisia. Ongelmia liittyy ihmisten tosiasioita koskeviin tietoihin, arvojen mukautuvuuteen ja siihen, että ihmiset voivat saada tyydytystä myös riistävistä, nöyryyttävistä ja tyhjänpäiväisistä elämäntyyleistä. (Sumner 1996, 162.)

Sumner miettii sitä, miten aitoja, harkittuja ja luotettavia epäoikeudenmukaisissa olosuhteissa elävien tulkinnat onnellisuudestaan ovat. Voidaan miettiä, onko kerjäläinen tyytyväinen olosuhteisiinsa ja sopiiko onnellisuus yhteen turvattomuuden, toivottomuuden tai uupumuksen kanssa. – Kurjissa olosuhteissa elämiseen liittyy usein masennusta, stressiä ja pelkoja, jotka ovat elämään tyytyväisyydelle vastakkaisia. (Sumner 1996, 163.) Stressiä ja ahdistuneisuutta käsittelemme Haybronin tunnetilateorian yhteydessä luvuissa 10.2.5 ja 10.2.6.

Sosiaalinen ehdollistaminen on salakavalaa, koska monesti uhrin eivät huomaa täydellisen ehdollistamisen vaikutusta. Ihmisen kyky tunnistaa nöyryyttävä ja epäinhimillistävä elämä riippuu siitä, miten paljon hän on voinut vapauttaa itsensä ulkopuolisista vaikutuksista. Tietoisuuden nostamisen ja psykoterapian avulla ihmisiä pyritään vapauttamaan haitallisista ulkopuolisista vaikutuksista. (Sumner 1996, 163.)

Sumnerin mukaan jotkut filosofit ovat ottaneet kantaa Senin mainitsemaan ongelmaan, joka liittyy tapaan, jolla ihmiset arvioivat elämäänsä. Ongelmaa on yritetty ratkaista hybriditeorian avulla, jossa yhdistetään subjektiivisia ja objektiivisia tekijöitä. Hybriditeoria asettaa ihmisen hyvinvoinnille kaksi ehtoa: ensiksi, ihmisen täytyy pitää jotakin tyydytystä tuottavana ja miellyttävänä sekä hyväksyä se elämänsä osaksi; toiseksi, tämän jonkin on oltava itsenäisesti arvokasta. (Sumner 1996, 163.)

Hybriditeoria on subjektiivinen ensimmäisen ehdon takia, joka ottaa huomioon subjektin elämäntilannetta koskevan asenteen. Jälkimmäinen ehto ottaa huomioon arvovaatimuksen ja tuo mieleen objektiiviset teoriat. Jo Aristoteleella mielihyvän prudentiaalinen arvo riippui sen toiminnan arvosta, johon mielihyvä liittyy, ja J. S. Millillä korkeammat

mielihyvät liittyivät toimintoihin, jotka asiantunteva raati arvostaa korkealle. (Sumner 1996, 163–164.)

Sumner pitää arvovaatimusta (*value requirement*) totuusvaatimuksen vastineena ja vastareaktionä ihmisten omien arviointien mukautuvuuden ongelmaan. Ihminen voi erehtyä elämäntilanteestaan mutta ei välttämättä maailman tilasta. Hän voi pitää elämäntilannettaan todelliseen tilanteeseen verrattuna enemmän tai vähemmän arvokkaana. Arvovaatimus on tosin jopa totuusvaatimusta kyseenalaisempi, koska se edellyttää, että on olemassa arvioiva vastine empiiriselle todellisuudelle, oikea vastaus arvoja koskeviin kysymyksiin. (Sumner 1996, 164.)

Sumner näkee toimintojen, päämäärien ja elämäntapojen arvokkuuteen liittyvän paljon ongelmia. Tilanne herättää monia kysymyksiä: Voidaanko mainittujen asioiden merkitystä arvioida? Kuka saa arvioida, valistunut eliitti, J. S. Millin asiantunteva raati vai filosofit? Mitä näkökulmaa on käytettävä? Voidaanko elämäntapoja verrata eettisen arvon perusteella? Elämän eri ulottuvuuksien tärkeysjärjestykset voivat muuttua. Eettisen ja prudentiaalisen arvon ensisijaisuusjärjestys voi muuttua, tai esteettistä arvoa tarkasteltaessa hyvinvointi voi olla taidetta vähempiarvoisempaa. Perfektionistisen arvon tarkastelu ei auta, koska ihmisen elämä ei näytä paremmalta, jos ulkopuoliset arvioivat hänen päämääränsä tärkeiksi. (Sumner 1996, 164–165.) Jos muut päättävät ihmisten asioista, ihmisten subjektiivisuus kärsii eikä heidän elämänsä ei ole parempaa, jos muut arvioivat sen jonkin ulottuvuuden kannalta paremmaksi.

On liian joustamatonta, jos arvovaatimus edellyttää yhtä suurta vähennystä kaikkiin ihmisten onnellisuusarviointeihin. Ihminen on opiskellut nuorena papiksi. Opiskeluaikana hänen onnellisuutensa ja hyvinvointinsa vaihtelivat osaksi sen mukaan, miten teologian opiskelu onnistui. Vanhempana hän voi pitää aiempaa tavoitettaan vähempiarvoisena, mutta hän ei kuitenkaan arvioi uudelleen nuoruuden onnellisuustasoaan. Ei ole yhtä oikeaa vastausta, miten ihmisen pitäisi reagoida henkilökohtaisten arvojen ja mittapuiden muutoksiin, vaan ihmisellä on oikeus valita itse toimintatapansa. Ihminen voi ajatella hyvin eri tavalla jostain aiemman elämänsä alueesta, pitää sitä tärkeänä menneen identiteettinsä osana tai toimia jollakin kahden ääripään välisellä tavalla. (Sumner 1996,

165–166.) Esimerkin tavalla voi ajatella lähes kaikkien ihmisten elämästä. Monet ajattelevat keski-iässä ammatinvalinnasta, parisuhteesta, opiskelusta ja muista tärkeistä asioista ainakin jonkin verran eri tavalla kuin nuorena.

Sumnerin mukaan ihminen arvioi aiempaa elämäänsä myöhempien mittapuidensa perusteella. Jos lapsi haluaa papiksi tai liittyä rockyhtyeeseen, moni vanhempi ei arvosta nuoren valintaa. Voidaan miettiä, meneekö nuoren elämä hänen itsensä kannalta huonommin, koska vanhempi tietää, että nuoren valinnalla ei ole objektiivista arvoa. Valinta täytyy jättää nuoren itsensä tehtäväksi. (Sumner 1996, 166.) Maailma muuttuu nopeasti, ja toisinaan nuori voi tietää vanhempaansa paremmin, mikä ammatti tai puoliso sopii hänelle. Nuoret voivat arvostaa eri asioita kuin vanhempansa ja tulla onnellisiksi omalla tavallaan.

Sumnerin mielestä kaikki totuus-, arvo- ja aiheellisuusvaatimukset ovat liian holhoavia ja tiukkoja ihmisten elämänlaatua koskevien seurausten kannalta. Aiheellisuusvaatimus tarkoittaa, että ihmisen elämän prudentiaalinen merkitys alenee siinä määrin kuin hänen uskomuksensa ovat elämänsä arvon suhteen järjettömiä; tilanne on samanlainen kuin asiavirheen yhteydessä. (Sumner 1996, 166.)

Senin mainitsemaa ongelmaa voidaan tarkastella subjektivismiin pohjalta ja miettiä, miksi ei arvosteta kerjäläisten ja muiden huono-osaisten elämään tyytyväisyys -tulkintoja. Arvostuksen puute voi johtua siitä, että usein epäillään, että huono-osaisten arviointien mittapuut ovat indoktrinaation tai hyväksikäyttämisen vuoksi normaalia matalampia tai että he eivät ole voineet muodostaa itse omia arvojaan. Tilanne paranisi korjaamalla niitä olosuhteita, joissa huono-osaisten itseään koskevat odotukset muodostuvat; huono-osaisilta ei puutu selvyyttä eikä käsitystä platonistisesta hyvästä, vaan heiltä puuttuu itsenäisyyttä. (Sumner 1996, 166.)

Sumnerin mielestä ihmisen arvioima onnellisuus tai elämään tyytyväisyys on hyvinvointia vain ollessaan autonomista. Autonomia (*autonomy*) tarkoittaa etymologiassa etenkin itsenäisyyttä tai omatoimisuutta, ja antiikin Kreikassa se merkitsi miltei samaa kuin nykyään itsemääräämisoikeus. Nykyfilosofija kiinnostaa erityisesti ihmisten

henkilökohtainen riippumattomuus. Ihminen on autonominen, kun hänen arvonsa, uskomuksensa, tavoitteensa, päätöksensä ja toimintansa ovat hänen omiaan. (Sumner 1996, 167.)

Ihmisen täytyy voida hallita itse omia asioitaan eikä toimia muiden tahdon mukaan. Autonomia ja autenttisuus (*authenticity*) liittyvät toisiinsa. Ihmisen omasta näkökulmastaan tekemä elämänsä hyväksyminen on hänen omaansa vain, kun hyväksyminen on autenttista. Autenttisuusvaatimus pohjautuu subjektiivisen teorian logiikkaan ja näkee ihmisen hyvinvoinnin perustuvan ihmisen myönteisiin asenteisiin. Ihmisen on oltava sekä tietoinen elämäntilanteestaan että itsenäinen. (Sumner 1996, 167.)

Sumnerin mielestä autenttisuus on tärkeää ihmisen itsemääräämisoikeuden kannalta. Omaa määräysvaltaa (*autonomy*) tarkastelevat teoriat selittävät autenttisuutta monilla tavoilla. Toisten teorioiden mukaan ihmisen arvot ovat hänen omiaan, jos hän tunnustaa arvot omikseen, samaistuu niihin tai hyväksyy ne elämänsä arviointien mittatikuiksi. Hierarkisen teorian mukaan samaistuminen edellyttää halujen tai mieltymysten hierarkiaa eli ihmisen kykyä tarkastella päämääriään kriittisesti. Ensimmäisten halujen kohteina ovat toimijan teot ja maailman tilat, ja toisten halujen kohteina ovat ensimmäisten halujen kohteet. Ensimmäisten halujen hyväksyminen merkitsee, että niistä tehdään toisten halujen kohteita. (Sumner 1996, 167–168.)

Hierarkista tulkintaa on arvosteltu paljon. Monet ovat epäilleet ensimmäisten halujen muihin haluihin verrattuna suurempaa kriittisyyttä, pohdiskelevuutta ja houkuttelevuutta. Hierarkisen tulkinnan ongelmia voidaan pyrkiä korjaamaan vaatimalla, että korkeampiin prosesseihin täytyy sisältyä alempien päämäärien kriittinen tarkastelu. Päämäärät täytyy ilmeisesti pystyä hyväksymään, eikä pelkkä säilyttäminen riitä. Tarkennuksen jälkeen voidaan epäillä, onko ihminen hyväksynyt harkinnassa käyttämänsä arvot tai mittapuut itsenäisesti. Perusteellinen indoktrinaatio muokkaa sekä ihmisen arvoja että päämääriä. Alistettu kotirouva voi uskoa, että hänen alempiarvoinen asemansa kuuluu naisen rooliin. (Sumner 1996, 168–169.)

Sumner mainitsee toisena historiallisen tulkinnan, joka on kiinnostunut prosessista, jonka

kautta ihminen on päämääränsä omaksunut. John Christman pitää halujen itsenäisyyden kannalta tärkeinä halujen muodostamisen tapoja ja olosuhteita. Täytyy kiinnittää huomiota mieltymysten muodostumisen prosesseihin ja etenkin siihen, mikä tekee mieltymyksistä manipuloivissa olevia, siksi että ne ovat muodostuneet tavalla, joka poikkeaa normaaleista minuuden kehitysprosesseista. Christmanin kannattamat aikaviipaletoriat (*time-slice theories*) vastustavat historiallista tulkintaa ja keskittävät huomion asenteisiin, jotka subjektilla nyt on jotakin arvoa tai halua kohtaan. (Sumner 1996, 169.)

Sumner on yhtä mieltä Christmanin kanssa, että historiallisen lähestymistavan täytyy tarjota keinoja, joilla erottaa manipulatiiviset ja normaalit arvojen ja halujen muodostumisprosessit. Kaikkien ihmisten arvoihin, päämääriin ja ihanteisiin vaikuttavat henkilöhistoria ja sosialisatioprosessi. Sosiaalistumisprosessi on manipulatiivinen, jos se vaarantaa ihmisen itsenäisyyden eikä kunnioita sitä. Tällaisissa tilanteissa ihminen ei voi tarkastella kriittisesti prosessia ja sen seurauksia. Itsenäisyyden säilyttävä sosialisatioprosessi ei heikennä ihmisen kykyä arvioida kriittisesti arvojaan, mukaan lukien prosessin itsensä edistämät arvot. (Sumner 1996, 170.)

Ihmiset voivat hyväksyä itsenäisesti arvoja, jotka he alkujaan ovat omaksuneet epäitsenäisesti. Uskonnollisessa yhteisössä kasvanut nuori ei ole saanut normaalisti tietoa muista elämäntavoista ja on sen takia hyväksynyt yhteisönsä arvot epäitsenäisesti. Muuttaessaan yhteisön ulkopuolelle hän kohtaa toisenlaisen todellisuuden. Jonkin ajan kuluttua hän päättää sitoutua uudelleen aiempaan elämäntapaansa. Henkilöhistoriasta huolimatta ihminen voi myöhemmin hyväksyä arvot itsenäisesti. Alkuperäinen arvojen ja päämäärien muodostaminen selittää ihmisten tilannetta vain osittain. (Sumner 1996, 170.)

Kummatkin itsenäisyyden luonnetta tarkastelevat teoriat tarvitsevat täsmennystä. Samastumisen tärkeyttä korostavien teorioiden täytyy vakuuttaa, että ihminen on omaksunut arvonsa ja mittapuunsa itsenäisesti. Taaksepäin arvojen ja päämäärien muodostumisprosessiin katsovien teorioiden pitää vaatia, että ihmisen kriittinen ja pohdiskeleva arviointikyky säilyy. Molemmat autonomiaa koskevat teoriat vaikuttavat hyvinvointiteoriaan. (Sumner 1996, 170–171.)

Sumnerin mielestä ihmisten onnellisuutta ja elämään tyytyväisyyttä koskevia arviointeja on syytä epäillä, jos arviointeihin on vaikuttanut ihmisen omaa arviointikykyä heikentäviä sosiaalisen ehdollistamisen mekanismeja, kuten indoktrinaatio, ohjelmointi, annetut roolit ja aivopesu. Kaikki ihmiset elävät jossakin elinpiirissä, ja heidän on monesti vapauduttava osittain taustastaan ja sosiaalisista olosuhteistaan, jotta heidän arviointejaan voidaan pitää totuudellisina. Ihmisten omat elämään tyytyväisyyttä koskevat tulkinnat on parasta hyväksyä, jos ei ole todisteita niiden epäitsenäisyydestä. (Sumner 1996, 171.) Perttulan (2001, 51–58) kuvaamat aikuiset tulevat onnellisiksi joko elämällä samalla tai eri tavalla kuin vanhempansa. Eri tavalla ihmiset elävät, kun he eivät saa kotoaan eväitä oman elämänsä rakentamiseen.

Sumnerin mukaan ihmisiä pidetään subjektiivisissa teorioissa oman hyvinvointinsa parhaina asiantuntijoina. Ihmisten omat hyvinvointiarvioinnit kertovat yleensä heidän hyvinvoinnistaan. Arvioinnit eivät kuitenkaan määrää ihmisten hyvinvointia, jos niiden tiedetään olevan epäautenttisia eikä ihmisten omia; niihin voidaan luottaa, kun ne ovat ihmisten omia ja perustuvat oikeaan tietoon. Arvioinnit saattavat olla virheellisiä tai jopa hyvin vääristyneitä. On osoitettava, että arvioinnit ovat virheellisiä, ennen kuin niihin voidaan suhtautua varauksellisesti. (Sumner 1996, 171.)

Haybronin pitää ihmisten omia arviointeja usein virheellisinä ja suhtautuu niihin monista syistä melko varauksellisesti, kuten tuonnempana luvuissa 13 ja 14 nähdään. Hän kuitenkin edellyttää, että ihmisten pitää saada päättää itse omasta elämästään ja onnellisuudestaan. Sumner korostaa voimakkaasti sitä, että ihmisten pitää tuntea olosuhteensa ja että olosuhteensa tuntevaa ja hyväksyvää ihmistä voidaan pitää onnellisena. Haybron osittain kyseenalaistaa Sumnerin edellyttämän ihmisten olosuhteidensa tuntemisen tärkeyden. Molemmat korostavat ihmisten myötämielistä ja hyväksyvää suhtautumista elämäänsä. Haybron uskoo, että ihmiset voivat olla puutteellisista kyvyistään huolimatta onnellisia. Perttulan (2001) mielestä jotkut kaipaavat paljon omaa päätäntävaltaa ja toiset sopeutuvat herkemmin ympäristön ja muiden ihmisten käsityksiin ja odotuksiin.

## 5.7 Valmis onnellisuusteoria

Sumnerin mielestä onnellisuus voidaan yhdistää elämään tyytyväisyyteen. Hyvinvoinnilla ja onnellisuudella on sekä affektiivinen että kognitiivinen komponentti. Onnellisuuden affektiivisen komponentin perusteella ihminen kokee olosuhteensa antoisiksi ja tyydytystä tuottaviksi, ja kognitiivisen komponentin perusteella ihminen arvioi, että hänen elämänsä sujuu hänen omien mittapuidensa mukaan hyvin. (Sumner 1996, 172.)

Se, miten onnellisia ihmiset ovat, saadaan parhaiten selville kysymällä ihmisiltä itseltään. Onnellisuutta kuvaavat vain ihmisten asiaankuuluvat, rehelliset ja harkitut vastaukset. Asiaankuuluvuus tarkoittaa sitä, että arviointi keskittyy ihmisen elämän prudentiaaliseen puoleen – siihen mihin pro gradunikin keskittyy. Rehellisyys merkitsee sitä, että ihmisten ilmoitukset eivät pyri pitämään yllä tietynlaista haluttua julkisuuskuvaa. Harkittu käsitys on sellainen, johon ei vaikuta tilapäinen tunne, kuten ilo tai masennus. (Sumner 1996, 172.)

Sumnerin mielestä onnellisuus ja hyvinvointi ovat kahdesta syystä erilaisia myös silloin, kun mainitut kolme ehtoa toteutuu onnellisuutta mitattaessa. Ensiksi, ihmisten omat arvioinnit voivat olla epäitsenäisiä eivätkä pohjautu tietoon. Toiseksi, ihmisten arvioinnit saattavat olla epäautenttisia eivätkä heijasta heidän omia käsityksiään. Hyvinvointi voi perustua vain autenttiseen onnellisuuteen, tietoisien ja itsenäisten subjektin onnellisuuteen. (Sumner 1996, 172.)

Ihmisten onnellisuuskäsityksiin vaikuttavat monenlaiset tilannetekijät. Kun ihminen arvioi onnellisuuttaan, hänen arviointiinsa vaikuttavat muiden ihmisten käsitykset, myös silloin kun muita ei ole läsnä. Ihmiset tavallisesti pitävät tiettyjä tapahtumia ja olosuhteita onnellisuutta lisäävinä ja tietynlaisia ihmisiä onnellisina. Moni ajattelee, että hänen tulee olla onnellinen, koska hänen odotetaan olevan onnellinen. Odotusten takia moni juuri avioitunut, lapsen saanut tai korkeassa asemassa oleva ajattelee olevansa onnellinen ja perheetön tai työtön voi ajatella olevansa onneton. Perttulan mielestä peräkamarinpoika voi olla onnellisempi kuin Jorma Ollila (2001, 194–195). Monet kokevat epäonnistuvansa ja ovat onnettomampia, kun he eivät koe, kuten heidän odotetaan kokevan. Odotusten

vaikutusta onnellisuuteen tarkastelen Haybronin yhteydessä.

Sumnerin mukaan onnellisuusteoriassa hyvinvointia voidaan tarkastella samalla tavalla kuin havaitsemiseen liittyviä ominaisuuksia. Havaitsemiseen liittyvien ominaisuuksien analyysiin liittyy neljä muuttujaa:

1) asioiden objektiiviset piirteet, joiden johdosta ne tulevat mieleen, 2) luonteenomainen kokemustapa, 3) subjektien viiteryhmä ja 4) normaalit olosuhteet. (Sumner 1996, 173.)

Hyvinvointia autenttisenä onnellisuutena pitävä hyvinvointiteoria on subjektiivinen, koska subjektin onnellisuus riippuu hänen myönteisistä ja kielteisistä asenteistaan. Hyvinvoinnin analyysit sisältävät neljä tärkeää muuttujaa, joista prudentiaalinen arvo liittyy pelkästään hyvinvointisubjektiin (3). Subjektiiviset teoriat eroavat toisistaan sen suhteen, miten ne toteuttavat muuttajat luonteenomainen kokemustapa ja normaalit olosuhteet (2 ja 4) ja siten määrittelevät sisällöt muuttujalle asioiden objektiiviset piirteet (1), joiden johdosta mainitut kaksi (2 ja 4) tulevat mieleen. (Sumner 1996, 172.)

Sumnerin mukaan onnellisuusteoria tulkitsee muuttujan asiaanliittyvä asenne (2) ihmisen elämänolosuhteiden hyväksymiseksi tai pitämiseksi tyydyttävinä. Autenttisuuden se määrittelee ihmisen normalisoivana tilana (normalizing condition, 4). Elämänolosuhteet ovat hyödyksi ihmiselle, kun hän hyväksyy ne tai kokee ne tyydyttäväiksi. Merkittäviä hyvinvoinnin lähteitä voivat olla ne elämänolosuhteet, jotka synnyttävät ihmisessä hyväksymisreaktion. (Sumner 1996, 172–173.)

Sumnerin mielestä väri on sekundaarinen ominaisuus, kuten luvussa 2.6 kerroin. Sekundaarinen ominaisuus merkitsee sitä, että objektilla on taito tai taipumus, että tietyt primäärit ominaisuudet saavat aikaan näkökokemuksia tietyissä olosuhteissa olentoille, joilla on tietynlainen havaintojärjestelmä. Sekundaarisena ominaisuutena voidaan pitää myös hyvinvointia. Ihmisten elämän joidenkin olosuhteiden kohdalla kyky tai taipumus saa aikaan heillä tarkoituksenmukaisen myönteisen asenteen. Prudentiaalisen arvon analyysi on samanlaista kuin muista elämän ulottuvuuksista, kuten eettisistä arvoista, tehtävät analyysit. (Sumner 1996, 173.)



Sumnerin tarkastelun eräs muuttuja on normaalit olosuhteet. Sumnerin kirja on melko teoreettinen, ja konkreettisesti hän tarkastelee ihmisten olosuhteita vähän. Hänen mukaansa ihminen on normaaleissa olosuhteissa onnellinen, kuten väri näkyy normaaleissa olosuhteissa oikein. Arkiajattelun pohjalta on hienoa ajatella, että olisi olemassa jotkin normaalit olosuhteet, jotka voidaan määrittellä ja joissa ihmiset voivat hyvin. – Ymmärtääkseni Sumnerin kuvaamia normaaleja olosuhteita ei voi olla, koska onnellisuus ei ole Sumnerin mukaan objektiivista vaan perustuu ihmisten omiin mielipiteisiin ja asenteisiin.

Sumnerin mielestä hyvinvoinnin ja sekundaaristen ominaisuuksien välisen vastaavuuden säilyttäminen ei ole hyvä subjektiivisen teorian tulos. Samanlaisia ongelmia liittyy myös havainto-ominaisuuksiin, joiden yhteydessä subjektien viiteryhmän ja normaalien olosuhteiden (muuttujat 3 ja 4) arvoja ei voida tyydyttää ilman, että vaaditaan normaalien ominaisuuksien objektiivisuutta. Kohde on punainen vain, kun se näyttää punaiselta normaaleille havainnoitsijoille normaaleissa olosuhteissa. Normaaleina havainnoitsijoina voidaan pitää heitä, joille kohteiden väri näyttää olevan se, mikä se todellisuudessa on. Normaaleja olosuhteita ovat ne, joissa kohteilla näyttää olevan se väri, joka niillä todella on. Havainnoitsijoiden ja havainto-olosuhteiden määrittely punaisuuden subjektiivista analyysia varten näyttää edellyttävän punaisena olemisen loogista ensisijaisuutta verrattuna punaiselta näyttämiseen. (Sumner 1996, 173–174.)

Sumnerin mielestä hyvinvoinnin subjektiivista tulkintaa voidaan kritisoida samalla tavalla kuin värien tulkintaa. Hyvinvoinnin voidaan ajatella muodostuvan tietoisien ja autonomisten ihmisten onnellisuudesta. Ihmistä voidaan pitää tietoisena ja autonomisena, kun hänen tyydytystä tuottavaksi kokema tai elämänsä osaksi hyväksymä on todella hänelle prudentiaalisesti arvokasta. Arvokkaana oleminen on loogisesti primaarista verrattuna arvokkaaksi hyväksymiselle, eikä jälkimmäinen voi selittää edellistä. (Sumner 1996, 174.)

Sumnerin mielestä hyvinvoinnin subjektiivisen analyysin päämääränä on perustaa ihmisen hyvinvointi hänen maailmaa koskeviin asenteisiinsa. Tavoite toteutuu vain silloin, kun ihmisen reaktiot elämäntilanteeseensa ovat autonomisia ja omia. Vaatimus reaktioiden

tietoisuudesta ja autonomisuudesta johtuu autenttisuuden vaatimuksesta. Hyväksymisen on heijastettava subjektin arvoja eikä se saa johtua asiavirheistä, harhaluuloista, manipuloinnista tai petoksesta. Subjektiiivisuuden luonteen perusteella ratkaistaan, kuka on normaali havainnoija ja mitkä ovat normaalit olosuhteet. Onnellisuusteoria pystyy torjumaan kehällisyyttä koskevat syytökset tai piilevät objektiivista hyvinvointiteoriaa koskevat vaatimukset. (Sumner 1996, 174.)

On olemassa kahdenlaisia subjektiiivisiä hyvinvointiteorioita. Toisissa hyvinvointi nähdään pelkästään subjektin mielentiloihin liittyvänä asiana, ja toisissa siihen ajatellaan vaikuttavan myös maailman tilat. Klassinen hedonismi on mielentilateoria, jolle ongelmia aiheuttavat harhaluulot ja petokset. Haluteoria on maailman tila -teoria, jossa halun tyydytys riippuu maailman tilasta. (Sumner 1996, 174–175.)

Sumnerin mielestä onnellisuusteoria muistuttaa jonkin verran hedonismia, selvimmin kokemusvaatimuksen yhteydessä. Onnellisuusteorian mukaan ihmisen on koettava jokin asia, jotta hän voi sen takia voida paremmin. Haluteoria tarvitsee ehdottomasti kokemuksia. Sekä onnellisuusteoria että haluteoria vastustavat klassista hedonismia. Onnellisuusteoria on maailman tila -teoria ja sisältää tietovaatimuksen autenttisuusvaatimuksen osana. Ihminen voi hyötyä jostakin, vain jos hän kokee tämän jonkin. Toisaalta kokemus ei takaa onnellisuutta, koska se voi olla harhaluuloa tai petosta. (Sumner 1996, 175.)

Sumnerin onnellisuusteoria sijoittuu haluteorian ja hedonismin väliin. Se välttää haluteorian kokemuksista erillisyyden ja hedonismin solipsismin – ajatuksen, että vain tajuava minä on olemassa. Onnellisuusteorian hyväksymiseen liittyy ehtoja, kuten kuvaileva sopivuus ja uskollisuus arjen hyvinvointikäsitteelle ja päivittäisille hyvinvointikokemuksille. Onnellisuusteoria on subjektiiivinen, ja siksi se läpäisee helposti yhden osan täsmällisyystestistä; elämän prudentiaalinen arvo on sen ihmisen arvo, jonka elämää tarkastellaan. (Sumner 1996, 175.) Sumnerin edellyttämiä hyvinvointiteorian edellytyksiä, joiden toteutumista Sumner tässä pohtii, kuvasin edellä luvussa 2.4.

Sumnerin mukaan kuvailevasti pätevä onnellisuusteoria pystyy esittämään tulkinnan

subjektiriippuvuudesta ja selittämään, mitä tarkoittaa, että tietyn ihmisen elämä sujuu hyvin. Objektiiiviset hyvinvointiteoriat eivät pysty selittämään subjektiriippuvuutta, jonka subjektiiiviset teoriat tekevät viittaamalla ihmisen asenteisiin. Ihminen määrittelee arvojensa ja mittapuidensa perusteella, onko hänen elämänsä tyydyttävää ja mieluista. Autenttisuusvaatimus takaa sen, että ihmisen onnellisuuden arvioinnin näkökulma on aidosti hänen omansa. (Sumner 1996, 175.) Haybron tarkastelee elämään tyytyväisyyden yhteydessä paljon ihmisen onnellisuuteen vaikuttavia arvoja ja mittapuita.

## 5.8 Vahvuuksia

Sumnerin mielestä onnellisuusteoria sopii muihin subjektiiivisiin teorioihin verrattuna paremmin yhteen erilaisten esianalyttisten hyvinvointiarviointien kanssa. Klassinen hedonismi tarkastelee liian vähän mielihyvä- ja kipujaksoja sekä mieltä. Onnellisuusteorialla ei ole tällaisia ongelmia, koska se keskittää huomion onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen liittyviin asenteisiin ja esittää tietovaatimuksen, mikä pystyy ohittamaan ihmisten omat onnellisuutta koskevat subjektiiiviset ilmoitukset. Haluteoria epäonnistuu hylätessään kokemusvaatimuksen, josta seuraa looginen kuilu ihmisen halujen tyydytyksen ja hänen tyytyväisyytensä välille. (Sumner 1996, 176.)

Onnellisuusteoria pystyy ottamaan huomioon kokemusvaatimuksen ja henkilökohtaisen tyytyväisyyden ja tekemään eron kahdenlaisten halujen välille. Toteutuessaan jotkin halut tekevät ihmisen elämästä parempaa ja toiset halut toimivat toisin. Hedonismin ja haluteorian välissä oleva onnellisuusteoria perustuu hedonismia enemmän todellisuuteen ja haluteoriaa enemmän kokemuksiin. Se pystyy selittämään monia hyvinvointia koskevia arviointeja. (Sumner 1996, 176.)

Sumnerin mukaan täsmällisyys sopii siihen rooliin, joka hyvinvoinnilla on arkipsykologiassa ja etenkin psykologisen egoismin hylkäämisessä. Ihmiset tavoittelevat omaa hyvinvointiaan mutta muutakin. Hyvinvointiteoria ei edellytä, että kaikki tavoitteellinen toiminta on itsekästä. Itsekkyys voisi olla ongelmallista sekä hedonismille että haluteorialle. Hedonismissa voi olla houkuttelevaa pyrkiä tekemään hedonistisesta psykologiasta prudentiaalisia johtopäätöksiä, ja haluteorian mukaan kaikki järkevä

toiminta näyttää olevan määritelmänsä perusteella itsekästä. (Sumner 1996, 176.)

Onnellisuusteoriassa ihmisen hyvinvointi riippuu hänen itsenäisesti omaksumistaan arvoista ja mittapuista, mutta myös itsenäinen ihminen voi epäonnistua tavoitellessaan oman etunsa pohjalta päämääriään. Prudentiaaliset arvot ovat henkilökohtaisia arvoja, jotka vaikuttavat huomattavasti ihmisen onnellisuuteen. Itsenäisen toimijan muut arvot – esteettiset, perfektionistiset ja eettiset ihanteet – voivat olla ristiriidassa hänen hyvinvointinsa kanssa. (Sumner 1996, 176–177.)

Monien ihmisten arvot ja mittapuut ovat heille itselleen vahingollisia. Monet toimivat yhtä vahingollisella tavalla kuin vanhempansa, esimerkiksi käyttävät päihteitä. Toisaalta ihmisen eettiset arvot voivat vaatia häntä ottamaan muita liikaa huomioon oman hyvinvointinsa kustannuksella. Esteettiset arvot voivat ohjata niin paljon taiteilijaa, että hänen elämänsä kurjistuu.

Sumner käyttää täsmällisyystestin lisäksi kolmea muuta hyvinvointiteorioiden kuvailun kriteeriä: yleisyyttä, muodollisuutta ja tasapuolisuutta. Hyvinvointiteorian on oltava yleinen tai täydellinen. Sen on katettava kaikki erilaiset ja kahtalaiset hyvinvointiarvioinnit, joista toiset sijoittavat ihmiset tietyille hyvinvointitasoille ja toiset selvittävät ihmisten saavutuksia ja menetyksiä, siirtymiä tasoilta toisille. Molemmat arviointitavat voivat olla myönteisiä tai kielteisiä. Elämä voi sujua hyvin tai huonosti, ja muutos voi tapahtua kohti parempaa tai huonompaa. (Sumner 1996, 177.) Hyvinvointiteorioiden kuvailun kriteerit esittelin edellä luvussa 2.4.

Sumner uskoo, että kolme mainittua arviointitapaa ei tuota ongelmia onnellisuusteorialle. Ihmiset yleensä kykenevät arvioimaan sekä kuinka tyytyväisiä he ovat elämäänsä että kuinka heidän tyytyväisyytensä on kehittynyt. Pahoinvointia ja onnettomuutta tarkastellaan samalla tavalla kuin vastaavia myönteisiä tekijöitä, tosin tyydytyksen ja hyväksymisen kielteisten vastineiden pohjalta. Jonkun elämä sujuu huonosti, kun hän kokee olosuhteensa epätyytyttäväksi tai kieltää ne. (Sumner 1996, 177.)

Sumnerin mukaan ihmisten hyvinvointiarviointeihin sisältyy ihmisten välisiä

hyvinvointivertailuja ja saavutus-menetysvertailuja. Ihmisellä voi mennä paremmin tai huonommin kuin toisella, ja hän voi hyötyä tätä toista enemmän tai vähemmän jostakin asiasta. Subjektiiviset teoriat ovat tavallisesti vertailuja tehtäessä epäedullisessa asemassa objektiivisiin teorioihin verrattuna. Kun mieltymysteoria oli vallalla yhteiskuntatieteissä, ihmisten välisiä vertailuja pidettiin mahdottomina. Nykyään vertailuja tehdään paljon onnellisuus- ja elämään tyytyväisyys -tutkimuksissa. (Sumner 1996, 177–178.)

Tavalliset ihmiset ovat aina pystyneet tekemään vertailuja. Selvissä tilanteissa ihmiset luottavat kielelliseen ja ei-kielelliseen tietoon siitä, miten muiden elämät sujuvat. Vertailu on vaikeaa esimerkiksi toisen kulttuurin edustajien tai vaikeasti psyykkisesti tai fyysisesti vammaisten kohdalla. Kun ihminen ei näe, millaista toisen ihmisen elämä sisäpuolelta katsoen on, hän ei pysty päättämään, onko toisen elämä hänen omaansa verrattuna parempaa tai huonompaa. (Sumner 1996, 178.)

Sumner pitää onnellisuusteorian yleisyyden vähimmäisvaatimuksena, että subjekti kykenee olemaan tyytyväinen tai tyytymätön olosuhteisiinsa. Ihmiset ovat onnellisuusteorian paradigmatapeuksia. Heillä on tavallisesti monimutkaiset kognitiiviset kyvyt, ja heidän onnellisuutensa vaatii enemmän kuin perifeerisempien olentojen onnellisuus. Heidän oman elämän laatua koskevien arviointien on oltava autenttisia. Silloin kun olennon taidot ovat vähäiset, sen pitää vähintään kyetä kokemaan elämänsä miellyttäväksi tai epämiellyttäväksi. Alkeellisimmassa muodossa edellytetään mielihyvää ja kipua, kykyä nauttia ja kärsiä. (Sumner 1996, 178.)

Ihmisten kognitiiviset kyvyt ovat erilaisia ja eritasoisia. Perifeerisia hyvinvointisubjekteja ovat syvästi kehitysvammaiset ja psyykkisesti sairaat, joiden kognitiiviset kyvyt ovat usein muiden ihmisten kykyjä heikompia. Minä tarkastelen tutkielmassani lähinnä normaalien aikuisten ihmisten onnellisuutta ja hyvinvointia enkä tarkastele onnellisuusteorian kannalta perifeerisia olentoja (heistä ks. Sumner 1996, 178–180).

Sumner näkee muodollisuuden edellyttävän, että teoria ei sekoita hyvinvoinnin luonnetta ja lähteitä. Onnellisuusteoria tarjoaa sekä luettelon hyvinvoinnin lähteistä että selityksen, mikä tekee jostakin hyvinvoinnin lähteen. Eräs ihmisen hyvinvoinnin lähde voi olla hänen

elämäntilanteensa, silloin kun ihminen aidosti hyväksyy elämäntilanteensa tai pitää sitä tyydyttävänä. Prudentiaalisen arvon subjektiriippuvuus edellyttää, että subjektin on itse hyväksyttävä jokin asia. Kyseessä on eri asia kuin että yhteisen luonteen omaavat usein kokevat tietynlaiset olosuhteet antoisiksi tai tyydytystä tuottaviksi. (Sumner 1996, 180–181.) Monet suomalaiset pitävät aurinkoisista kesäpäivistä mutta eivät kaikki. Ekstrovertit viihtyvät yleensä muiden ihmisten seurassa, mutta kaikki ekstrovertit eivät viihdy samanlaisissa tilanteissa, kuten ravintoloissa tai asiakaspalvelutyössä.

Sumnerin mukaan onnellisuusteoria pystyy tavallisesti luettelemaan ihmisille hyviä asioita: terveys, henkinen ja fyysinen toimintakyky, ihmissuhteet, vapaa-aika, nautinto, tieto, saavutukset, henkilökohtainen vapaus, omanarvontunto ja merkityksellinen työ. Kaikilla mainituilla on välinearvo, ja ne mahdollistavat monia muita hyviä asioita. Mainittujen suhteellinen merkitys vaihtelee ihmisestä toiseen – joku arvostaa enemmän ihmissuhteita ja joku toinen saavutuksia. Kaikki välittävät hiukan mainituista niiden itsensä vuoksi. Ne tekevät ihmisten elämästä tyydyttävämpää, vaikka instrumentaalinen merkitys jätettäisiin huomiotta. Ihmisille tällaiset asiat ovat luontaisia hyvinvoinnin lähteitä ja osatekijöitä. (Sumner 1996, 181.)

Subjektiiiset hyvinvointiteoriat ovat muodollisia. Ne pystyvät selittämään, miksi prudentiaalisten hyvien asioiden luettelo sisältää juuri nämä kohteet eikä toisia. Ne kykenevät myös selittämään, miksi hyvien asioiden suhteellinen merkitys voi vaihdella paljon ihmisten ja kulttuurien välillä. Onnellisuusteoria on parempi kuin kilpailijansa, koska sen kaikki kilpailijat keskittyvät vain yhteen hyvään asiaan ja jättävät muut asiat tarkastelunsa ulkopuolelle. (Sumner 1996, 181.)

Tasapuolisuus edellyttää, että teoria ei saa suosia joitakin hyviä asioita tai joitakin elämäntapoja. Objektiiviset teoriat puolestaan edellyttävät tavallisesti, että kaikki ryhmän jäsenet elävät hyvää elämää samalla tavalla. Subjektiivisillä teorioilla ei ole tämäntyyppisiä ongelmia, elleivät ne sekoita objektiivisia tekijöitä tulkintaansa. Hybriditeoria arvioi elämäntapoja riippumattomalla ei-prudentiaalisella mittarilla ja uhkaa puolueettomuutta. (Sumner 1996, 181.)

Subjektiiiviset teorit saattavat olla hienovaraisesti puolueellisia pitämällä vääristelemällä joitakin olosuhteita normaaleina ja sillä tavalla suosimalla joitakin hyviä. Onnellisuusteoria pitää prudentiaalisesti arvokkaina niitä elämäntapoja, jotka tietoiset ja autonomiset ihmiset havaitsevat tyydytystä tuottaviksi. Onnellisuusteoria välttää mainitun ongelman, siksi että se johtaa tieto- ja autonomiavaatimukset autenttisuusvaatimuksesta, josta vuorostaan seuraa vaadittava subjektiiivisuus. (Sumner 1996, 181–182.)

Sumner uskoo, että hyvinvoinnin tasapuolisuusehdosta voi seurata, että tyhjänpäiväiset, nöyryyttävät ja paheelliset elämäntavat voivat olla ihmisille prudentiaalisesti arvokkaita. Onnellisuusteoria ei estä, että joku tietoinen ja autonominen ihminen voi hyväksyä tällaisen elämäntavan. Kuitenkin jos ihmisillä on paljon tietoa ja omaa päätäntävaltaa, he harvoin hyväksyvät nöyryyttä ja alamaisuutta. Alistavia olosuhteita voidaan vastustaa sillä, että ne vaarantavat ja heikentävät ihmisten vapautta. (Sumner 1996, 182.)

Jotkut voivat tehdä uraa seksikaupalla tai katsoa päivittäin televisioviihdettä. Muiden ei pidä tehdä oletuksia näin toimivien autonomiasta silloin, kun he ovat tehneet valintoja, joita muut itse pitävät vastenmielisinä. Parempi on olla avoimella mielellä ja kiinnittää huomiota ihmisten olosuhteisiin, sen sijaan että automaattisesti oletetaan, että toisella tavalla toimivien elämäntapa on ilman muuta heille pahaksi. (Sumner 1996, 182.) Sumnerin ajattelu on melko erilaista Aristoteleen ajatteluun verrattuna. Aristoteles piti hyveellistä ja aktiivista elämää paheellista ja passiivista elämää arvokkaampana eikä uskonut tavallisten ihmisten kykyihin päättää omasta elämästään.

Sumner kuvasi kirjansa *Welfare, Happiness, and Ethics* alussa ihanteellisen hyvinvointiteorian, jota kuvasin luvussa 2.4. Sumnerin mielestä ihanteellinen teoria on uskollinen tavallisille hyvinvointiarvioinneille, kuten arkipsykologian hyvinvointiarvioinneille. Se on puolueeton, sisältää ydintapaukset ja tarjoaa ratkaisun perifeerisiin tapauksiin. Se ei sekoita hyvinvointia sen lähteisiin tai osatekijöihin. Jokin teoria voi täyttää toista paremmin jotkin kriteerit, eikä mikään teoria täytä kaikkia kriteerejä. Sumner uskoo onnellisuusteorian menestyvän kilpailijoitaan paremmin useimmilla kriteereillä, ei huonommin millään kriteereillä ja olevan paras hyvinvoinnin luonteen kuvaus. (Sumner 1996, 182–183.)

Sumnerin onnellisuustarkastelu onnistuu siinä, että hän esittää ensin selkeät onnellisuusteorian hyvyyden kriteerit ja sitten tarkastelee onnellisuusteorioita esittämiensä kriteerien valossa. Sumnerin onnellisuustarkastelu on teoreettista, ja monet, myös suomalaiset tutkijat ovat viitanneet siihen omissa onnellisuus- ja hyvinvointitarkasteluissaan. Sumnerin tarkastelun avulla voisi olla hyödyllistä tarkastella arkielämän todellisia tilanteita, kuten Haybronin tarkastelemaa väärää ammatinvalintaa tai stressiä. Tällaiset tarkastelut osoittaisivat, miten Sumnerin teoreettinen tarkastelu pystyy tarkastelemaan tosielämän tilanteita ihmisten omalta kannalta, kuten prudentiaalinen psykologia edellyttää.

Seuraavaksi siirryn tarkastelemaan Haybronin onnellisuus- ja hyvinvointikäsitteitä. Haybron arvostaa Sumnerin onnellisuusteoriaa ja osittain kannattaa samoja asioita kuin Sumner, kuten ihmisten omaa päätäntävaltaa – jota myös liberalistit edellyttävät. Toisaalta Haybron arvostelee hedonismia, elämään tyytyväisyyttä ja ihmisten omaa päätäntävaltaa, joihin Sumnerin teoria perustuu. Kumpikin filosofi uskoo onnellisuuden edellyttävän, että ihminen hyväksyy oman elämänsä. Sumner korostaa voimakkaasti elämään tyytyväisyyttä, mutta Haybron näkee sen olevan liian älyllistä ja kertovan enemmän ihmisten persoonallisuudesta ja arvoista kuin onnellisuudesta. Haybron itse pitää tunteita tärkeinä onnellisuuden kannalta, kuten jatkossa nähdään.



## 6 HAYBRONIN ONNELLISUUSTUTKIMUS

### 6.1 Tutkimuksen tarkoitus

Haybron tarkastelee toisaalta ihmisten onnellisuutta ja hyvinvointia ja toisaalta ihmisten kyvykkyyttä vaikuttaa niihin kirjassaan *The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-Being* (Haybron 2008c) ja monissa artikkeleissaan. Hän pitää hyvinvointia tärkeänä mutta väittää samalla, että ihmiset hallitsevat henkilökohtaista hyvinvointiaan huonommin kuin yleisesti uskotaan (Haybron 2008c, 5). – Haybron näkee prudentiaalisen psykologian ja moraaliteorian liittyvän usein toisiinsa läheisesti mutta uskoo, että onnellisuutta kannattaa tarkastella myös erikseen ilman moraalikysymysten tarkastelua (Haybron 2003, 308–309).

Minä tarkastelen Haybronin käsityksiä etenkin äsken mainitun kirjan pohjalta, mutta jonkin verran käytän lähteinä myös Haybronin artikkeleita. Keskityn varsinkin onnellisuuteen vaikuttaviin psykologisiin tekijöihin, kuten tunteisiin. Tarkastelen onnellisuuteen vaikuttavia subjektiivisia tekijöitä ja jätän tarkasteluni ulkopuolelle objektiiviset tekijät ja objektiiviset hyvinvointiteoriat, mm. pääosin Aristoteleen eudaimonistisen hyvinvointiteorian. – Sumner pohtii jonkin verran ympäristötekijöiden vaikutusta ihmisten onnellisuuteen, mutta minä jätän Haybronin ympäristötekijöiden tarkastelun vähemmälle.

Seuraavassa luvussa esittelen Haybronin käyttämiä käsitteitä ja kuvaan hänen tutkimustaan. Paljon lisää monenlaisia käsitteitä esittelen tutkielmani edetessä tarkastellessani erilaisia onnellisuusteorioita.

## 6.2 Onnellisuus, hyvinvointi ja prudentiaalinen psykologia

Haybron pitää tärkeänä psykologista hyvinvointia, ns. prudentiaalista psykologiaa. Filosofiasa prudentiaalisesta puhutaan tavallisesti hyvinvoinnin yhteydessä ja moraalipsykologiasta moraalisuuden yhteydessä. (Haybron 2008c, 5.) Näitä ja muita keskeisiä elämän ulottuvuuksia tarkastelin Sumnerin yhteydessä luvussa 2.4.

Sanaa onnellisuus Haybron käyttää psykologisena terminä, kuten käytetään sanoja mielihyvä ja rauhallisuus. Onnellisuus-sanaa käytetään tavallisesti kahdessa merkityksessä, ja on olemassa kahdenlaista filosofista onnellisuutta käsittelevää kirjallisuutta. Monesti onnellisuus samastetaan joko mielihyvään tai elämään tyytyväisyyteen. (Haybron 2008c, 5–6.) Mielihyvää korostava hedonismi on ollut perinteisesti suosittu onnellisuustulkinta. Feldmanin (2010, 16) mukaan nykyään suosituin on koko elämään tyyväisyys -tulkinta.

Haybronin mukaan onnellisuuden toinen merkitys on hyvinvointi, josta hän itse käyttää sanoja hyvinvointi ja kukoistaminen. Useat filosofit käyttävät onnellisuutta hyvinvoinnin karkeana synonyyminä, mm. Aristoteleen eudaimonia on käännetty onnellisuudeksi. Kun onnellisuutta tarkastellaan hyvinvointimerkityksessä, kiinnitetään huomiota arvoihin ja siihen, mikä pohjimmiltaan hyödyttää ihmistä. Hedonismi, haluteoriat ja aristoteeliset käsitykset ovat tunnettuja hyvinvointiteorioita. (Haybron 2008c, 5–6.) Haybron ja monet muut kääntävät Aristoteleen ym. käyttämän termin eudaimonia mieluummin hyvinvoinniksi kuin onnellisuudeksi. Niin tekee myös Sumner (1996, 140).

Haybron selventää onnellisuuden merkityksiä kahden kysymyksen avulla: Onnellisuuden pitkäaikainen psykologinen merkitys, mielentila, saadaan selville kysyttäessä, mikä on se mielentila, jota monet ihmiset tavoittelevat ja johon liittyy mm. onnistuminen ja hyvä onni. – Tässä merkityksessä huijattu voi hyvin. Onnellisuuden hyvinvointimerkitys vastaa puolestaan kysymykseen, miten ihmisen elämä sujuu hänen omalta kannaltaan. – Tässä merkityksessä huijattu saattaa voida huonosti. (Haybron 2008c, 32.) Haybronin onnellisuusmerkitysten erottelu on samantyyppinen kuin Sumnerin tulkinta petetystä aviovaimosta, jota kuvasin luvussa 5.6.

## 6.3 Onnellisuuden vaikuttavia tekijöitä

### 6.3.1 Monenlaista onnellisuutta ja hyvinvointia

Haybronin mukaan paradigmaattisesti onnellinen ihminen on iloinen, innostunut, hyvällä tuulella, eloisa, optimistinen, huoleton, tyytyväinen, avomielinen, iloinen elämästään, tuntee itsensä luottavaiseksi ja itsevarmaksi tai kokee tyydytyksen tai hyvinvoinnin tunteita. Paradigmaattisesti onneton on puolestaan surullinen, ikävystynyt, masentunut, epätoivoinen, yksinäinen, tyhjä, häpeissään, stressaantunut, peloissaan, kielteinen, hyvin huolestunut, kihisee kiukusta, tuntee itsensä turvattomaksi, arvottomaksi tai hyvin tyytymättömäksi elämäänsä. Ihmisten paradigmaattisia tunteita on monenlaisia, ja niitä voidaan kuvata monilla sanoilla. (Haybron 2008c, 49.) Erilaiset onnellisuusteoriat selittävät ihmisten tilanteita eri tavoilla.

Haybron luettelee asioita, joita onnellisuudesta voidaan sanoa:

- ”1. Suurin osa ihmisistä on onnellisia.
  2. Korkeammat tulot lisäävät hämmästyttävän vähän onnellisuutta.
  3. Yhdysvaltojen asukkaat ovat taipuvaisia olemaan onnellisempia kuin kiinalaiset.
  4. Ihmisten enemmistö haluaa lapsensa olevan onnellisia ja terveitä.
  5. Ihmisen pitää tehdä sitä, mikä tekee hänet onnellisimmaksi.
  6. Hän oli todella onnellinen vain 20-vuotiaana.
  7. Mikä on Erneston tilanne? Ei kovin hyvä, hän on hyvin onneton.
  8. Shelly näyttää hyvin onnettomalta nykyään. Itse asiassa hän on masentunut.
  9. Robert muutti takaisin Kaliforniaan, koska hän oli onneton asuessaan Bostonissa.”
- (Haybron 2008c, 50.) Haybronin tutut väitteet kertovat siitä, mitä ihmiset ajattelevat onnellisuudesta.

Haybronin mielestä onnellisuus on kaikille tuttu ilmiö. Onnellisuutta ajatellaan monesti puhtaasti psykologisena ilmiönä, jolloin kokemuskone pystyisi tarjoamaan ihmisille heidän haluamiaan todellisilta tuntuvia kokemuksia. Useimmille ei kuitenkaan riitä pelkät keinotekoiset kokemukset, vaan he kaipaavat jotain enemmän. Ihminen voi olla onnellinen myös silloin, kun hänen elämänsä ei ole lainkaan hyvää. (Haybron 2008c, 3.)

Kun ihmisen onnellisuus riippuu osittain tai kokonaan mielestä, ihminen voi olla onnellinen tai onneton, kun hänen elämänsä on kurjaa. Monesti ihmiset ovat yleensä onnellisia, kun heidän elämänsä on hyvää ja onnettomia, kun heidän elämänsä on kurjaa.

Hyvinvointiteorioita tarkasteltaessa on syytä erottaa hyvinvointi ja laajempi käsite hyvä elämä toisistaan, vaikka kahta mainittua käytetään joskus toistensa synonyymeinä. Hyvällä elämällä tarkoitetaan usein elämää, joka kaiken kaikkiaan on haluttava ja valitsemisen arvoinen. Hyvä elämä on hyvää sekä eettisesti, eläjälleen että kaikki asiat huomioon ottaen. Kun muodostetaan teoriaa hyvästä elämästä, otetaan huomioon kaikki elämälle merkitykselliset asiat siitä riippumatta, hyödyttävätkö ne ihmistä vai ei. Hyvä elämä -käsitettä käytetään etiikassa, ja se sisältää ihmisen elämään vaikuttavat arvot. (Haybron 2008c, 36.)

Haybron jakaa hyvää elämää koskevat käsitteet arvioiviin ja kuvaileviin. Arvioivia käsitteitä ovat yläkäsite hyvä elämä sekä kolme hyvä elämä -käsitteen alapuolelle sijoittuvaa käsitettä, jotka ovat hyvinvointi, moraalisuus ja hyve, sekä kolmantena muut arvot. Hyvä elämä on valitsemisen arvoista elämää. Hyvinvointia voidaan kuvata myös sanoilla kukoistaminen tai eudaimonia, kuten kerroin. Muita arvoja ovat mm. esteettiset arvot. Arvioivat käsitteet liittyvät eettisiin ja arvotutkimuksiin. Normatiiviset teoriat sisältävät arviointeja siitä, mikä merkitsee, mikä on hyvää tai mitä on aiheellista tehdä. Kuvailevia asioita tarkastelevat hedonismi, haluteoria, autenttisen onnellisuuden teoria, eudaimonismi sekä luetteloteoriat. (Haybron 2008c, 37–38.)

Nykyään teoreetikot eivät juuri puhu hyvästä elämästä, koska heitä ei kiinnosta hyvää elämää koskevien teorioiden kehittäminen. Filosofit käyttävät yleensä suppeaa hyvä elämä -käsitettä ja tarkoittavat joko eettisesti hyvää elämää tai hyvinvoivaa elämää. Kun ihmiset miettivät kuolleen ystävän elämää, he usein ajattelevat kaikkia elämän merkityksellisiä arvoja. Liberaali optimismi voi olla syynä nykyfilosofien vähäiseen hyvää elämää koskevaan kiinnostukseen; filosofeja kiinnostaa enemmän etiikka, ja he luottavat hyvän elämän suhteen ihmisten omaan harkintakykyyn. (Haybron 2008c, 36–37.) Ihmisten omaa elämäänsä koskevaa päätäntävaltaa tarkastelen luvuissa 5.6 ja 6.3.4 ja sen ongelmia luvuissa 13 ja 14.

Haybronin mielestä hyvinvointiin vaikuttavat toisaalta psykologiset tilat, keskeisimpänä onnellisuus, ja toisaalta muut hyvät, kuten ystävyysuhteet, terveys ja menestyminen. Psykologiset tilat Haybron jakaa kahtia, onnellisuudeksi ja muiksi tiloiksi. Muita tiloja on mm. pitäminen ja jännittäminen. Psykologisen tilan luonne on ihmisen koettavissa. Kuvaileviin käsitteisiin ei liity arvoja, eikä kyseessä ole eettinen asia. Onnellisuutta tarkastelee hedonismi, elämään tyytyväisyys -teoriat, hybriditeoriat sekä tunnetilateoriat. (Haybron 2008c, 37–38.) Muut tilat vaikuttavat merkittävästi ihmisten onnellisuuteen. – Tarkastelen Haybronin mainitsemia aiempia onnellisuusteorioita etenkin luvuissa 7–9 ja Haybronin omaa tunnetilateoriaa luvussa 10.

Haybronin mukaan tieteellinen tutkimus on kiinnostunut enimmäkseen kahdesta onnellisuuden merkityksestä. Niistä ensimmäinen, ”olla onnellinen” on ihmisen ominaisuus, jota voidaan pitää puhtaasti psykologisena asiana. Ajatukseen, että ”elämä on onnellinen”, sisältyy mielentiloihin liittyviä tekijöitä ja myös muita tekijöitä. Nozickin kokemuskoneen käyttäjää voitaisiin sanoa vaistonvaraisesti onnelliseksi, vaikka hänen elämänsä ei olisi lainkaan onnellista. (Haybron 2008c, 29–30.)

Onnellisuus on toisen merkityksen mukaan hyvinvoinnin, kukoistamisen tai eudaimonian synonyymi. Hyvinvointi koskee sitä, mikä hyödyttää ihmistä, on hyväksi hänelle tai saa hänen elämänsä sujumaan hyvin. Sanotaan, että ”ihmisen elämä sujuu hyvin”, kun onnellisuutta kuvataan hyvinvointimerkityksessä ja arvioidaan ihmisen elämän arvoa. ”Ihminen elää onnellista elämää” voidaan sama asia ilmaista toisin. Tällaisissa tarkasteluissa hyvinvointia pidetään normatiivisena tai arvioivana käsitteenä. Esimodernissa filosofiassa onnellisuutta käsiteltiin eudaimonian yhteydessä aina tässä jälkimmäisessä merkityksessä. (Haybron 2008c, 29–30.) Kokemuskoneen käyttäjä ei välttämättä hyödy hyvinvointimerkityksessä koneen käytöstä vaan voi kokea pelkästään tilapäisiä ja lyhytaikaisia mielihyviä.

Haybron tarkastelee mielentiloja monipuolisemmin kuin vain mielihyvän kannalta. Hänen mielestään onnellisuuden psykologinen merkitys tarkoittaa onnellisena olemista, ihmisen mielentilan laajaa ja pysyvää puolta. Onnellisuus-sana psykologisessa merkityksessä on yleinen arjessa ja subjektiivisessa hyvinvointikirjallisuudessa. Psykologinen merkitys

sisältyy myös hedonistisiin ja elämään tyytyväisyys -teorioihin. (Haybron 2008c, 30.) Pro gradussani tarkastelen hedonismia ja elämään tyytyväisyys -teorioita, joihin sisältyy onnellisuuden psykologinen merkitys. Tarkastelen myös Haybronin suosimia tunnetilateorioita ja myös Haybronin omaa tunnetilateoriaa.

Useat antiikin filosofit ajattelivat, että hyvän elämän on oltava tietynlaista, kuten hyveellistä, ja että ihmisten on koettava tunteita oikealla tavalla. Onnellisuus-sana psykologisessa merkityksessä ei merkitse arvoihin sitoutumista, kuten ei masennus tai levollisuuskaan. Ihmisen voidaan sanoa olevan onnellinen, vaikka hänen elämänsä on täysin surkeaa. (Haybron 2008c, 30–31.)

Monet kokevat olevansa onnellisia, vaikka useat muut pitävät heidän elämänsä kurjana. Feldman kuvaa kolmen ihmisen onnellista elämää. Timmyn elämä on pinnallista, eikä hän pohdi elämänsä. Brucen elämä on kaikin tavoin surkeaa, mutta hän ei ajattele nykyistä kurjaa elämänsä vaan keskittyy muistelemaan nuoruutensa saavutuksia ja on onnellinen. Woody Allenin elokuvan *Crimes and Misdemeanors* arvostettu silmälääkäri on moraalinen hirviö, joka mm. osallistuu hämäreperäisiin liiketoimiin ja tapattaa tyttöystävänsä. (Feldman 2010, 148–149, 156–157, 203–204.)

Feldman pitää kuvaamiensa ihmisten elämää onnellisena, vaikka Timmy elää pinnallista elämää, Brucella menee huonosti eli hänen elämänsä on kurjaa ja silmälääkäri on moraaliton. Timmyn, Brucen ja silmälääkäriä kaltaisia ihmisiä on olemassa melko paljon. Monien elämä voi olla kurjaa, mutta he ovat kurjasta elämästään huolimatta onnellisia. Köyhä ja sairas vanhus voi olla onnellinen, kun ajattelee lastensa hyvää elämää. Jotkut eivät pohdi syvällisiä asioita eivätkä moraalisia kysymyksiä. Filosofit ovat pohtineet paljon sitä, voiko paha ihminen olla onnellinen ja voida hyvin. Minä keskityn tutkielmassani tarkastelemaan onnellisuutta psykologisessa merkityksessä enkä juuri tarkastele moraalikysymyksiä. Haybron tarkastelee hyveitä eudaimonismin yhteydessä, mutta minä tarkastelen niitä vain vähän.

Haybronin mukaan onnellisuus on psykologisessa merkityksessä pitkäaikainen psykologinen ilmiö, joka on erotettava äkillisistä tunteista tai mielialoista, joissa ihminen

tuntee itsensä onnelliseksi. Ihmisen voidaan sanoa olevan onnellinen hänen saavuttaessaan levollisuuden, vaikka hän ei tunne itseään onnelliseksi. Arjessa onnellisuudesta puhutaan paljon psykologian kannalta hyvinvointia ajattelematta. Kun vanhemmat sanovat, että he haluavat lastensa olevan onnellisia, he eivät yleensä puhu onnellisuudesta hyvinvointimerkityksessä. Samoin subjektiivisen hyvinvoinnin tutkijat tarkastelevat monesti pelkkiä mielentiloja eivätkä ole kiinnostuneita ihmisten elämien arvioimisesta. (Haybron 2008c, 30–31.)

Ihminen voi tuntea itsensä hetkellisesti onnelliseksi kokiessaan jonkin esteettisen elämyksen tai mielihyvää. Tällaiset kokemukset ovat tärkeitä onnellisuudelle ja hyvinvoinnille. Ne ovat kuitenkin muuta kuin mitä Haybron ensisijaisesti arvostaa.

Onnellisuuden merkityksiä Haybron valaisee kuvaamalla huijattua Georgea. Georgella voi mennä huonosti siitä huolimatta, että hän kokee mielihyvää ja on tyytyväinen; muut yleensä säälivät häntä. Jos ihmiset pitävät Georgea onnellisena, he todennäköisesti käyttävät sanaa onnellisuus psykologisessa merkityksessä. Jos he eivät pidä häntä onnellisena, he silloin luultavasti käyttävät onnellisuutta hyvinvointimerkityksessä. – Haybron käyttää onnellisuutta pääosin psykologisessa merkityksessä. Hän käyttää ilmaisua onnellinen elämä ja sen sukulaissanoja harvoin ja ainoastaan hyvinvointimerkityksessä. (Haybron 2008c, 32.)

George-esimerkki kuvaa onnellisuuden ja hyvinvoinnin eroa samalla tavalla kuin Sumner kuvasi näiden kahden eroa kuvatessaan uskottoman miehen pettämää vaimoa (ks. luku 5.6). Onnellisuutta koskevia käsitteitä käytetään monilla tavoilla. Monia tavallisia käsitteitä, kuten hyvä elämä, hyvinvointi, onnellisuus ja mielihyvä, käytetään toisinaan eri merkityksissä ja välillä toistensa synonyymeinä. Kielenkäyttö on vaihtelevaa sekä arkipuheessa että tutkimuksissa. Kielenkäytön sekavuus vaikeuttaa onnellisuus- ja hyvinvointiteorioiden vertailua, arkielämässä asialla tosin usein on vähemmän merkitystä.

Haybron pitää onnellisuutta yhtenä hyvän elämän tärkeänä haluttavana asiana. Jotkut saattavat tavoitella onnellisuutta liikaa. Haybron ei pidä onnellisuutta oikean eikä oikeudenmukaisuuden asiana eikä maailma ei ole sitä ihmisille velkaa. Onnellisuuden

vastakohta voi olla hyvä asia, ja surullisuudella ja muilla kielteisillä tunteilla on sijansa ihmisten elämässä. (Haybron 2008c, 4–5.) – Ihmiset voivat vapaaehtoisesti haluta kokea ja jopa tavoitella surullisuutta.

Prudentiaalisilla, moraalisilla, esteettisillä ja perfektionistisillä tekijöillä on suuri vaikutus ihmisten omaan ja toisten ihmisten hyvinvointiin. Eri ulottuvuudet ovat eriasteisesti tärkeitä eri ihmisille. Ulottuvuudet ovat kietoutuneina toisiinsa ja vaikuttavat yhdessä. Joillekin ihmisille moraaliset, eettiset ja perfektionistiset tekijät voivat olla erittäin tärkeitä onnellisuuden ja hyvinvoinnin lähteitä. Ihmisten liiallinen keskittyminen suorittamiseen tai esteettisiin asioihin voivat vähentää heidän onnellisuuttaan. Moraalinen toiminta voi aiheuttaa ihmisille itselleen pahoinvointia, mm. jos ihminen kokee liian tiukkojen moraalinormien takia syyllisyyttä tai ajattelee liian paljon muita itsensä kustannuksella. Sumnerin (1996, 2) mielestä viimeksi mainittu toimintatapa on harvoin vaarana länsimaissa.

Haybron mainitsee arjen onnellisuuden neljä tehtävää. Ensiksi, ihmiset ottavat usein onnellisuuden huomioon, kun he harkitsevat tärkeitä asioita, kuten ammatinvalintaa. Tavallisten ihmisten tärkeissä päätöksissä onnellisuus on merkittävä päätöksiin vaikuttava tekijä, ja poliitikot harkitsevat valtion toimien vaikutusta kansalaisiin. (Haybron 2003, 314–315; 2008c, 50.)

Tutkijoiden käsitykset onnellisuuden tehtävistä voivat poiketa toisistaan. Feldmanin mukaan John Rawlsin mielestä ihminen on onnellinen, kun hän menestyksellisesti toteuttaa suotuisissa olosuhteissa laadittua rationaalista elämänsuunnitelmaansa ja uskoo perustellusti, että hänen suunnitelmansa voi toteutua. Feldman on itse toista mieltä: ihminen voi olla autenttisesti onnellinen, vaikka hänellä ei ole rationaalista elämänsuunnitelmaa tai vaikka hän ei usko suunnitelmansa toteutumiseen. (Feldman 2008, 148.)

Monet eivät ajattele onnellisuutta päätöksiä tehdessään, vaikka onnellisuus saattaa vaikuttaa paljon heidän päätöksiinsä. Jos ihmisen itsetunto on huono, hän tyytyy huonompaan vaihtoehtoon kuin samanlainen toinen ihminen, jonka itsetunto on parempi.



Jos ihminen on erittäin masentunut, hänen voi olla mahdotonta tehdä minkäänlaisia päätöksiä. Masentunut voi esimerkiksi jättää hakeutumatta koulutukseen, koska ei kykene tekemään mitään tai koska mikään (opiskelu) ei kiinnosta häntä.

Toiseksi, Haybronin mukaan ihmiset viittaavat onnellisuuteen, kun he arvioivat omia tai toisten olosuhteita, jotta saavat selville, miten jollakulla sujuu. Vanhemmat voivat olla kiinnostuneita lastensa onnellisuudesta ja ihminen pitkästä aikaa tapaamansa ystävänsä onnellisuudesta. Ihmiset usein ajattelevat, että kun joku kertoo olevansa onnellinen, hänellä menee silloin hyvin. (Haybron 2003, 315; 2008c, 50–51.)

Kolmanneksi, onnellisuus helpottaa ennustamista, koska se vaikuttaa syvällisesti ja pitkäaikaisesti ihmisten käyttäytymiseen. Onnellisuuden ja onnettomuuden perusteella voidaan ennustaa monenlaisia asioita. Jos ihminen havaitsee ystävänsä olevan onneton, hän saattaa päätellä, että ystävä voi olla vähemmän miellyttävää seuraa kuin jos hän olisi onnellinen. Ihmisten onnellisuus ja onnettomuus kestävät tavallisesti jonkin aikaa. (Haybron 2003, 315–316; 2008c, 51.)

Haybronin tunnetilateorian kuvaaman syvällisen onnellisuuden perusteella voidaan ennustaa ihmisen käyttäytymistä melko pitkän ajan kuluessa, mutta mielihyvään liittyvän tilapäisen hedonistisen onnellisuuden perusteella voidaan ennustaa vain lähiajan asioita (Haybron 2008c, 73–74). Hieronnan tai elokuvan tuottama nautinto lakkaa nopeasti.

Neljänneksi, onnellisuuden avulla voidaan selittää ihmisten käyttäytymistä ja tunteita. Ihminen voi tehdä suuria muutoksia elämässään, kun on onneton. Onneton voi vaihtaa uskontoa ja onnellinen kokea iloa pienestä lahjasta. Ihmisen pahaa tuulta voi puolestaan selittää hänen onnettomuutensa; onneton voi tehdä epämiellyttäviä huomautuksia. (Haybron 2003, 316–317; 2008c, 52.)

Usein onnellinen luottaa onnetonta enemmän itseensä. Onnistuminen puolestaan lisää myönteistä mielialaa ja onnellisuutta ja vahvistaa itsetuntoa. Haybron pitää tärkeänä onnellisuuden kannalta ihmisen taipumusta onnellisuuteen, tai onnettomuuteen. Kaksisuuntaiset vaikutukset voivat selittää osaksi sitä, että joku on taipuvainen olemaan

onnellinen. – Harvat pystyvät sanomaan tavatessaan tuntemattoman, onko hän onnellinen tai onneton, tai ainakaan, onko hänen tapaamishetken tilansa pitkäaikainen vai hetkellinen. Ihminen voi olla onnellinen yleensä, tai hän voi olla kokenut äsken jonkin miellyttävän kokemuksen, kuten saanut lottovoiton.

Haybron pitää onnellisuutta valtavan tärkeänä ja myös hyvinvoinnin kannalta keskeisenä. Ihminen saattaa voida hyvin, vaikka hän ei ole onnellinen, mutta toisaalta onnellisena olo yksin ei takaa hyvinvointia. Onnellisuus on miellyttävä tai muuten prudentiaalisesti haluttava olotila, onnettomuutta haluttavampi. Onnellisuus vaikuttaa aina ihmisen hyvinvointiin. Normaalit ihmiset eivät voi olla jatkuvasti onnellisia ilman, että voivat hyvin. (Haybron 2003, 318–319; 2008c, 53–54.) Joissakin poikkeustapauksissa ihminen saattaa voida hyvin ollessaan onneton: Taiteilija voi haluta olla onneton, koska onnettomuus edistää hänen luovuuttaan. Monet tavalliset ihmiset haluavat kokea ajoittain ikäviä tuntemuksia, esimerkiksi katsoa pelottavaa elokuvaa tai lukea surullista kirjaa.

Onnellisuuteen ja hyvinvointiin vaikuttavat paljon objektiiviset tekijät, kuten perustarpeiden tyydyttäminen. Objektiivinen-subjektiivinen-jakoa tarkastelin Sumnerin yhteydessä luvussa 2.5. Objektiiviset tekijät ovat hyödyllisiä ihmisille heidän mielipiteistään riippumatta, jopa anorektikko tarvitsee ruokaa. Haybron keskittyy tarkasteluissaan subjektiivisiin tekijöihin, ihmisen mielestä riippuviin tekijöihin. Minä keskityn sekä Haybronin että Sumnerin yhteydessä subjektiivisiin tekijöihin – objektiivisia tekijöitä tarkastelen vähän.

Haybronin mukaan nykyfilosofit ovat tulkinneet onnellisuutta ja hyvinvointia useilla tavoilla ja heidän suosituimpia teorioitaan ovat hedonismi ja elämään tyytyväisyys -teoria. Haybron arvostelee näitä kumpaakin teoriaa voimakkaasti ja pitää parempana omaa tunnettilateoriaansa. (Haybron 2005, 288.) Hedonismin suurimpana puutteena Haybron pitää pinnallisuutta. Myös elämään tyytyväisyys -teoria epäonnistuu onnellisuusselityksenä: Monet ovat tyytyväisiä elämäänsä myös silloin, kun heidän elämänsä on kurjaa. Elämään tyytyväisyyteen vaikuttavat paljon satunnaiset tekijät ja eettiset normit – onnellisuusteoria ei vakuuta, jos onnellisuus riippuu voileipäkeksien syömisestä tai elossa olost. (Haybron 2008c.)

Haybron arvostelee aiempia onnellisuusteorioita ja puolustaa omaa onnellisuuden mielentilateoriaansa. Hänen teoriansa tarkastelee ihmisten psyyken toimintoja ja selittää onnellisuutta tunteisiin liittyvillä tekijöillä. Onnellisuus vaikuttaa paljon ihmisten hyvinvointiin. (Haybron 2008c.) Haybron pitää subjektiivisia tekijöitä tärkeinä ja uskoo, että ihminen ei kukoista, jos hän ei kukoista psyykkisesti (Haybron 2008c, 106).

Haybronin onnellisuustulkinta vastaa kysymykseen, millainen psykologinen tila sekä tunnistetaan uskottavasti onnellisuudeksi (pitkäaikaisessa psykologisessa merkityksessä) että selittää ihmisten onnellisuuden hyödyllisyyttä (Haybron 2008c, 55). Haybron hyväksyy Sumnerin vaatimuksen, että onnellisuuden on oltava autenttista. Autenttisuus tarkoittaa sitä, että ihmisen on tunnettava elämänsä ja hänen arvojensa on oltava hänen omiaan (Haybron 2005, 288).

### **6.3.2 Järki ja tunteet**

Haybronin hyvinvointitulkinta korostaa monia muita käsityksiä enemmän ihmisen kukoistamisen tunnepuolta, ja varsinkin mielialoja ja tunteita. Hänen tulkintansa on sentimentalistisempi ja vähemmän rationaalinen kuin mihin filosofiassa on totuttu. Tyypilliset rationalistit keskittävät huomionsa etenkin tärkeisiin analyttisiin prosesseihin – varsinkin toimijoiden harkittuihin arviointeihin – halujen, tunteiden tai vaistonvaraisten reaktioiden sijaan; sentimentalistit puolestaan arvostavat enemmän jälkimmäisiä tekijöitä. Hedonistit pitävät tunnetta järkeä tärkeämpänä eivätkä hyväksy ajatusta, että ihminen voisi harkita tilannettaan ja pitää parempana itselleen vähemmän miellyttävää elämää miellyttävämmän sijaan. (Haybron 2008c, 14–15.)

Haybron (2008c, 15) erottaa hyvinvoinnin yhteydessä ainakin kolme rationalismin ja sentimentalismien muotoa ja problematisoi kaikki mainitsemansa rationalismin muodot. Jotkut tulkinnat ovat normatiivisia ja käsittelevät hyvinvoinnin rakennetta ja järjen ja tunteen tehtäviä. Toiset tulkinnat käsittelevät elämänhallintaa. Kuvailevat opit puolestaan tarkastelevat järjen ja tunteen merkitystä käyttäytymisen säätelyssä.

Haybron näkee filosofien suosiman rationalismin olevan peräisin Platonilta, tai jopa

kauempaa. Platonin mielestä järki hallitsee elämää ja hyvinvointi perustuu hyvässä järjestyksessä olevaan sieluun. Platonistinen virhe on Haybronin käyttämä, liiallisesta järjen korostamisesta tarkoitama ilmaisu. Aristoteelliset hyvinvointikäsitteet antavat tärkeän sijan tunteille mutta ovat hedonismiin verrattuna rationalistisia. Aristoteleella hyvinvointi vaatii elämistä järjen mukaan ja tunteellisuus on toissijaista järkeen verrattuna. Viisasta ei voi hyödyttää mikään hänen oman arviointinsa vastaisesti, eikä ihminen voi luopua järjellä järjen ohjauksesta. Subjektivistiset hyvinvointitulkinnot voivat olla jopa Aristoteleen käsitystä rationalistisempia. (Haybron 2008c, 15.)

Haybronin mukaan liberaalit uskovat, että ihmiset kykenevät tavoittelemaan järkevästi omaa hyvinvointiaan. Liberaalien ajattelu on rationalistista, ja siihen sisältyy mainittu platonistinen virhe. Liberaalit uskovat kaikkien voivan onnistua onnen tavoittelussa. Haybron kuitenkin pitää ihmisten hyvinvointiin liittyviä kykyjä puutteellisempina kuin liberaalit uskovat. (Haybron 2008c, 15.) Ihmisten kykyjä edistää onnellisuuttaan, liberaalien ajattelua ja Haybronin käsityksiä näistä asioista tarkastelen luvuissa 13 ja 14.

Haybron korostaa ihmisten tunnepuolta ja pitää kukoistuksessa tunteita järkeä tärkeämpinä. Myös järjellä on merkitystä, koska se on tärkeällä sijalla ihmisten arvioissa keitä he ovat. Haybronin tulkinta on kahtalainen lähestymistapa ihmisluontoon ja ihmisen kukoistamiseen, ja siinä sekä järki että tunteellisuus päättävät hyvinvoinnin tai hyvän elämän tavoittelusta. Tulkinta on klassiseen hedonismiin verrattuna vähemmän sentimentaalista mutta ei täysiveristä sentimentalismia. (Haybron 2008c, 15–16.)

Perttula (2001, 14–15) pitää onnellisuutta kokonaisvaltaisena. Se sisältää monella tavalla muodostuneita kokemuksia, kuten tietoa, tunteita, intuitioita ja uskomuksia. Monenlaiset kokemukset ovat kietoutuneina toisiinsa, ja niiden merkitys vaihtelee. Välillä valintoja näyttää ohjaavan pelkästään tunteet, ja välillä vain järki. Jotta ihminen voi olla onnellinen, erilaisten kokemusten on oltava vähintään melko hyvässä tasapainossa keskenään. Ihminen ei voi olla onnellinen, jos hän on kiinnostunut ainoastaan tiedoista ja pyrkii karsimaan elämästään kaiken intuitiivisuuden ja uskomuksellisuuden. Jos ihminen pyrkii olemaan pelkästään tunne- tai järki-ihminen, hän toimii vastoin itseään eikä tule onnelliseksi. Ihmisen ei kannata elää elämäänsä pelkästään luonnontieteilijän tutkimusotteella eikä

aitojen ja välittömien tunteiden ohjaamana.

Haybron käyttää hevonen ja ratsastaja -metaforaa, jossa ratsastaja on järki ja hevonen tunteet. Ihmiset ovat sisältä hajalla ja tärkeä osa elää hyvin on oppia, kuinka palvella hyvin luonteen molempia puolia. Ajajan merkitystä hyvinvoinnille on liioiteltu. Hevosta (tunteita) liian helposti laiminlyödään ja valjastetaan ajajan (järjen) vieraiden toimien ikeeseen, tukahdutetaan ja nujerretaan. (Haybron 2008c, 16.)

Ihmisiä kielletään monesti ilmaisemasta tunteitaan, etenkin kielteisiä tunteitaan, edes perustelematta kieltoa mitenkään. Saatetaan sanoa, että pojat eivät saa itkeä tai että tytön täytyy käyttäytyä rauhallisesti eikä sanoa vastaan vanhemmilleen. Jos ihmiset eivät opi käsittelemään tunteitaan lapsina, ei ole ihme, että tunteita koskeva tietämättömyys ja tunteiden heikko hallinta ovat niin yleisiä kuin ne ovat. Tunteita koskevaa tietämättömyyttä tarkastelen tuonnempana luvussa 13.3.

Klassinen hedonismi on keskittynyt voimakkaasti ja yksipuolisesti tunteisiin, ja hedonistit ovat tarkastelleet monipuolisesti mielihyvää ja mielihyvästä. Haybron korostaa omassa onnellisuusteoriassaan voimakkaasti tunteita, voimakkaammin ja monipuolisemmin kuin kukaan ennen häntä. Hän epäilee järjen kykyä pystyä arvioimaan ja hallitsemaan tunteita. Huono tunteiden ymmärrys heikentää ihmisten mahdollisuuksia saavuttaa onnellisuutta. (Haybron 2008c.) Ihmisten onnellisuuden ja hyvinvoinnin saavuttaminen heikkenee siksi, että he ymmärtävät huonosti, mitä onnellisuus on. Ne vaarantuvat myös sen takia, että ihmiset heikon ymmärryksensä vuoksi toimivat typerästi ja aiheuttavat ongelmia itselleen ja muille.

Perttula näkee tarkasteluja luonnehtivan järjen ja tunteiden erottamisen. Kahtiajako näkyy varsinkin keskusteltaessa sukupuolten erilaisuudesta. Yleisesti uskotaan, että naiset elävät enemmän tunteiden varassa ja miehet enemmän järjen varassa. Yksipuolinen ajattelu on ongelmallista, koska typerätkin uskomukset vaikuttavat paljon maailmaan ja ihmisten käsityksiin itsestään ja muista. (Perttula 2001, 18.)

Haybronin mielestä nykyään ajatellaan toisaalta, että ihmisten myönteiset tunnetilat

tuottavat onnellisuutta ja toisaalta, että tehokkuus tuottaa onnellisuutta. Laaja elämysteollisuus ja kaupalliset elämyskoneistot, kuten television visailuohjelmat ja matkailu, pyrkivät tuottamaan elämyksiä. (Haybron 2008c, 19.) Hedonismia monet pitävät nykyään vähemmän hyvänä onnellisuusteorianana, mutta arjessa mielihyvän tärkeys näkyy voimakkaasti.

Perttulan mielestä monet uskovat virheellisesti, että mitä enemmän ja nopeammin ihminen jaksaa tehdä asioita, sitä onnellisemmaksi hän tulee. Jotkut ajattelevat, että onnellisuus seuraa monia harrastuksia ja vähäistä unentarvetta, kun ihminen osoittaa ehtivänsä tekemään muita enemmän. Aina on toimittava paremmin, jotta kelpaa. Kuitenkin vain kohtuullinen tehokkuus vahvistaa onnellisuutta. Toimimalla ihminen saa yhteyden yhteisöönsä ja yhteisö huomaa yksilön. Molemminpuolinen hyväksyntä lisää onnellisuutta. (Perttula 2001, 19–20.)

### **6.3.3 Pohdinta**

Muinaiset ajattelijat korostivat pohdinnan merkitystä ihmisten hyvinvoinnille. Heistä monet ajattelivat, että vain osa ihmisistä, filosofit, kykenevät pohtimaan asioita. Nykyään ihmiset usein ajattelevat onnellisuuteen liittyviä asioita pinnallisesti (Haybron 2008c, 7–8). Esimerkiksi ihmisten elämään tyytyväisyyteen liittyvä, järkeen perustuva pohdinta on monesti luultua pinnallisempaa. Haybronin käsityksiä elämään tyytyväisyydestä tarkastelen luvussa 9.

Sumner korostaa ihmisten omaa päätäntävaltaa, joka edellyttää ihmisten miettivän itse asioita. Haybron käsittelee pohtivuutta, koska nykyajan liberaali ajattelutapa korostaa voimakkaasti ihmisen omaa elämää koskevaa päätösvaltaa. Haybronin mielestä ihmisten kyvyt tarkastella omaa onnellisuuttaan ja hyvinvointiaan ja vaikuttaa niihin ovat melko puutteellisia. (Haybron 2008c.) Perttula ja Feldman asettavat osittain kyseenalaiseksi ajatuksen, että ihmisten ollakseen onnellisia pitäisi tunnistaa oma onnellisuutensa ja hyvinvointinsa. He eivät edellytä pohtivuutta – joissain tilanteissa pohtivuus on ihmisen onnellisuuden kannalta pikemminkin vahingollista. (Perttula 2001; Feldman 2010.)

Haybron tarkastelee elämään tyytyväisyys -teoriaa ja tunnetilateoriaa, jotka kumpikin

selittävät onnellisuutta ihmisen myönteisellä suhtautumisella elämäänsä. Haybronin arvosteleva elämään tyytyväisyys -teoria korostaa rationaalista ja pohtivaa elämän hyväksymistä, ja hänen kannattamansa tunnetilateoria korostaa tunteisiin liittyvää elämän hyväksymistä. (Haybron 2008b, 31.) Haybron pitää onnellisuudessa tunteita järjen ohella tärkeinä ja kavahtaa liiallista järjen korostamista. Sekä tunteisiin että järkeen perustuvat onnellisuuden arvioinnit voivat epäonnistua, mitä tarkastelen luvuissa 13 ja 14.

Nykyään ajattelijat suhtautuvat pohtivuuteen monilla tavoilla. Feldmanin mukaan John Rawls uskoo, että onnellisuus edellyttää järkevyyttä ja huolellisesti ajateltuja elämänsuunnitelmia. Rawls määrittelee onnellisuuden:

”voimme ajatella ihmisen olevan onnellinen, kun hän menestyksellisesti toteuttaa (enemmän tai vähemmän) rationaalista elämänsuunnitelmaansa, joka on laadittu (enemmän tai vähemmän) suotuisissa olosuhteissa, ja hän on perustellusti luottavainen, että hänen suunnitelmansa voidaan toteuttaa.” Feldman itse epäilee Rawlsin edellyttämien pohtimisen ja syvällisyyden tarpeellisuutta. (Feldman 2010, 148.)

Perttulan mielestä ihmiset voivat tulla onnellisiksi kahdella tavalla: Toiset tulevat onnellisiksi pohtimatta ja toiset pohtimalla asioita. Sopeutujat tulevat onnellisiksi mukautumalla ympäristöönsä. Etenkin, jos ihmiset ovat onnellisia, heitä ei saa ohjata pohtimaan asioita. Onnetonta uinujaa voidaan auttaa ilman, että kyseenalaistetaan hänen toimintatapansa. Pohtijat puolestaan tulevat onnellisiksi miettimällä itseään ja elämäänsä. He ovat jossain vaiheessa havahtuneet olevansa elämänsä kokemuksellisia keskuksia. Havahtumista seuraa onnellisuus, jos ihmisen elämäntilanne etenee hänen haluamallaan tavalla. Pohtivuus kuuluu ihmissuhdetyöntekijöiden, kuten sairaanhoitajien, kukkakaupan myyjien, sosiaalityöntekijöiden ja lentoemäntien, ammattitaitoon. (Perttula 2001, 215–221.)

Perttula ajattelee, kuten muinaiset ajattelijat, että pohtivuus on ominaista vain osalle ihmisistä. Toisaalta hän ajattelee toisin kuin muinaiset ajattelijat ja arvostaa kumpaakin toimintatapaa, pohtivuutta ja pohtimattomuutta. Perttula (2001, 80–82) pitää vääränlaista pohtivuutta onnellisuuden esteenä ja jopa vakavien psyykkisten häiriöiden syynä. Itseensä keskittyvät elävät itsensä pohdiskelusta. He tarkastelevat usein itseään ja asioita

yksipuolisesti pelkästään itsensä kautta ja monesti pyörittävät jatkuvasti samoja asioita mielessään. He voivat näin toimimalla kadottaa otteen elämästään ja menettää yhteyden ulkopuoliseen maailmaan. Perttula käyttää ihmisten ongelmista mieluummin Lauri Rauhalan ilmaisua elämäntaidollinen ongelma ilmaisun psyykkinen sairaus asemesta.

Feldman on samaa mieltä kuin Perttula, että jotkut voivat olla onnellisempia pohtimatta elämäänsä ja toiset pohtimalla elämäänsä. Elämään tyytyväisyys -tutkimuksessa iloista pohtimatonta 38-vuotiasta Timmyä pyydetään tarkastelemaan ihanteitaan ja elämäänsä. Hän huomaa arvostavansa perhe-elämää ja vakinaista työpaikkaa, jotka molemmat häneltä puuttuvat. Kun hän pohtii elämäänsä, hän tulee vähemmän onnelliseksi. Tammy on apea ja itsetuhoinen ja on ajatellut elämäänsä vähän. Hän hyötyisi kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta. Jos hän ajattelisi elämäänsä ja muotoilisi elämänihanteitaan, hän huomaisi, että hänellä ei ole syytä olla onneton, ja muuttuisi onnellisemmaksi. (Feldman 2010, 102–103.)

#### **6.3.4 Oma määräysvalta**

Haybronin mukaan aiemmin pidettiin itsestään selvänä, että ihmisillä ei ole määräysvaltaa omaan hyvinvointiinsa. Muinaiset filosofit Sokrateesta alkaen yleensä erottivat viisaat ja suuren enemmistön muut. Aristoteles jopa ajatteli, että jotkut elävät paremmin orjina. Epikurolaiset uskoivat, että suurin osa ihmisistä tarvitsee huomattavaa valaistumista omien etujensa luonteen suhteen, koska he eivät odota lainkaan – epikurolaisten mielestä tärkeää – mielihyvää. (Haybron 2008b, 20; 2008c, 11.) Antiikin filosofit korostivat voimakkaasti järkeä eivätkä uskoneet, että tavalliset ihmiset pystyisivät päättämään omista asioistaan. Tavalliset ihmiset eivät tarvinneet mahdollisuutta päättää omasta elämästään.

Haybron ymmärtää pessimistisen ihmiskäsityksen valossa, miksi aiemmin tarkasteltiin paljon ja syvällisesti ihmisten kukoistamista. Hyvinvoinnin ymmärrystä tarvittiin, koska monet ihmiset eivät ymmärtäneet omia etujaan. Ajattelijat kiinnittivät paljon huomiota hyvinvointipsykologiaan ja korostivat älyn merkitystä. He pitivät ihmisen mieltä tärkeänä ja ajattelivat, että useimmat eivät ymmärrä, mitkä mielentilat ovat hyviä ja mikä mielentilojen merkitys hyvässä elämässä on. – Valistuksen aikana käsitykset muuttuivat ja



alettiin suhtautua optimistisesti ihmisen järkeen ja omaan määräysvaltaan. (Haybron 2008b, 20; 2008c, 12.)

Nykyään liberaalit uskovat ihmisten itsemääräämisoikeuteen (*sovereignty*) ja vaikutusvaltaan. Ihmiset itse tietävät, mikä heille on parasta ja pyrkivät edistämään etujaan järkevästi. He tekevät virheitä mutta niin vähän, että eivät tarvitse opastusta oman hyvinvointinsa suhteen. Ihmiset tarvitsevat etenkin vapautta (*freedom*) ja resursseja, jotta voivat tavoitella päämääriään. He voivat parhaiten, kun he saavat elää elämäänsä omien mieltymystensä mukaan. (Haybron 2008b, 20–21; 2008c, 12.) Ihmisille tärkeitä resursseja ovat mm. varallisuus, koulutus, kyvyt ja terveys.

Entisaikojen ajattelijat eivät olisi ymmärtäneet lainkaan uuden ajan taloustieteen käsitystä, että ihmisten hyvinvointi muodostuu siitä, että he saavat haluamansa. Nykyään sen sijaan uskotaan ihmisten henkilökohtaiseen määräysvaltaan, ja siksi hyvinvointi ja sen psykologia eivät kiinnosta filosofeja. (Haybron 2008b, 20; 2008c, 11–12.) Sumner hylkää monet perinteisten haluteorioiden käsitykset mutta edellyttää ehdottomasti, että ihmisten täytyy saada päättää omasta elämästään. Sumnerin haluteorioiden tarkastelua löytyy edeltä luvusta 4.

Perttulan kuvaamat pohtijat ja sopeutujat suhtautuvat ympäristöönsä eri tavalla. Pohtijat miettivät paljon elämäänsä, haluavat vaikuttaa asioihin ja muokata elämästään mieleisensä. Kun pohtijat voivat tehdä elämästään joillakin alueilla haluamansa kaltaista, he ovat onnellisia. Sopeutujat puolestaan eivät yleensä pohdi asioita vaan mukautuvat kulloiseenkin tilanteeseen ja ovat onnellisia pystyessään sopeutumaan tilanteisiin. Ketkään eivät pysty vaikuttamaan kaikkiin asioihin, mutta pohtijat pyrkivät vaikuttamaan joihinkin asioihin. Jos pohtija kokee, että ei voi vaikuttaa asioihin työpaikallaan tai parisuhteessaan, hän keskittyy enemmän muihin alueisiin, joilla voi elää haluamallaan tavalla. Hän voi tehdä työnsä puolivillaisesti tai olla kodin ulkopuolella kuin eri ihminen. (Perttula 2001, 88–100.)

Pohtiva Aapo (Anne) haluaa tuntea itsensä vapaaksi ja hallita omaa elämäänsä. Hän ei halua sitoutua ihmisiin eikä perinteiseen elämäntapaan. Hän haluaa olla elämänsä

keskipisteessä, asettaa tavoitteensa ja valita tapansa elää. Hän kykenee elämään itselleen tärkeiden periaatteiden mukaan ja olemaan onnellinen. Hän nauttii siitä, että kokee elävänsä haluamaansa elämää. Hän on korostetusti subjekti, joka elää itsensä näköistä elämää. (Perttula 2001, 51–53, 111–112.)

Juhanille (Juulialle) on luonteenomaista sopeutua elämäntilanteensa vaatimuksiin. Hänen elämänsä rakentuu voimakkaasti muuttumattomuuden ja lapsuudenperheen perinteiden varaan. Mikä hyvänsä elämäalue tai tapahtuma voi uhata Juhanin tyytyväisyyttä, jos hän ei pysty asettamaan sitä sopeutumalla elämänsä kokonaisuuteen. Juhani kokee epämukavaksi elämänsä, jos hänen täytyy hallita sitä. Hän kokee elämänsä kokonaisuuden myönteisesti ja elää onnellisena. (Perttula 2001, 55–57.)

Aapon ja Juhanin erilaisuus osoittaa, että eri ihmiset tarvitsevat eriasteisesti mahdollisuutta määrätä omasta elämästään. Jotkut kaipaavat omaa määräysvaltaa ehdottomasti, ja toiset ovat tyytymättömiä, mikäli joutuvat päättämään asioista. Juhanin kaltaiset ihmiset asettavat osittain kyseenalaisiksi filosofien, kuten Sumnerin ja Haybronin, ihmisten omaa määräämisvaltaa koskevat vaatimukset. Sumner ja Haybron kannattavat ihmisten omaa määräysvaltaa asiaan liittyvistä osittain vastakkaisista tekijöistä, kuten ihmisten puutteellisista kyvyistä, huolimatta (Sumner 1996; Haybron 2008c).

Suuria ongelmia saattaa liittyä niihin sosialisatioprosesseihin, joiden kautta ihmiset omaksuvat elämäntapansa ja arvonsa. Näitä ongelmia on pohtinut Sumner (1996), jonka käsityksiä asiasta löytyy luvusta 5.6. Perttulan mukaan jotkut ihmiset elävät lapsuudenkotinsa tavalla ja jotkut haluavat elää toisin (2001, 51–58). Monet sosiaaliset ym. ongelmat siirtyvät sukupolvelta toiselle. Ilmeisesti ongelmat voivat johtua osittain siitä, että ihmiset eivät kykene kyseenalaistamaan vanhempiansa vahingollisia toimintatapoja vaan elävät itse samalla tavalla.

Feldmanin mielestä jotkut voivat asennoitua niin, että he ovat vähemmän onnettomia tai jopa onnellisia sorretusta asemastaan huolimatta, esimerkkinä hän mainitsee köyhän maattoman työläisen ja sorretun kotirouvan Bertha (Feldman 2010, 171–173, 188–189). Minä uskon, että alistavat olosuhteet eivät ole hyväksi kenellekään; ei Feldmanin

mainitsemien ihmisten eikä Juhanin kaltaisten mestarisopeutujien ole syytä sopeutua epäasiallisiin olosuhteisiin. Samaa mieltä alistavista olosuhteista on Feldman itse; vaikka ihmiset voivat sopeutua, heidän ei ole syytä sopeutua epäasiallisiin olosuhteisiin (Feldman 2010, 201).

Mielestäni epäasiallisesti kohdellut eivät voi olla onnellisia tai heidän onnellisuutensa on ainakin vähäisempää tai epäautenttisempaa kuin normaaleilla ihmisillä. Perheväkivalta ja työpaikka- ja koulukiusaaminen ovat hyvin yleisiä. Monet ovat onnellisempia, kun he pystyvät päättämään omista asioistaan. Etenkin pohtijat tarvitsevat paljon vapautta muokata elämäänsä mieleisekseen, mutta vapaudesta hyötyvät myös sopeutujat. Epäasiallinen kohtelu on vahingollista myös yhteiskunnan kannalta, koska joidenkuiden kyvyt eivät tule täysimääräisesti hyödynnetyiksi (Feldman 2010, 201).

Ympäristöstä johtuvat tekijät voivat estää ihmisiä päättämästä omista asioistaan. Haybron tarkastelee paljon ihmisistä itsestään johtuvia tekijöitä ja epäilee valistuksen ja liberalismiin optimistisia käsityksiä. Hän uskoo, että tavalliset ihmiset toimivat usein tyhmästi hyvinvointinsa suhteen. Heidän kykynsä eivät riitä oman hyvinvointinsa edistämiseen ja valintansa tekevät usein tyhjäksi heidän mahdollisuutensa onneen ja hyvinvointiin. Edes ihmisten loistavat mahdollisuudet eivät takaa hyvinvointia, vaan ihmiset voivat useimmin epäonnistua kuin onnistua – toisin kuin liberaalit olettavat. (Haybron 2008c, 12–13.)

Usein ihmisestä itsestä ja ympäristöstä johtuvat tekijät liittyvät toisiinsa. Monet kasvavat ympäristöissä, jossa heidän edellytetään ajattelevan ja toimivan tietyllä tavalla ja siksi heidän voi olla vaikea tai mahdoton toimia myöhemmin toisin. Asiaan liittyviä Sumnerin ajatuksia kuvasin luvussa 5.6.

Haybron ei usko tiukkaan objektiiviseen hyvinvointitulkinnaan vaan pitää hyvinvoinnin kannalta tärkeämpänä psykologisia tiloja, kuten onnellisuutta. Hän epäilee jonkin verran nykyajan liberaalien oletusta, joka edellyttää ihmisten omaa päätäntävaltaa, henkilökohtaista määräysvaltaa (*Personal Authority*). Hän haluaa kuitenkin säilyttää liberaalien perusarvot ja uskoo, että ihmiset voivat vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Monista virheistä huolimatta ihmiset tekevät tavallisesti viisaita valintoja. He tietävät

hyvin, mikä heille on hyväksi ja mitä ovat tekemässä. He elävät tavallisesti kohtuullisen viisaasti. Ongelmista huolimatta ihmisillä täytyy olla oikeus päättää omasta hyvinvoinnistaan. (Haybron 2008c, 12–13.)

Haybron hylkää liberalismia osittain. Ihmisiä pitää kunnioittaa eikä kohdella kuin lapsia. Samalla tavalla on toimittava, vaikka ihmiset voisivat rajoitettuna paremmin. Silloinkin kun ihmisten on vaikea päättää omista asioistaan, moraalista syistä täytyy suojella liberaaleja vapauksia ja rajoittaa valtion puuttumista ihmisten elämään. (Haybron 2008c, 20.)

Jopa monet paljon opiskelleet, kyvykkäät ja varakkaat saattavat toimia typerästi. Useat ihmiset tarvitsevat opastusta. Opastusta antavat mm. monet terveydenhuollon toimijat ja monenlaiset vertaistukiryhmät. Opastuksessa täytyy arvostaa ihmisten omaa määräysvaltaa eikä turhaan rajoittaa ihmisten toimintaa. Ääritapauksissa, kuten rikollisen toiminnan tai psyykkisten häiriöiden yhteydessä tai syvästi kehitysvammaisten kohdalla, täytyy jonkin verran rajoittaa ihmisten mahdollisuuksia toimia haluamallaan tavalla.

Perttulan mielestä ihmisen on tärkeä luottaa omakohtaiseen kokemukselliseen varmuuteen siitä, onko hän onnellinen ja millaisista asioista hänen onnellisuutensa muodostuu. Jos ihminen järjestää elämänsä muilta, kuten lääkäreiltä, psykologeilta tai ekonomisteilta, saatavan yleispätevän tiedon varaan, hän elää vieraana itselleen ja muiden ihmisten sijaiselämää. (Perttula 2001, 8–11.) Pahempi ihmisen tilanne on, jos hänen sijaiselämänsä ei ole hänen oma valintansa vaan muiden ihmisten pakottama, kuten uskonnollisissa yhteisöissä saattaa tapahtua.

Haybronin mukaan ihmisten henkilökohtainen määräysvalta perustuu kahteen asiaan, läpinäkyvyyteen ja kyvykkyyteen. Läpinäkyvyys (*Transparency*) tarkoittaa, että ihmiset huomaavat melko helposti, mikä on heille hyväksi. Läpinäkyvyys ilmenee varsinkin erilaisissa hyvinvointisubjektivismien muodoissa, joissa tärkeinä pidetään subjektiivisia psykologisia tiloja, kuten mielihyviä ja haluja. Ihmisille on ilmeisesti melko hyvä käsitys itseään hyödyttävistä asioista. Läpinäkyvyys koskee myös hyvinvointiin vaikuttavien hyvien saatavuutta, kuten onnellisuuden ja mielihyvän saatavuutta. Ihmiset tuntevat

hyvinvointiin vaikuttavat hyvät ja niiden merkityksen riittävän hyvin, samoin he huomaavat helposti myös voimakkaan kivun. (Haybron 2008c, 13.)

Kyvykkyysoletuksen (*Aptitude assumption*) mukaan ihmisillä on yleensä tarvittavat psykologiset kyvyt valita monien vaihtoehtojen väliltä tapansa elää. Kyvykkyysoletus on osittain läpinäkyvyyden peilikuva. Ihmiset valitsevat viisaasti, jos heidän omia etujaan koskevat arvioinnit ovat yleensä riittävän oikein ja heidän valintansa ovat riittävän järkeviä. Mitä läpinäkymättömpiä ihmisten edut ovat, sitä enemmän kykyjä tarvitaan. (Haybron 2008c, 13–14.)

Monet sanovat, että ihmisten tulisi toteuttaa ja kehittää itseään. Perttula on toista mieltä: Jotta ihminen tulisi onnelliseksi, hänen ei tarvitse muuttua eikä kehittää itseään – riittää, että hän elää omana itsenään. Ihmisen ei pidä toimia työpaikassa tai yhteisössä, jonka toimintatavat ovat hänelle vieraita. Hänen kannattaa pyrkiä kehittämään itselleen sopivia yhteisöjä, koska silloin hän samalla lisää omaa onnellisuuttaan. Ihmisen itsensä löytäminen ja eläminen omana itsenään vaativat elinikäistä oppimista. (Perttula 2001, 166–167.)

Sekä Sumner, Haybron, Feldman että Perttula kannattavat ihmisten omaa määräysvaltaa. Feldman ymmärtää ajatuksensa sorrettujen onnellisuudesta olevan outo. Hän korostaa, että ei kannata sortoa. Hän uskoo, että ihminen on onnellisempi, kun hän voi päättää omista asioistaan. On kuitenkin parempi, että ihminen on epäautenttisesti onnellinen kuin onneton, ja vielä parempi on, että ihminen on autenttisesti onnellinen. Autenttinen onnellisuus on parempi myös yhteiskunnan kannalta, koska kaikkien ihmisten kyvyt tulevat käyttöön. (Feldman 2010, 200–202.) Olen täysin samaa mieltä näiden Feldmanin käsitysten kanssa.

Uskon, että nykyään länsimaissa harvat asettavat ihmisten oman määräysvallan suoraan kyseenalaiseksi. Monet elävät kuitenkin parisuhteessa tai työssä toisten asettamien liiallisten odotusten mukaan eivätkä ole onnellisia. Perheissä ja työpaikoilla on paljon stressiä sekä liikaa hyödyttömiä sääntöjä ja käytäntöjä, jotka turhaan rajoittavat ihmisten elämää. Epäasialliset toimintatavat voivat johtua osittain Haybronin tarkastelemasta tunteita koskevasta tietämättömyydestä. Esimerkki äärimmäisestä sorrosta on ihmiskauppa, jota tapahtuu myös länsimaissa, ja jopa Suomessa.

### 6.3.5 Maailman tila

Haybron kehottaa ajattelemaan elämäntapoja ja niiden vaikutuksia ihmisiin. Hän kuvaa kahdenlaisen yhteisön normaalia elämää. A:n tyypillinen asukas on rento, itsevarma, vireä, puhelias, utelias, tyytyväinen ja hyvällä tuulella. Hän on täysin kotonaan kehossaan, ja siksi hänen asentonsa on rentoutunut ja itsevarma. B:n asukas puolestaan on taipuvainen olemaan huolestunut, kireä, ärtyisä, tympääntynyt, hermostunut, itsekeskeinen, epävarma, stressaantunut ja kokemaan paineita. Yhteisöjen erot johtuvat pääosin niiden erilaisista elämäntavoista. (Haybron 2008c, 3–4.)

Orpolapsi sijoitettaisiin epäröimättä yhteisöön A. Muiden asioiden on oltava hyvin epäoikeudenmukaisia, jotta olisi järkevää kasvattaa lapsi B:ssä. A:ta pidetään parempana kuin B:ta, koska A:n asukkaat ovat taipuvaisia olemaan onnellisia ja B:n asukkailta puuttuu onnellisuustaipumus. (Haybron 2008c, 4.) Haybron pitää onnellisuusteoriassaan monenlaisia tunteisiin liittyviä tekijöitä tärkeinä ja taipumusta kokea tiettyjä tunteita erittäin tärkeänä (Haybron 2008c). Taipumusten kehittymiseen vaikuttavat sekä ihmisen perimä että ympäristö – perimän ja persoonallisuuden kehityksen vaikutusta onnellisuuteen tarkastelemani filosofit eivät käsittele.

Psykologi Perttula kirjoittaa: ”Onnellisen elinympäristö on kuin koti, josta hän rakentaa ympäristön, jossa hän viihtyy omana itsenään; ympäristön, johon hän voi sulautua.” – Onnelliset ovat tavallisesti ympäristöissä, jotka ovat lähellä heitä. He voivat elää ympäristöissään vailla ristiriitoja ja tarvetta muuttaa itseään. Koti voi olla mikä tahansa todellinen tai kuviteltu paikka, jossa ihmisen kokemukset ja paikan sosiaaliset merkitykset liittyvät toisiinsa. Se voi olla missä tahansa, kuten luonnossa, katukahvilassa tai rakkaan seurassa. Kun ihminen on koditon, hän on ihmisjoukossakin yksin eikä ole löytänyt ympärillä olevaan maailmaan yhteyttä, jossa sosiaaliset merkitykset tuntuisivat kokemuksellisesti tutuilta. (Perttula 2001, 192–193.)

Ihmisen on oltava välttämättä kosketuksissa ympäristönsä kanssa. Jos ihminen keskittyy liian paljon oman mielensä syövereihin, hän ei ole onnellinen ja pahimmillaan sairastuu psyykkisesti (Perttula 2010, 78–82).

Kukin voi edellisen lyhyen tarkastelun pohjalta miettiä, mikä merkitys perheen, työpaikan, asuinpaikan tai vaikkapa Perttulan mainitseman katukahvilan ilmapiirillä on ihmisten onnellisuuteen ja hyvinvointiin. – Haybron tarkastelee tutkimuksessaan sekä persoonallisuuteen, etenkin tunteisiin, että ympäristöön liittyvien tekijöiden vaikutusta ihmisten onnellisuuteen. Hän mainitsee kirjansa alussa ympäristötekijät, käsittelee sitten laajasti tunnetekijöitä ja tarkastelee kirjansa lopussa ympäristötekijöitä tarkemmin. Hänen mielestään tunteet ja ympäristö vaikuttavat paljon ihmisten onnellisuuteen. (Haybron 2008c.) Minä keskityn pro gradussani persoonallisuustekijöihin ja tarkastelen ympäristötekijöitä vähemmän.

### 6.3.6 Hybriditeoria

Haybronin käsittelemien onnellisuusteorioiden tarkastelun aloitan hybriditeorioilla, jotka sisältävät ne osatekijät, joita tarkastelen muiden teorioiden yhteydessä laajemmin. Hybriditeoria samaistaa onnellisuuden elämään tyytyväisyyteen ja joko hedonistiseen tai tunnetilaan. Yksi hybriditulkinta on onnellisuuden subjektiivinen hyvinvointitulkinta, jonka eräs muoto saattaa olla Sumnerin teoria (including perhaps Sumner). Onnellisuuden hybriditeoria on kahden teorian yhdistelmä. Vain tilanteissa, joissa intuitiot osoittavat sekä elämään tyytyväisyys -tulkintaan että hedonistiseen tai tunnetilateoriaan, hybriditeoria voi hiukan onnistua. (Haybron 2008c, 99–100.)

Hybriditeoria ei pysty selittämään edes itselleen edullisia tilanteita. Onnellisuuden subjektiivisen hyvinvointiteorian perusteella tyytyväistä ja kärsivää taiteilijaa voidaan kutsua onnelliseksi sekä intuition mukaisesti että intuition vastaisesti. Hän on onnellinen jossakin merkityksessä ja onneton toisessa suhteessa. Olla onnellinen jossakin merkityksessä ja olla onnellinen jostakin näkökulmasta ovat eri asioita. Sanalla onnellinen on kaksi merkityksestä. Tuntuu virheelliseltä sanoa, että taiteilija on jossain mielessä onnellinen, mutta toisessa mielessä hän ei ole onnellinen. (Haybron 2008c, 99–100.)

Haybronin mukaan hybriditeorioiden osat voivat olla merkityksellisiä ihmisille. Hyvinvoinnin tarkasteluun on olemassa parempia käsitteitä kuin hybriditeorian tarjoamat. Laajoja alueita kannattaa tarkastella käyttäen yleiskäsitteitä, kuten subjektiivinen

hyvinvointi, ja täsmällisempiin tarkasteluihin sopivat hyvin tarkemmat psykologiset termit, kuten elämään tyytyväisyys ja onnellisuus. Subjektiiivista hyvinvointia mitataan parhaiten mittaamalla asiaan liittyviä tiloja eikä yhdellä psykologisella tekijällä. (Haybron 2008c, 100.)

Haybronin mielestä hybriditeorian ilmaisut ovat liian epämääräisiä. Kun sanotaan, että amerikkalaiset ovat onnellisempia kuin ranskalaiset, ei tiedetä kumpien elämä on miellyttävämpää tai emotionaalisesti tyydyttävämpää tai kummat ovat tyytyväisempiä elämäänsä. (Haybron 2008c, 100.) Usein puhutaan onnellisuudesta ja tarkoitetaan yhtä kolmesta mainitusta. Mainitut onnellisuuskäsitykset ovat melko erilaisia, kuten tutkielmani kuluessa paljastuu. Monia onnellisuuteen liittyviä ilmiöitä on mahdollista tarkastella myös mainittuja käsityksiä yksityiskohtaisemmin.

Haybron pitää Sumnerin tulkintaa hieman epäröiden hybriditeorianana. Seuraavissa kolmessa luvussa tarkastelen kolmea subjektiiivista onnellisuusteoriaa, jotka äsken mainitsin hybriditeorian osatekijöiksi. Nämä kolme teoriaa kuvaavat onnellisuutta eri puolilta, toisin kuin hybriditeoria, joka yhdistäessään osia eri teorioista ei tyydytä Haybronia. – Tarkastelen ensin hedonismia, sitten tunnetilateoriaa ja kolmantena elämään tyytyväisyys-teoriaa. Näiden aiempien teorioiden tarkastelun jälkeen tarkastelen Haybronin omia onnellisuus- ja hyvinvointikäsitteitä.



## 7 HEDONISMI

### 7.1 Käsitteitä ja ominaisuuksia

Haybronin mielestä hedonismi voi liittyä onnellisuuteen tai hyvinvointiin. Se liittyy molempiin yhtä aikaa silloin, kun hedonistinen tulkinta samaistaa onnellisuuden ja hyvinvoinnin. Teoriat voivat samaistaa mielihyvän onnellisuuteen tai hyvinvointiin. Haybron tarkastelee yhtä monista hedonismin muodoista eikä halua sitä sekoittavaksi muihin hedonismin muotoihin. (Haybron 2008c, 62.)

Yleisen hedonistisen käsityksen mukaan olla onnellinen merkitsee, että on enemmän miellyttäviä kuin epämiellyttäviä kokemuksia. Tällaista hedonismia kannattivat mm. utilitaristit Bentham, Sidgwick ja Brandt. Kaikki hedonismin muodot hyväksyvät ajatuksen, että onnellisuus muodostuu pelkästään miellyttävistä mielentiloista tai itse miellyttävyydestä. (Haybron 2008, 61.)

Hedonismin muotoja ovat hyvinvointihedonismi, psykologinen hedonismi ja eettinen hedonismi (*welfare hedonism, psychological and ethical hedonism*). Hyvinvointihedonismi on onnellisuutta koskevaa hedonismia hyvinvointimerkityksessä, ja onnellisuutta koskeva hedonismi sekoitetaan helpoiten siihen. Psykologisen hedonismin mukaan ihmiset tavoittelevat pelkästään mielihyvää, ja eettisen hedonismin mukaan ihmisten kannattaa tavoitella pelkästään mielihyvää. (Haybron 2008c, 62.)

Haybron käyttää tavallisesti ilmauksia miellyttävä ja epämiellyttävä kokemus, jolloin hedonismin perusajatus ja houkuttelevuus tulee selvästi esiin. Hänen suosimillaan termeillä on vähän harhaanjohtavia sivumerkityksiä joihinkin muihin hedonististen tilojen yhteydessä monesti käytettyihin sanoihin verrattuna. Muita usein käytettyjä sanoja ovat mm. nautinto ja miellyttävä kokemus sekä kipu, kärsimys, mielihäiriö ja epämiellyttävä kokemus. (Haybron 2008c, 62.)

Haybronin termien valinta on mielestäni onnistunut. Hedonismin mukaanhan onnellisuus perustuu nimenomaan kokemusten laatuun, ja siksi kannattaa puhua kokemuksista eikä

käyttää epäselvempiä sanoja, kuten kipu ja nautinto. Sumner ja Haybron pitävät tärkeänä, että onnellisuusteoria liittyy ihmisten arkikokemuksiin, kuten luvuista 2.4 ja 6.3.1 ilmenee. Arkipuheessa kivusta tulee usein mieleen fyysinen kipu, vaikka hedonistinen kokemus voi liittyä myös psyykkisiin tuntemuksiin. Onnellisuuden yhteydessä Perttula (2001) puhuu alinomaan ihmisten kokemuksista, joihin heidän onnellisuutensa perustuu ja joissa se ilmenee. Myös Perttulan kielenkäytön valossa Haybronin sanavalinta on onnistunut.

Haybronin mukaan hedonistit ajattelevat yleensä, että onnellisuus muodostuu pelkästään ihmisen hedonistisesta tilasta. Ihminen on onnellinen, kun hänen tasapainonsa miellyttävyyden ja epämiellyttävyyden kesken on riittävän myönteinen, ja jos tasapaino on kielteinen, ihminen on onneton. Useimmat hedonistit ajattelevat, että mielihyvien enemmistö riittää onnellisuuteen ja mielihahojen enemmistö onnettomuuteen. Jotkut voivat asettaa rajan toisin, ja jotkut jopa ajattelevat, että kahden alueen välissä on alue, jossa ihminen ei ole onnellinen eikä onneton. (Haybron 2008c, 61–62.) Sitä, kuka on onnellinen, käsittelem tarkemmin luvussa 11.5.

Haybronin mukaan hedonismissa mielihyvän ja mielihahan tarkasteluun liittyy kaksi käsitettä, joista Sumner käyttää sanoja internalistinen (*internalist*) ja eksternalistinen (*externalist*), sisäinen ja ulkoinen. Internalistinen eli sisäinen käsitys tunnistaa mielihyvät kaikkien miellyttävien kokemusten yhteydessä. Se pitää mielihyvää tuntemuksena, kokemuksen ominaisuutena. Kokemuksen tekee miellyttäväksi tai epämiellyttäväksi kokemusten tunnesävy, jota ei voida eritellä. (Haybron 2001, 504; 2008c, 62.)

Eksternalistit eli ulkoisten kokemusten kannattajat korostavat mielihyvien suurta vaihtelua ja kieltävät sellaisten luontaisten ominaisuuksien olemassaolon, joiden perusteella kokemukset ovat tunnistettavissa. Subjektin puolesta-asenne tekee kokemuksen hänelle miellyttäväksi, esimerkiksi ihminen saattaa pitää kokemuksesta tai toivottaa sen tervetulleeksi. Kokemuksen miellyttävyyden tai epämiellyttävyyden ratkaisee periaatteessa ihmisen reagoititapa. (Haybron 2008c, 62.) Kahnemanin mielestä ihmisen onnellisuus riippuu siitä, missä määrin hän haluaa kokemustensa jatkuvan (Feldman 2010, 43).

Feldmanin kehittämä, viime vuosina suosittu mielihyvänäkemys liittyy eksternalismiin

mutta on hiukan erilainen. Feldmanin mielihyvän asenneäkökannan (*attitudinal view of pleasure*) mukaan mielihyvä on asenne olla tyytyväinen johonkin asiaan tai asioiden tilaan. Käsitys samaistaa mielihyvän asenteeseen eikä kokemukseen, jota kohtaan ihmisellä asenne on. Kohteen erilaisuus erottaa Feldmanin tulkinnan ja eksternalismin. Feldmanin tulkinnassa asenteen kohde nähdään pikemmin tosiasiana tai asiaintilana kuin kokemuksena. Ihminen voi kokea miellyttäväksi oluen maistamisen ja olla tyytyväinen asuessaan Massachusetissa. Asenne on tiedostettu tapahtuma, johon ei tarvitse sisältyä tunteita eikä tuntemuksia. (Haybron 2008c, 62–63; vrt Feldman 2010.)

Feldman uskoo, että hänen asenteellinen hedonisminsa pystyy selittämään monenlaiset tilanteet, sekä helposti että vaikeasti ymmärrettävät. Hänen onnellisuusteoriaansa keskiössä oleva asenteellinen mielihyvä on asenne eikä aistihavainto tai tunne. Kyseessä on ihmisen asenne hänen ollessaan tyytyväinen johonkin tai kokiessaan mielihyvää jostakin. Ihmisen onnellisuuden määrä jonakin hetkenä on sama kuin hänen tänä hetkenä kokemansa olennaisen asenteellisen mielihyvän määrä. (Feldman 2010, 271.)

Feldman erottelee kaksi erilaista mielihyvän muotoa. Aistimielihyvässä (*sensory pleasure*) mielihyvää pidetään aistihavaintona tai tunteena, kuten lämmön tai kutinan tunnetta. Asenteellinen mielihyvä (*attitudinal pleasure*) on puolestaan enemmän asenne kuin aistihavainto tai tunne. Se on ominaisuus, jonka yhteydessä sanotaan, että ihminen on tyytyväinen johonkin tai että hän saa mielihyvää jostakin. Tomin mielihyvän kohde mainitaan, kun sanotaan, että Tom on tyytyväinen, että asuu Massachusetissa. Tomilla on tällöin asenteellista ei-aistimellista mielihyvää. (Feldman 2010, 109–110.)

Aistitunteet (*sensory feelings*) syntyvät hermojen ärsytyksen seurauksena ja tapahtuvat jossakin kehon osassa tai koko kehossa. Hyttysen aiheuttama kutina tapahtuu jossakin kohtaa kehoa ja hissien nousun aiheuttama tunne koko kehossa. Asennetunteet (*attitudinal feelings*) ovat tunteita, joilla on aina asenteellisia kohteita, joita pelkillä aistitunteilla ei ole. Ihminen voi aistia hyttysen niskassaan. Toisaalta joku voi sanoa, että ihmisellä on hyttynen niskassaan, jolloin hän ”tuntee” hyttysen asennemerkityksessä. Mainitut kaksi asiaa tapahtuu tavallisesti yhdessä. Puudutus voi poistaa aistitunteet mutta ei asenteellisia tuntemuksia. (Feldman 2008, 144–145.) Monet pelkäävät hämähäkkejä. Niitä kammoksuva

pitää epämiellyttävänä, jos hänelle sanotaan, että hänellä on hämähäkki ihollaan, silloinkin kun hän ei aisti hämähäkin olemassaoloa.

Feldmanin tulkinnan mukaan ihmisen onnellisuustaso jonakin hetkenä on hänen asioista saamansa asenteellisen mielihyvän määrä vähennettynä senhetkisellä asenteellisella mielipahalla. Ihminen voi olla kaiken kaikkiaan aseenteellisesti tyytyväinen asioihin. (Feldman 2010, 110.)

Haybron käytti aiemmin mielihyvämalleista Sumnerin käyttämiä ilmaisuja ja kutsui internalismia mielihyvän tunnemalliksi ja eksternalismia asennemalliksi (vrt. Haybron 2001, 504 ja 2008c, 63). Feldmanin kehittämän tulkinnan jälkeen voi syntyä sekaannusta mielihyvän asennetulkintojen välille ja harhaanjohtava mielleyhtymä tuntemukseen internalismin yhteydessä, siksi Haybron ei käytä enää aiemmin käyttämiään käsitteitä. Internalistien enemmistö myöntää, että on paljon muita mielihyviä aistimuksiin liittyvien mielihyvien lisäksi. (Haybron 2008c, 63.) Feldmanin tulkinta ja Haybronin reaktio siihen osoittavat, että hyvin lyhyessä ajassa voi tapahtua merkittäviä onnellisuuskäsitysten muutoksia. Tässä yhteydessä tapahtui muutos myös Haybronin käyttämissä käsitteissä.

## **7.2 Heikkouksia**

Haybronin mielestä jotkut pitävät hedonismista sen käytännöllisen hyödyn takia. Hän pitää onnellisuuden hedonistisia tulkintoja virheellisinä ja vaihtoehtoisia teorioita parempina. Hedonismi tulkitsee mielentilojen luonnetta pohjimmiltaan väärin, ja siksi mielentiloja ei voida kutsua uskottavasti onnellisuudeksi. (Haybron 2008c, 61.)

Haybron (2001, 505; 2008c, 63) pitää perinteisiä hedonistisia teorioita liian sallivina. Ne hyväksyvät ihmisten onnellisuuteen vaikuttaviksi monenlaiset hetkelliset ja pinnalliset mielihyvät, jotka vaikuttavat vain vähän onnellisuuteen. Esimerkiksi jalkapallon pelaamiseen, voileipäkeksin syömiseen, laulun kuulemiseen ja kutinan raapimiseen liittyvät nautinnot saattavat olla vaikuttamatta ihmisten onnellisuuteen. – Haybron epäilee perinteisten hedonisten teorioiden ajatuksia, että hetkelliset ja pinnalliset mielihyvät lisäävät ihmisten onnellisuutta.

Haybronin mukaan hedonisti ajattelee tavallisesti, että tilan vaikutus onnellisuuteen on suhteessa tilan miellyttävyyteen. Jotkin pinnalliset mielihyvät ovat äärimmäisen miellyttäviä mutta näyttävät merkityksettömiltä, kuten orgasmi tai orgasmien jakso. Myöskään herkullinen ateria ei lisää onnellisuutta. On väärin puhua onnellisuudesta hedonististen tilojen yhteydessä. Onnellisuuteen liittyvät mielihyvät saattavat olla haluttuja mielihyviä mutta eivät ainoita. (Haybron 2008c, 64.)

Ihminen voi nauttia juustohampurilaisesta, mutta hän ei ole sen takia onnellisempi. Mielihyvän voimakkuudella tai kestolla ei merkitystä. Pinnalliset mielihyvät ja pinnalliset mielipahat saattavat vaikuttaa merkityksettömiltä. Tuntemukset eivät näytä koskettavan ihmistä riittävän syvältä vaan pelkästään vilahtavat tietoisuudessa. (Haybron 2008c, 63.)

Subjektivismi näkyy mielihyviin liittyvien intuitioiden yhteydessä. Haybronin mukaan ihmiset ovat eri mieltä mielihyviin liittyvistä intuitioista, mikä saattaa johtua mielihyviin liittyvistä asenteista. Ihminen voi olla tyytyväinen syödessään voileipäkeksiä. Arkipuheen ilmaisu ”olen onnellinen jostakin” näyttää koskevan Feldmanin asennemielihyvää, jonka mukaan ihminen voi olla onnellinen siitä, että hän syö voileipäkeksiä. Ihmisen onnellisenaolo muodostuu riittävästä määrästä asennemielihyvän jaksoja. Hän on onnellinen riittävän useista asioista eikä onneton liian monista asioista. (Haybron 2008c, 64.)

Jos ihminen on vaeltanut useita päiviä syöden yksipuolisia aineksia tai potanut vatsatautia pystymättä syömään mitään, juustohampurilaisen syöminen voi tuntua tavallista paljon mukavammalta. Ymmärtääkseni Haybronin käsityksen mukaan tällaiset vähäpätöiset nautinnot eivät lisää onnellisuutta (ks. Haybron 2008c, 63–64). Feldman (2010, 83–84, 226) hyväksyy ajatuksen, että vähäpätöinen asia saattaa lisätä ihmisen onnellisuutta. Hänen mielestään ihmisen keskittyessä onnellisuutta tuottaviin asioihin hänen onnellisuutensa lisääntyy. Onnellisuuden lähteet voivat olla sekä pinnallisia että syvällisiä. Timmy on onnellinen juhliessaan ja filosofi ratkaistessaan metafyyssistä ongelmaa.

Feldmanin mielestä ihminen voi olla onnellinen, vaikka hänen onnellisuutensa ei perustu ”ihmisluonnon syvyyteen”. Hän saattaa olla onnellinen vähäpätöisten asioiden vuoksi. Hän

voi olla autenttisesti onnellinen ilman rationaalista elämänsuunnitelmaa tai sen toteutumista. Esimerkit valaisevat Feldmanin ajatuksia: pinnallinen, juhlimisesta nauttiva Timmy on onnellinen ja elämäänsä monelta kannalta alati pohtiva Tammy on onneton. (Feldman 2010, 148–149.) Haybron karsastaa ihmisten liiallista elämänsä syvällistä pohtimista mutta ei kuitenkaan usko vähäpätöisten hedonististen tekijöiden onnellisuutta lisäävään vaikutukseen. – Korjasin Tommyn nimen Tammyksi. Feldman vertaa kirjassaan monta kertaa Timmyn elämää Tammy tai Tommyn elämään. Uskon kuvausten perusteella, että Tammy ja Tommy on sama ihminen; vain tässä kohdassa Feldman kutsuu Timmyn onnetonta vastinetta Tommyksi.

Feldman (2010) uskoo hedonistiseen onnellisuuteen. Haybron pitää Feldmanin asennehedonismia tärkeänä uutena onnellisuustulkintana. Hän kuitenkin näkee sekä siihen sisältyvän omia ongelmia että sen olevan hedonismina altis monenlaisille vastaväitteille. Se ei ole hauska, kuten mielihyvä yleensä on, eikä tyytyväisyys asioihin ei tee kokemuksesta miellyttävää, kuten Feldman ajattelee. Oluen juomisen miellyttävyys ei muodostu ihmisen tyytyväisyydestä oluen juomiseen tai oluen makuun, vaan oluen maku tekee kokemuksesta miellyttävän ja oluenjuonnista hyvän asian. Miellyttävyys ja oluen juomisen merkitys perustuvat ilmeisesti kokemuksen luonteeseen tai siihen, että oluen juoja pitää oluen mausta. Ensi kertaa olutta maistava teini voi olla on iloinen saadessaan juoda olutta, ja olutharrastaja voi pitää oluen mausta. (Haybron 2008c, 64–65.)

Feldman vastaa Haybronin syytöksiin. Feldman uskoo, että ihmisen onnellisuustaso pohjimmiltaan määräytyy sen perusteella missä määrin ihminen kokee asenteellista mielihyvää ja mielipahaa asioista, mutta Haybron ei usko tällaisiin tulkintoihin. Feldmanilla asenteellinen mielihyvä ja asenteellinen mielipaha ovat asenteita, kuten usko ja pelko. Ne eivät ole ”tunteita”, ja ihminen voi kokea mielihyvää asioista tuntematta miellyttäviä tunteita. (Feldman 2010, 143.)

Feldman epäilee, että hänen onnellisuuskäsitystään on pidetty ikävänä, liian älyllisenä ja pinnallisena. Haybron on sanonut, että jos onnellisuutta ajatellaan Feldmanin ehdottamalla tavalla, siitä otetaan pois kaikki hauska. Feldman uskoo, että hänen ajatellaan käsittelevän onnellisuutta liian järjellisesti ja jättävän ottamatta huomioon onnellisuuteen liittyviä

tunteellisempia tekijöitä, kuten iloisia tunteita tai hymykasvotunteita. (Feldman 2010, 143; vrt. Haybron 2008c, 64-65.)

Feldman ymmärtää osan arvostelijoiden huolesta koskevan tunteita. Sanaa ”tunne” käytetään toisinaan tavalla, jossa asenteita pidetään tunteina. Joku saattaa sanoa ”tunnen varmasti, että sää selkenee”. Lausuma tarkoittaa ilmeisesti vain, että sanoja on varma, että sää selkenee. Ilmaisua on pelkkä sanojan käsitys, että sää selkenee. Kun ihminen sanoo, että hän ”tuntee ylpeyttä” saavutuksestaan, hän tarkoittaa ainoastaan, että hän on ylpeä saavutuksestaan. Kahta mainittua ns. tunnetta voidaan kutsua ”asenteellisiksi tunteiksi” – ne ovat pelkästään asenteita. (Feldman 2010, 143–144.)

Jos sanaa tunne käytetään asenteellista tunteista, silloin asenteellista mielihyvää voidaan kutsua tunteeksi. Ihmisen on mahdotonta olla onnellinen ilman, että hänellä on asenne jotakin kohtaan. Onnellisuudesta ei puutu tunteita, jos asenteellisia tunteita pidetään tunteina. (Feldman 2010, 144.)

Haybronin ja Feldmanin keskustelu osoittaa, että sana tunne voidaan ymmärtää monella tavalla, ja jopa niin monella tavalla, että filosofien tunteen erilainen ymmärtäminen voi vaikuttaa heidän hedonismia koskeviin käsityksiinsä. Haybron pyrkii osoittamaan, että Feldman ottaa liian vähän huomioon ihmisten tunteita ja perustaa liian paljon ajattelunsa ihmisten järjellä muodostamiin asenteisiin. Haybron pyrkii korostamaan Feldmania enemmän tunteita järjellisemmän asennoitumisen sijaan. Hän arvostelee Feldmania ja tämän hedonismia, vaikka monet hedonistit suosivat tunteita järkeä enemmän, kuten Haybron itsekin suosii. Haybronin liiallisen älyllisyyden vastustus näkyy hänen tulkitessaan Feldmanin asennehedonismia.

Haybronin mielestä on pakko lievittää jonkun äärimmäistä kärsimystä mutta ei ole pakko lievittää hänen tyytymättömyyttään. Sairas voi voida huonosti ja oksentaa. Tällöin ongelmana ei ole, että hän on tyytymätön tilanteeseensa ja tuntemuksiinsa. Ongelmallista on, että ihmisestä tuntuu kauhealta. Epämiellyttävyys ja arvottomuus sisältyvät ihmisen tuntemistapaan. (Haybron 2008c, 65.)

Haybron tulkitsee asennehedonistin voivan ajatella, että kauhealta tuntuminen merkitsee olemista tyytymätön siihen tosiasiaan, että ihminen tuntee ikävällä tavalla. Asennehedonisti voi ajatella myös, että ihmiset vastaavat pakkoon lievittää kärsimystä pyrkimällä lievittämään kokemuksia, joihin ihmiset ovat tyytymättömiä. Ihmiset eivät kuitenkaan yleensä reagoi kärsimykseen keskittymällä tilaan liittyviin asenteisiin. Asennehedonistin on myönnettävä, että hänen kärsimystä koskevat väitteensä perustuvat ihmisten asenteisiin. Ihmisille tarjotaan kivun yhteydessä lääkettä eikä opaskirjaa. Näin tehdään, jotta ihminen ei olisi enää tyytymätön kipuunsa. (Haybron 2008c, 65.)

On samaa mieltä Haybronin kanssa siitä, että kivun yhteydessä on tärkeämpää lievittää kipua kuin muuttaa ihmisen kipua koskevia asenteita. Kipu on monesti erittäin ikävää, väistämätöntä ja voi vaikuttaa paljon ihmisen onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Esimerkiksi päänsärky voi loppua helposti lääkkeellä, ilman että ihminen turhaan yrittää sopeutua epämukavaan olotilaan. Kipuihin kannattaa pyrkiä vaikuttamaan monesti ensin lääkkeillä, ja jos lääkkeet eivät auta, kipuihin voidaan pyrkiä vaikuttamaan vaikuttamalla ihmisen asenteisiin. Silloin voi auttaa, että ihminen osaa suhteutua tilanteeseensa niin, että hänen suhtautumisensa ei lisää hänen onnettomuuttaan.

Haybron pitää subjektivismia ja ihmisten omia tulkintoja hyvin tärkeinä – siitä huolimatta, että ihmisten tulkinnat ovat monesti puutteellisia ja virheellisiä (Haybron 2008c). Asennehedonismia voidaan pitää perinteistä hedonismia subjektiivisempänä, koska se ottaa muuta hedonismia enemmän ja monipuolisemmin huomioon ihmisten oman päätäntävällän ja kokemuksiin koskevat tulkinnat.

Kuten edellä nähtiin Haybron pitää asennehedonismin tulkintaa mielihyvistä ja sen merkityksestä epäuskottavana. Hän pitää parempana mielihyvän internalistisia ja eksternalistisia muotoja. Hän karsastaa hedonismin psykologista pinnallisuutta ja epäolennaisia mielihyviä ja haluaa niiden sijaan kehittää suppeampaa hedonismia, jossa onnellisuus liittyisi tietäytyypisiin mielihyviin, kuten syvään mielihyvään tai epikurolaisten korostamaan levollisuuteen. Hän toisaalta myös arvostaa asennehedonismia ja näkee sillä olevan merkitystä arviointina elämään liittyvistä asioista, tapana, jolla ihmisten elämään tyytyväisyyteen liittyvät asenteet ovat tärkeitä. (Haybron 2008c, 65.)



Olen yhtä mieltä Haybronin kanssa, että asennehedonismi on merkittävä tapana, jolla ihmiset arvioivat elämäänsä. Pidän asennehedonismia hyvänä onnellisuustulkintana, monipuolisempaa kuin joitakin muita hedonismin muotoja ja arjen kannalta hyödyllisenä. Asennehedonismin hyvyttä lisää se, että Feldman uskoo, että hänen teoriansa pohjalta on käytettävissä onnellisuutta lisäävä strategia. Strategian mukaan ihmisten pitää ensin tunnistaa asiat, jotka voivat lisätä heidän onnellisuuttaan tai onnettomuuttaan. Toiseksi, ihmisten täytyy lopettaa ajattelemasta asioita, joista he kokevat mielipahaa. Kolmannessa vaiheessa ihmiset alkavat ajatella mahdollisia onnellisuutta lisääviä asioita. (Feldman 2010, 226.)

Perttulan onnellisuustulkinnassa on jotain samaa kuin Feldmanilla. Perttulan mielestä ihmiset tulevat onnellisiksi elämänpiiriään supistamalla. Supistaminen on toisinaan mahdollista mutta toisinaan ei. Ihminen ei aina löydä itselleen sopivaa ympäristöä, jossa tulisi onnelliseksi. (Perttula 2001, 89, 223–225.) Perttulan onnellisuuskäsitykset muistuttavat osittain joitakin filosofisia onnellisuusteorioita, kuten elämään tyytyväisyyttä.

Hedonismi tarkastelee monien filosofien mielestä liikaa ihmisen mieltä ottamatta huomioon maailman tilaa. – Myös psykologi Perttula varoittaa liiallisesta mieleen keskittymisestä. Hän kannattamansa ihmisen elinpiirin supistaminen ei tarkoita ihmisen itseensä keskittymistä, jossa ihmisen ja elinympäristön suhde on heikko ja ihmisen pohdinta pyörii oman itsen ympärillä. Liiallinen itsen keskittyminen aiheuttaa onnettomuutta ja ääritapauksissa ihmisen itseä koskeva pohdinta johtaa siihen, että ihminen luulee olevansa joku muu. Pohtivuus on myönteinen asia, kun ihminen pohtii itsensä ulkopuolisia asioita, mutta itsen ympärillä pyörivä ajattelu on vahingollista. (Perttula 2001, 78–81.) On hyödyllistä pohtia ihmissuhteita, ammatinvalintaa, päivittäin ratkaistavia asioita jne.

Mielestäni Feldmanin tulkinta on useista syistä onnistunut. Se erottaa aistimelliset ja asenteelliset mielihyvät toisistaan. Se tuo monia perinteisiä hedonistitulkintoja paremmin esille, että onnellisuuteen vaikuttaa tuntemuksen ohella ihmisen asenne tuntemusta kohtaan. Se korostaa montaa muuta hedonismia enemmän subjektin määräysvaltaa – jota myös Sumner ja Haybron edellyttävät. Subjektin määräysvaltaa omien tunteidensa suhteen

on korostettu jonkin verran jo antiikista lähtien, kuten osoittavat ajatukset, että varpaan lyöminen tai piinapenkissä olo eivät vaikuta ihmisen mielentilaan. Feldmanin tulkinta selkiyttää asenteiden merkitystä huomattavasti. Haybron tosin suhtautuu kriittisesti sekä yleensä hedonismiin että Feldmanin asennehedonismiin (Haybron 2008c).

Edellä tarkastelin Haybronin käsityksiä hedonismista ja vertasin niitä Feldmanin hedonistisiin käsityksiin, joihin Haybron itsekin on ottanut kantaa. Maailman tilan vaikutusta ihmisten onnellisuuteen tarkastelin myös Perttulan käsitysten valossa. Tarkasteluni osoittaa, että hedonismista ja nautinnoista voidaan ajatella monilla tavoilla. Hedonismista ja nautinnoista voidaan ajatella myös myönteisemmin ja niitä voidaan pitää tärkeämpinä kuin miten Haybron niistä ajattelee ja niitä arvostaa.

Haybron arvostelee hedonismia ja pitää omaa onnellisuusteoriaansa parempana. Minä olen yhtä mieltä Haybronin kanssa hänen onnellisuusteoriaansa paremmuudesta, mutta mielestäni myös hedonismilla on etuja, joista osan Haybronkin tunnustaa. Ihminen voi olla ainakin hetkellisesti onnellinen miellyttävien kokemustensa vuoksi.

Ihminen voi tulla onnelliseksi sekä Haybronin syvällisen tunnetilaonnellisuuden että ainakin hetkellisesti hedonistien kannattaman pinnallisen onnellisuuden kautta. Monille ihmisille on hyväksi, että he kokevat miellyttäviä kokemuksia ja tuntemuksia. On yleensä parempi, että ihmiset ovat onnellisia edes hedonististen kokemusten vuoksi, jos syvempi tunnetilaonnellisuus ei ole ihmisille mahdollista, kuten masentuneille tai epäasiallisesti kohdelluille. Eri ihmisten tavat tulla onnelliseksi ja onnellisuuden lähteet ovat erilaisia. – Hedonismia tarkastelen lisää tunnetilateorian tarkastelun yhteydessä eli seuraavaksi.

## 8 TUNNETILATEORIA

### 8.1 Käsitteitä

Haybronin mielestä ihminen voi olla onnellinen tai onneton ainakin osittain sen perusteella, millainen hänen tunnetilansa tai asenteensa elämäänsä kohtaan on. Onnellisuus voi perustua ihmisen tunnetilaan (*emotional state*). Ihminen on onnellinen, niin kauan kuin hänen tunnetilansa on pohjimmiltaan myönteinen. Myönteiset tunteet, kuten mielenrauha iloisuus ja eloisuus ym., ilmaisevat onnellisuutta; kun kielteiset tunteet, kuten masennus, ahdistuneisuus, tyytymättömyyden tunne, viha ja pelko ym., hallitsevat, ihminen on tavallisesti onneton. (Haybron 2008c, 66–67.)

Tunnetilateorian (*emotional state theory*) mukaan ihmisen onnellisuuteen vaikuttavat paljon keskeiset tunnetilat ja mielialataipumus. Teorian mukaan onnellisuus ei ole välttämättä lainkaan erityinen tunne tai mieliala, vaan se muodostuu pikemminkin ihmisen tunnetilasta tai -tilanteesta. Ihminen voi olla onnellinen myös tunteematta itseään onnelliseksi. (Haybron 2008c, 66.)

Haybronin mukaan merkitykselliset tilat, kuten mielialat, ovat ihmisen tunnetilan syviä ja tärkeitä tekijöitä. Mielialat eli mielentilat (*moods*) ovat enemmän tai vähemmän pysyviä tiloja, jotka yleensä muodostuvat tiettyjen taipumusten olemassaolosta. Mielialataipumus (*mood propensity*) on ihmisen psykologiassa se tekijä, joka saa ihmisen taipuvaiseksi kokemaan tiettyjä mielialoja toisten asemesta. (Haybron 2008c, 66.)

Keskeiset tunnetilat (*central affective states*) ovat tavallisesti fenomenologisesti syviä, pitkäkestoisia ja läpitunkevia ja vaikuttavat pitkään ihmisen käyttäytymiseen ja psykologiaan. Perifeeriset tunnetilat (*peripheral affective states*) ovat päinvastaisia. Postiin vietävän kirjeen putoamisesta johtuva lievä mielihäiriö on pinnallinen, hetkellinen ja lyhytaikainen, ja sen vaikutukset ovat rajallisia. Keskeiset tunnetilat ovat suunnilleen vastaavia kuin mielialat ja tunteet. (Haybron 2008c, 66.) Tunnetilateoriaa ja siihen liittyviä käsitteitä tarkastelen tarkemmin Haybronin oman tunnetilateorian yhteydessä luvussa 10.

Haybronin mukaan olla onnellinen tarkoittaa elämään tyytyväisyys -teoriassa, että ihminen on tyytyväinen elämäänsä. Paradigmatapauksissa ihmisen tekee onnelliseksi hänen asenteensa elämäänsä. (Haybron 2008c, 66-67.)

## 8.2 Teorioiden vertailua

Haybron pitää tunnetilateoriaa hedonismiin verrattuna syvällisenä. Tunnetilateoriaan sisältyvää mielialataipumusta hedonismiin on vaikea selittää. Ihmiset eivät ole edes kokemansa paljon mielihyvän ja mielihahan vuoksi onnellisia tai onnettomia. Jos olisi näin, silloin onnettomia olisivat myös he, jotka kärsivät kovasta kroonisesta kivusta. Jos kivusta kärsivä on onneton, hänen kipunsa on hänen onnettomuutensa lähde, ei hänen onnettomuutensa. (Haybron 2008c, 65–66.)

Ymmärtääkseni Haybron perustelee sillä, että kovasta kroonisesta kivusta kärsivät eivät ole onnettomia, sitä että mielihahasta kärsivät eivät ole onnettomia (Haybron 2008c, 65–66). Arki ajattelun mukaan se, että kivusta kärsivä ei ole onneton, ei edellytä, että mielihahasta kärsivä ei voisi olla ainakin tilapäisesti onneton. Joku voi olla esimerkiksi välittämättä kivusta mutta loukkaantuu toisten ilkeistä puheista. Arki ajattelun mukaan jotkut voivat masentua ja olla onnettomia kivun ja kärsimyksen takia. Perheväkivaltaa kokevat ja työpaikka- ja koulukiusatut voivat kokea paljon ja pitkiä aikoja mielihahaa. Useat voivat masentua ja olla onnettomia mielihahan vuoksi.

Mielestäni Haybronin oudolta vaikuttava käsitys saattaa liittyä siihen, että hän pitää Feldmanin asenteellista hedonismia epäuskottavana ja muunlaista nautintoihin ja kärsimykseen keskittyvää hedonismia parempana (ks. Haybron 2008c, 65). Käsitys saattaa liittyä myös filosofien yleiseen ajatteluun, jossa he tekevät eron onnellisuuden luonteen ja lähteiden välille, kuten tekee mm. Sumner, jonka käsityksiä asiasta tarkastelin luvussa 2.4. Lisäksi Haybron saattaa pyrkiä perustelemaan käsityksellään kannattamansa tunnetilateorian paremmuutta.

Haybronin mielestä yleisesti oletetaan, että kipu masentaa ihmistä ja tekee hänet masentuneeksi, tyytymättömäksi ja ärtyisäksi, mutta paljon uskottavampaa on olettaa, että

ihminen on onneton niiden tilojen vuoksi, jotka kipu on aiheuttanut. Masentunut, tyytymätön ja ärtyisä on onneton tilansa vuoksi. Kun onnellisuus muodostuu ihmisen tunnetilasta, ihminen on onnellinen niin kauan kuin hänen tunnetilansa on pohjimmiltaan myönteinen. (Haybron 2008c, 66.) Tilanteisiin vaikuttavia monia asioita valaisee Sumnerin kuvaama, luvussa 3.3.1 esittelemäni Cassellin syöpäesimerkki.

Mielestäni ihminen voi olla onneton sekä kivun, sen aiheuttamien tilojen että siihen liittyvän tunnetilan vuoksi. Jos tunnetilalle on luonteenomaista taipumuksellisuus, kuten Haybron olettaa, silloin tunnetila voi muodostuttuaan ylläpitää itseään. Monet ihmisten psyykkiset prosessit ja vaikeiden psyykkisten häiriöiden lähtökohdat ovat ainakin osittain tiedostamattomia. Ihminen voi olla onneton, vaikka alkuperäinen kipu tai mielihaha on jo poistunut tai unohtunut.

Haybronin mielestä jotkut voivat pitää uskottavampana elämään tyytyväisyys -tulkintaa ja pitää mielentilateoriaa epäuskottavana ja toiset voivat ajatella päinvastoin. Hedonismi epäonnistuu pelkistämään onnellisuuden mielihyväksi, jos jokin onnellisuuden ainesosa ei ole pelkistettävissä mielihyväksi. Onnellisuusteorian mukaan joku voi olla onnellinen osittain tai kokonaan siksi, että hän on joko on myönteisessä mielentilassa tai tyytyväinen elämäänsä. Hedonistit voivat uskoa, että elämään tyytyväisyys, myönteinen mielentila tai molemmat pelkistyvät mielihyväksi. (Haybron 2008c, 66–67.) Se, miten ihmiset arvostavat eri teorioita, voi johtua osittain siitä, miten he arvostavat järkeä ja tunteita.

Haybronin mukaan monet filosofit kannattavat elämään tyytyväisyys -tulkintaa tai hedonismia. Hedonismin suosio on saattanut jättää tunteiden tarkastelun varjoonsa, ja siksi kukaan filosofi ei ole ehdottanut tunnetilanäkemystä. Syynä tilanteeseen voi olla tunnetilanäkemyksen pitäminen virheellisesti pelkästään jonkinlaisena hedonismina, jossa mielihyvä tulkitaan tietynlaisen kokemuksen olemiseksi ja määritellään joko kokemuksen ominaisuuksiin liittyvillä tai asenteita koskevilla sanoilla. Jonkun sanotaan olevan onnellinen, kun kerrotaan hänen kokemuksensa olleen enimmäkseen miellyttäviä. (Haybron 2008c, 67.)

Haybronin mukaan mielialat eli mielentilat (*moods*) ovat enemmän tai vähemmän pysyviä

tiloja, jotka tavallisesti muodostuvat tiettyjen taipumusten olemassaolosta. Ne eivät ole kokemuksia tai reaktioita kokemuksiin. Mielialoja saatetaan pitää toisinaan luonteenomaisina. Masentuneen luonteenomaisuus näkyy monella tavalla: masentunut löytää usein vähän mielihyvää tapahtumista, pyrkii katsomaan asioiden nurjaa puolta ja kielteiset tapahtumat surettavat häntä herkästi. Ärtynyt on taipuvainen vihastumaan tai hermostumaan pikkuasioiden takia. Taipumus (*disposition*) ei ole pelkäämistä kokemuksen laji tai ominaisuus tai asenne kokemusta kohtaan. Psykologiset mieliala- ja tunnetilaselitykset sisältävät yleensä myös monenlaisia ei-kokemusperäisiä prosesseja. Mielentilateoria ei ole hedonismia, koska mielialoja ei voida pelkistää mielihyviksi. (Haybron 2008c, 67–68.)

Masentunut tai ärtynyt mieliala vähentää myös yksin onnellisuutta. Joku voi uskoa, että ihmisen mielialat voidaan selittää elämään tyytyväisyyden pohjalta. Elämään tyytyväisyys on kuitenkin laajempi asia, koska se on kokonaisasenne eikä pelkkä kokemuksen ominaisuus. Se ei ole hedonistista pelkistystä koskeva asenne vaan kohdistuu nykykokemusta laajemmalle. Elämään tyytyväisyyteen liittyy pohtivaa arviointia, kuten uskomus, että ihminen saavuttaa enemmän osan haluamista tärkeistä asioista. Elämään tyytyväisyyteen liittyvät asenteet ovat monesti älyllisempiä kuin mielihyvään liittyvät asenteet. (Haybron 2008c, 68.)

Älyllisyyttä saattaa liittyä myös hedonismiin, tosin yleensä elämään tyytyväisyyttä vähemmän. Haybron syyttää Feldmanin asenteellista hedonismia liiasta älyllisyydestä, ja Feldman vastaa hänen arvosteluunsa (Haybron 2008c, 64–65; Feldman 2010, 143–144). Mielestäni mielihyvään ja mielihyvään liittyvät asenteet voivat olla toisinaan älyllisiä. Ihminen saattaa miettiä, miksi jokin tuntuu miellyttävältä, ja kroonisesti kipeä voi miettiä asioita syvällisesti.

Haybronin mukaan mielialat ovat osaksi muodostuneet luonteenomaisista ominaisuuksista ja taipumuksellisuus on niiden keskeinen ominaisuus. Myös mielihyvä on tavallaan luonteenomaista, koska se tekee ihmiset taipuvaisiksi sanomaan ja tekemään tiettyjä asioita. Kivun kokeminen voi altistaa ihmisen sanomaan ”ai”. Kipu ei kuitenkaan perustu tällaiseen taipumukseen, ja tällainen taipumus ei ole kivun kannalta keskeinen. (Haybron

2008c, 68.) Ihminen voi kokea kipua lyödessään varpaansa mutta ei välttämättä sano mitään; joku toinen puolestaan voi valittaa samanlaisen yhtä suuren kivun takia.

Eksternalististen käsitysten kannattajat voivat pitää joitakin taipumuksia mielihyvän kannalta keskeisinä. Mielihyvää seuraa haluaminen, ja siihen liittyy toimintapyrkimyksiä ja käyttäytymistäipumuksia. Pirtelön juonin miellyttävyyden voi saada ihmisen haluamaan siemäilun jatkamista, ja miellyttävyyden muodostuu vuorostaan osittain taipumuksesta jatkaa siemäilua. Kumpikin tekevät siemäilusta miellyttävää. (Haybron 2008c, 68.)

Haybronin mukaan ärtyneisyys on taipumus kokea ärtymystä. Se on taipumus kokea tietynlaisia tiloja eikä tietoisuudentila. Mielihyvät taipumukset ovat hyvin paikallisia, ärsykeistä aiheutuvia ja kohteeseen suuntautuneita. Ne kestävät vain lyhyen aikaa, pelkästään kokemuksen ajan. Mielihyvät taipumukset ovat lähinnä satunnaisia tapahtumia ja tietoisuudentiloja eivätkä taipumuksia. Mielihyvään liittyvä haluamistaipumus perustuu kokonaan satunnaiseen tietoisuudentilaan ja muodostuu pyrkimyksestä toimia tietyillä tavoilla. Taipumus hyökätä loukkausten vuoksi sitä vastoin on taipumus, ja siihen liittyy väkivaltaa, jos käsillä on laukaiseva tekijä. (Haybron 2008c, 68–69.)

Ärtyneisyystaipumukset voivat olla yleistyneitä, vailla kohdetta ja jatkua kauan kokemuksen jälkeen. Ärtyneisyys muodostuu sekä tunneperäisistä taipumuksista että myös hahmottamis-, päättely- ja muista psykologisista taipumuksista. Mielihyvä sitä vastoin ei muuta ihmisen yleistä psyykkistä taipumusta. Pirtelön juonin mielihyvään liittyvä haluamistaipumus on toiminta- tai käyttäytymistapa. Se ei aiheuta muutoksia ihmisen havaintoihin, ajatteluun tai maailman tunteenomaiseen kokemiseen. (Haybron 2008c, 69.)

– Haybronin oman teorian yhteydessä luvussa 10.2.6 tarkastelen yleistynyttä ahdistuneisuushäiriötä, jonka Haybron myös ajattelee olevan yleistynyt ja vailla kohdetta.

Haybronin mukaan hedonistinen onnellisuus muodostuu tietoisien tapahtumien sarjasta. Ihmisen onnellisuus tarkoittaa hedonismissa sitä, että ihmisen äskeisen kokemuksen tiedetään olleen enimmäkseen myönteinen. Hedonistinen onnellisuus on jaksoittaista ja katsoo taaksepäin. Onnellisuuskuvaukset puolestaan ovat enemmän kuin pelkkiä tiivistelmiä subjektin tietoisista tapahtumista. Ne luonnehtivat koettujen tapahtumien

yleistä sävyä, kokemuksia ja mieltymyksiä. (Haybron 2008c, 69.)

Haybronin mielestä onnellisuus on ihmisen syvä psykologinen tila, johon sisältyy mielentiloja, jotka määräävät, millaisia kokemuksia tapahtuu. Se ei ole tietynlaisen kokemuksen tai kokemusten kokemista eikä pelkästään tapahdu ihmiselle – kuten mielihyvä tapahtuu. Onnellisuus koskee ensisijaisesti ihmisten psyykkisiä taipumuksia. Ihmisten taipumukset liittyvät sekä menneisyyteen, nykyisyyteen että tulevaisuuteen, mutta onnellisuus katsoo vain tulevaisuuteen. Onnellisuudessa ihmisellä on tietynlainen asenne elämäänsä kohtaan, jota mielihyvän kokemisessa ei ole. Hedonismi tulkitsee onnellisuuden tyyppisen mielentilan pohjimmiltaan väärin. (Haybron 2008c, 69.)

Haybron pitää tunnetiloihin liittyvää onnellisuutta hedonismia syvempänä, koska siihen liittyy kausaalista syvyyttä, jota ei liity mielihyvään. Kausaalinen syvyys vaikuttaa kahdella tavalla. Ensiksi, kausaalisesti syvät tilat tai olosuhteet ovat produktiivisia ja niiden vaikutukset ovat hedelmällisiä ja laaja-alaisia. Toiseksi, tilat ovat psykologisesti syviä ja vaikuttavat ihmisen psykologiseen tilaan syvällä ja kestäväällä tavalla eikä pinnallisilla ja hetkellisillä tavoilla. Tilojen vuoksi ihminen on alttiimpi joihinkin mielentiloihin toisten asemesta. Tunnetiloilla on enemmän kausaalista syvyyttä kokemusten miellyttävyyteen verrattuna. Onnellisuus vaikuttaa syvällisesti, olennaisesti ja pitkäaikaisesti ihmisen mielentilaan ja käyttäytymiseen. (Haybron 2008c, 69–70.) Onnellisen ja onnettoman elämä ja elämäntilanne ovat usein hyvin erilaisia.

Haybron ehdottaa, että onnellisuusselityksen täytyy sisältää joko tunnetilanäkemys tai elämään tyytyväisyys -näkemys tai molemmat, jolloin muodostuvaa teoriaa voitaisiin kutsua tunnetila- tai elämään tyytyväisyys -selitykseksi. Ihmisen elämään tyytyväisyys ei vaikuta hänen nykykokemuksiinsa, eikä elämään tyytyväisyys pysty tuottamaan hedonismia. Affektiiviset tilat, kuten mielialat, sen sijaan tuottavat onnellisuutta. Affektiivisten tilojen ajattelemisen mielihyvien lajeina on paljon uskottavampaa kuin hedonistinen elämään tyytyväisyys -tulkinta. (Haybron 2008c, 70.) Haybron tarkastelee erityisesti kolme aiempaa subjektiivista onnellisuustulkintaa, jota tarkastelua kuvaan varsinkin luvuissa 7–9. Haybronin tarkastelu ja nimiehdotus osoittavat, että hän karsastaa eniten hedonistista onnellisuuskäsitystä.



Haybron selittää kahdella tavalla sitä, miksi myönteisessä mielialassa oleminen on enemmän kuin pelkästään miellyttävässä mielialassa olemista. Ensiksi, mieliala on erittäin altis reagoimaan ja joskus tiedostamaton. Ärtynisyys voi vaikuttaa ihmisen kokemuksiin osan ajasta. Ihminen saattaa huomata ärtyneen mielialansa vasta, kun hän reagoi voimakkaasti vähäisen syyn vuoksi. Tarkkaamattomuuden ja muiden syiden vuoksi ihminen ei huomaa joitakin tietoisuuden puoliaan. (Haybron 2008c, 70–71.)

Ärtynisyyttä on monenlaista. Sitä saattaa ilmetä tilapäisesti myös ihmisillä, joilla ei ole ärtyneisyystaipumusta. Paha mieli voi olla kokonaan tietoisuuden ulkopuolella, ja ihminen voi olla satunnaisesti tiedostamattaan taipuvainen kokemaan epätavallisen voimakkaita vihan tai surullisuuden tunteita ja olemaan siksi huonolla tuulella. Ärtynisyydestä ei seuraa ihmisellä olevan tietynlaisia kokemuksia jatkuvasti. (Haybron 2008c, 71.) Ihminen on mahdotonta tiedostaa kaikkia psyykkisiä toimintojaan, mistä saattaa johtua osa tunteita koskevasta tietämättömyydestä.

Haybronin mukaan ihmiset voivat reagoida tunteisiin ja tuntemuksiin monilla tavoilla, ja mikä tahansa tuntemus tai tunne voi olla joko miellyttävä tai epämiellyttävä. Ihmisten tiedostamien tunnetilojen ei tarvitse ilmaista tyypillisiä hedonistisia ominaisuuksia. Surumielisyys voi aiheuttaa onnettomuutta ja olla joko epämiellyttävää tai miellyttävää. Ihmiset eivät kykene tunnistamaan miellyttävien kokemusten yhteisiä ominaisuuksia, ja he tietävät ainoastaan, että pitävät miellyttävistä kokemuksista ja haluavat niitä. Ihmisen mieli ja mieltymykset ratkaisevat, kokeeko hän jonkin tunteen myönteisesti tai kielteisesti. (Haybron 2008c, 71.) Joku surullisten elokuvien katsomisesta pitävä voi kokea niistä usein mielihyvää, ja joku toinen kokee surullisista elokuvista enimmäkseen surua.

Tunteet vaikuttavat joskus onnellisuuteen intuition vastaisesti, ja iloinen ihminen voi olla onneton ja surullinen onnellinen. Monet tunnetilat voivat olla joko miellyttäviä tai epämiellyttäviä ja aiheuttaa onnellisuutta ja onnettomuutta. Surullista ihmistä pidetään yleensä onnettomana siitä riippumatta, pitääkö hän itse tai eikö pidä tunteesta tai tuntuuko tunne hänestä hyvältä tai ei. Surulliset tilat voidaan luokitella virheellisesti mielihyviksi. (Haybron 2008c, 71.)

Haybron pitää joitakin reaktioita kokemuksiin psykologisesti mahdottomina, esimerkiksi tavallinen ihminen ei saa mielihyvää voimakkaasta pahoinvoinnista. Surulliset ihmiset pitävät yleensä tilaansa epämiellyttävänä. Tosiasiassa epämiellyttävyyttä on vain yksi tunteen ulkoinen ominaisuus ja riippuvainen siitä, että ihminen ei pidä tunteesta. Joku surullinen ja onneton voi nauttia epämiellyttävästä tilanteestaan. (Haybron 2008c, 72.)

Feldman esittelee kolme tavallista tilannetta, joissa perinteinen hedonistinen onnellisuustulkinta epäonnistuu ja ihmisten arkikäsitteet onnellisuudesta poikkeavat aistihedonistisesta onnellisuuskäsitteestä. Wendell tilaa paljon mainostettuja potenssilääkkeitä. Hän odottaa 400 hedonin orgasmia mutta kokee vain 12 hedonin orgasmin. Hän on pettynyt ja kiusaantunut uskottuaan varoituksista huolimatta mainoksiin. Orgasmin hetkellä hänen hedon-dolor-tasapainonsa on positiivinen, mutta hän ei ole kuitenkaan onnellinen. (Feldman 2010, 32–36.) – ”Hedon” ja ”dolor” ovat Feldmanin käyttämiä mittayksiköitä, joilla mitataan mielihyvän ja mielihänen määrää.

Dolores on kärsinyt pitkään vakavaa kipua. Hän kokeilee uutta lääkettä, ja hänen kipunsa vähenee huomattavasti: 400 dolorin kivun sijaan hän kärsii enää 12 dolorin kipua. Nainen synnyttää juuri. Hän on halunnut lasta kauan ja on innoissaan. Viimeisten raskausviikkojen aikana hän on tuntenut olonsa epämiellyttäväksi. Hän haluaa synnyttää lapsen ja alkaa kasvattaa sitä. Hänellä on kipuja, mutta hän on päättänyt synnyttää lapsen ilman kipulääkkeitä. Lapsi syntyy terveenä ja äiti on iloinen. Molemmat mainitut henkilöt ovat onnellisia vaikka kokevat kipua. Ihmisen onnellisuus riippuu hänen asioita koskevista asenteistaan tai hänen ajattelemistaan asioista. Se ei riipu pelkästään hänen kokemansa mielihyvän ja kivun määrästä. (Feldman 2010, 33–36.)

Haybronin mukaan monilla ihmisillä voi olla epätavallisia makuja tai arvoja. He voivat pitää asioista, joita tavalliset ihmiset pitävät vastenmielisinä. Surumielinen voi nauttia piehtaroidessaan kärsimyksessään. Hänen mielihyvänsä on pinnallisempaa kuin normaalimpi mielihyvä mutta antaa hänelle nautintoa. Taiteilija ei saa mielihyvää iloisista tunteista. Kaikki voivat jonkin verran nauttia kielteisistä tunteista ja inhota myönteisiä tunteita. (Haybron 2008c, 72.)

Haybronin mukaan jos minkälaiset tahansa tunnetilat vaikuttavat onnellisuuteen, silloin mikään hedonismi ei voi olla totta. Monet pitävät surullisen romaanin lukemisen tai pelottavan elokuvan katsomisen aiheuttamasta tunteesta. Tapahtuma tai musiikki voi aiheuttaa ihmiselle alakuloisen ja miellyttävän tunteen. Useat kokemukset ovat katkeransuloisia, sekä miellyttäviä että epämiellyttäviä. Monet tunnetilat ja fyysiset mielihyvät ja kivut voivat sopia sekä nautintoon että kärsimykseen. (Haybron 2008c, 72.) Pahalla tuulella olevaa vanhempaa voi sekä ärsyttää että naurattaa lasten äänekkäät iloiset leikit.

Feldman luo asennehedonistisen onnellisuusteoriansa hedonismin pohjalta ja pitää sitä parhaana onnellisuusteorianana. Vääränä hän pitää Benthamin, Millin ja Sidgwickin kannattamaa hedonismia. Kuten äskeisistä esimerkeistä näkyy, Feldmanin teoria sallii, että ihminen voi olla onneton, vaikka hänellä on mielihyvää enemmän kuin mielihäpäää ja ihminen voi olla onnellinen, vaikka hänellä on mielihäpäää enemmän kuin mielihyvää. (Feldman 2010, 33–36.)

Haybronin mielestä kaikki uskottavat selitykset pitävät onnellisuutta hyvin miellyttävänä tilana normaaleissa tilanteissa tai lähes kaikissa tilanteissa ja siksi miellyttävyyttä ei tarvi sisällyttää onnellisuuskäsitteeseen. Hänen mielestään internalistien kannattaa hyväksyä ajatus, että on vähän merkitystä, eroaako miellyttävä surullinen asia epämiellyttävästä vain sisäisen hedonistisen ominaisuutensa suhteen tai pelkästään ulkoisen hedonistisen laatunsa perusteella, koska tunnetilan tyyppi ei paljasta eroavuutta. Asia liittyy affektiivisten tilojen miellyttävyyteen ja epämiellyttävyyteen eikä affektiivisen tilan, kuten surullisuuden, hedonistisen laadun sisäisyyteen tai ulkoisuuteen. (Haybron 2008c, 72–73.)

Hedonismi houkuttelee muita onnellisuustulkintoja enemmän, koska se on ihmisille hyödyllistä. Vain hedonismi voi säilyttää onnellisuuden intuitiivisen merkityksen. Hedonisti voi myöntää, että arkikäsite onnellisuus ei ole hedonistinen ja kieltää samalla tilanteen ongelmallisuuden. Joku voi ajatella, että ihmisen tilojen merkitys on suurelta osin tai jopa kokonaan tilojen miellyttävyyteen liittyvä asia ja että kannattaisi keskittyä mielihyvään. Hedonismille on ongelmallista, että sillä on intuition vastaisia seurauksia eksoottisissa tilanteissa ja että se tulkitsee onnellisuuden perimmäisen ontologisen tilan

väärin. (Haybron 2008c, 73.)

Haybron pitää tunnetilanäkemystä parhaana. Se onnistuu harkinnassa, ennustamisessa, arvioinnissa ja selittämisessä usein paremmin kuin hedonistinen onnellisuuskäsitys – mainittuja onnellisuuden tehtäviä tarkastelin luvussa 6.3.1. Jos ihmisen tiedetään olevan onnellinen, voidaan ennustaa monenlaisia asioita hänen lähitulevaisuuden olotiloistaan ja käyttäytymisestään. Ihmisen nykyisen onnellisuuden perusteella voidaan odottaa hänen olevan miellyttävää seuraa ainakin vähintään seuraavien tuntien aikana, ja ehkä jopa yli viikon kuluttua. Ennustukset pätevät monenlaisessa toiminnassa eikä pelkästään siinä, mitä ihminen tekee nyt. (Haybron 2008c, 73–74.) Onnellinen leipoja voi olla muutaman tunnin kuluttua onnellinen ruuanlaittaja, mutta jos ihminen saa hedonistista mielihyvää leipomisesta, on epävarmaa, onko hän tyytyväinen laittaessaan mutaman tunnin kuluttua ruokaa.

Hedonistinen onnellisuus ei pysty ennustamaan ja selittämään onnellisuutta. Se pystyy ennustamaan ainoastaan, haluaako ihminen jatkaa tämän hetkistä toimintaa. Se, että ihminen on juuri pitänyt kokemastaan, kertoo vähän hänen mukavuudestaan esimerkiksi tennisvastustajana. Ihmisen hyvällä tuulella olo kertoo asiasta enmmän. Mielialat kestävät yleensä jonkin aikaa ja saavat ihmiset taipuvaisiksi reagoimaan tilanteisiin heille luonteenomaisilla tavoilla. Jos ihminen on myönteisellä tuulella, hänen voidaan odottaa toimivan pelissä myönteisemmin kuin jos hän olisi huonolla tuulella. (Haybron 2008c, 73–74.)

Haybronin mukaan ihminen voi kokea paljon mielihyvää ja vähän mielihäpä, mutta tilanne ennustaa huonosti tulevaisuuden miellyttävyyttä sekä mielihyvän myönteisiä mielentiloja tuottavan roolin että sen myönteisiä mielentiloja osoittavan tilan yhteydessä. Ensin mainitussa tilanteessa ihmisen miellyttävä kokemus selittää, miksi ihminen on onnellinen, ja jälkimmäisessä tilanteessa ihmisen onnellisena olo selittää, miksi hänen kokemuksensa on miellyttävä. Onnellisuus ja mielihyvä selittävät toisiaan molempiin suuntiin. (Haybron 2008c, 74.)

Kun ihminen on päätenyt johonkin tilaan ilman suurta kausaalista syvyyttä, hedonismi

sekä menettää uskottavuutensa onnellisuusteoriana että heikentää onnellisuuskäsitteen uskottavuutta. Monesti kannattaa ennustaa ennemmin maailman tilan kuin mielentilan perusteella. (Haybron 2008c, 74.) Ihminen voi kokea mielihyvää kiireisen työpäivän kahvitaulla. Tällöin hänen tilaansa selittää tunnetilateorian mukaan enemmän työstä koettu stressi kuin miellyttävä kahvitauko. Stressiä tarkastelen luvussa 10.2.5.

Haybronin mielestä tunnetiloilla on pitkäaikaisia vaikutuksia ihmisten elämään, siihen kuinka he havaitsevat asioita ja reagoivat maailmaan. Jos jonkun mieli on tyyni ja mieliala myönteinen, hänen kokemuksensa ovat tavallisesti suurelta osin miellyttäviä. Joku voi kärsiä tyyneesti kroonisesta ja vakavasta kivusta, ja hänen kokemuksensa voi olla kaikki asiat huomioon otettaen miellyttävä. Hän ei pidä kivusta mutta kiinnittää siihen vähän huomiota. Useimmilta tosin puuttuvat sellaiset tunnevoimavarat, joita valoisan ja levollisen luonteen ylläpitäminen kipeänä edellyttää. Kun tiedetään jonkun tunnetila, voidaan melko varmasti tehdä päätelmiä hänen hedonistisen tilansa luonteesta. Päätelmät perustuvat tällöin mielentilojen miellyttävyyteen ja kausaalisiin kykyihin, koska tunnetilat vaikuttavat muita tekijöitä enemmän hedonistisiin tiloihin. (Haybron 2008c, 74–75.)

Ihmiset pohtivat monesti asioita, joilla on pitkäaikaisia seuraamuksia heidän elämäänsä. Kun ihmiset valitsevat ammattia, he miettivät usein, missä ammatissa he olisivat onnellisempia. Hedonistisen teorian mukaan pitäisi pohtia, mikä ammatti tuottaa suotuisimman mielihyvän ja mielipahan tasapainon. Järkevämpää voisi olla miettiä sitä, mikä ammatti tunnetilateorian perusteella tekisi ihmisestä onnellisemman. (Haybron 2008c, 75.)

Tunnetilan perusteella valittu vaihtoehto saattaa olla parempi myös hedonismin kannalta, ja näin voi olla myös toisinpäin. Ammatti on helpompi valita tunnetilateorian perusteella kuin hedonismin avulla. Ammatinvalintaan liittyy paljon monenlaisia vaikeasti ymmärrettäviä emotionaalisia, älyllisiä ja fyysisiä mielihyviä ja mielipahoja, joita monet eivät ota huomioon lainkaan tai oikein. Tunnetilateoria tarkastelee, miten ihmisellä sujuu tunteisiin liittyvien tekijöiden suhteen. (Haybron 2008c, 75–76.)

Haybron uskoo tarkkaa pohdintaa tarvittavan etenkin monimutkaisten, hyvinvointiin

monilla tavoilla vaikuttavien päätösten yhteydessä. Sitä tarvitaan etenkin tärkeitä päätöksiä tehtäessä. Tunnetilaonnellisuudella voidaan ilmaista paljon ja ytimekkäästi. Tunnetilakäsitys sopii mietittäväksi myös muulloin kuin onnellisuuden yhteydessä. Asioita harkittaessa tunnetilaonnellisuus on hedonismia tärkeämpää. Tunnetilaonnellisuuteen liittyvien pohdiskelujen pitäisi olla apuna ihmisten toimintaa arvioitaessa, mm. koska arvioitavaa on muita vaihtoehtoja vähemmän. (Haybron 2008c, 76.)

On tärkeämpää tietää ihmisen psykologiset perustaipumukset kuin hänen äskeiset kokemuksensa. Ihmisen onnellisuuden ratkaisee enimmäkseen syvälliset psykologiset tekijät. Tunnetilaonnellisuuden tärkeys antaa tukea tunnetilanäkemykselle ja horjuttaa hedonismin asemaa. (Haybron 2008c, 77.) – Poikkeustilanteissa, kuten ihmisen koettua juuri jotain järkyttävää, on tärkeämpää tietää ihmisen äskeiset kokemukset kuin hänen perustaipumuksensa. Traumaattinen kokemus vaikuttaa onnelliseenkin usein hyvin syvällisesti.

Haybron myöntää kaksi kritisoimansa hedonismin ansiota. Hän pitää hedonistista onnellisuutta monissa tilanteissa tärkeänä eikä suinkaan turhanpäiväisenä. Hieronnassa on tärkeää, miltä hieronta tuntuu. Silloin ihminen ei pohdi syvällisiä asioita, kuten tyydyttääkö hieronta tunteenomaisesti tai saako se tyytyväisemmäksi elämään. Pohjimmiltaan Haybron kuitenkin arvostaa tunnetiloihin liittyvää onnellisuutta hedonistista onnellisuutta enemmän. (Haybron 2008c, 75–77.)

Haybron pitää hedonistista käsitystä tärkeänä myös teoreettisesti. Hän ei kiistä hyvinvoinnin hedonistista tulkintaa vaan arvostelee pelkästään onnellisuuteen liittyvää hedonismia. Hän kyseenalaistaa utilitaristien käsitykset pelkästään onnellisuuden osalta ja tulkitsee heidän käsityksensä koskevan onnellisuuden sijaan mielihyvää. (Haybron 2008c, 77.) Haybron pitää tunnetilateoriaa paljon laajempaan ja parempaan kuin mielihyvään ja mielipahaan keskittyvää hedonismia.

Haybron uskoo ihmisten kykyyn vaikuttaa onnellisuuteensa mutta kyseenalaistaa sen osittain, kuten luvusta 14 ilmenee. Feldman uskoo, että ihminen voi vaikuttaa onnellisuuteensa. Hänen asenteelliseen hedonistiseen teoriaansa perustuva onnellisuutta

lisäävä strategia perustuu siihen, että ihminen keskittyy myönteisiin asioihin eikä mieli kielteisiä asioita. (Feldman 2010, 226.) Feldmanin tulkinta tarjoaa ihmisille keinon vaikuttaa onnellisuuteensa, vieläpä keinon, joka perustuu Haybronin osittain kyseenalaistamaan hedonismiin. – Tärkeistä asioista, kuten onnellisuudesta, voidaan ajatella monilla tavoilla. Yksi lisätapa löytyy seuraavasta luvusta.

# 9 ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYS -TEORIA

## 9.1 Elämään tyytyväisyys

Haybronin mielestä elämään tyytyväisyys (*life satisfaction*) voidaan määritellä karkeasti ihmisen myönteiseksi asenteeksi koko elämäänsä kohtaan tällä hetkellä tai jonakin ajanjaksona. Tyypillinen tulkinta sisältää kokonaisarvioinnin ihmisen koko elämästä, mutta myös toisenlaisia versioita teoriasta on. Sumnerin mielestä elämään tyytyväisyydessä on tärkeintä ”myönteinen elämänolosuhteiden arviointi, arviointi, että kaiken kaikkiaan elämä täyttää ihmisen omien mittapuiden tai odotusten vaatimukset”. (Haybron 2008c, 82.)

Feldman tarkastelee elämään tyytyväisyys -käsitteitä laajasti ja monipuolisesti. Feldmanin (2010, 71) mukaan filosofien ja psykologien suosituimmat onnellisuuskäsitteet ovat nykyään onnellisuuskäsitteitä, joissa onnellisuus on määritelty tyytyväisyytenä elämään kokonaisuutena. On olemassa satoja toisiaan vastaamattomia tapoja, joilla tyytyväisyys koko elämään -käsite voidaan muodostaa. Voidaan tarkastella ihmisen joko todellista tai oletettua tyytyväisyyttä koko elämäänsä.

Haybronin mukaan tutkijat voivat kysyä ihmisiltä ”Kaikki asiat huomioon ottaen kuinka tyytyväinen olet elämääsi?” Vastausvaihtoehtoja voidaan antaa esimerkiksi yhdestä kymmeneen; 1 tarkoittaa, että ihminen on tyytymätön, 10, että hän on tyytyväinen ja 2–9, että hän on ääripäiden välillä. Andrews ja Witheyn mittarissa kysytään ”Mitä tunnet elämässäsi kokonaisuudessaan?” Vaihtoehdot ovat 1–7, joista 1 tarkoittaa, että ihmisestä tuntuu kauhealta ja 7, että hän on iloinen. (Haybron 2008c, 82.)

Kokonaisarvioinnin ohella voidaan tarkastella ihmisten tyytyväisyyttä eri elämäntilanteisiin, kuten työhön tai perheeseen. Elämään tyytyväisyyttä ei voida pitää pelkästään havaittuna hyvinvointina tai uskomuksena, että ihmisen elämä sujuu hyvin. Usein elämään tyytyväisyyteen ajatellaan sisältyvän vakuuttelu, hyväksyminen ja arvostaminen eli oleminen tyytyväinen elämäänsä (*affirming, endorsing, appreciating, or being pleased with one's life*). (Haybron 2008c, 82.)



Haybronin mielestä nykyään pidetään tärkeänä elämäänsä tyytyväistä ihmistä. Tällaisia ajatuksia kannattavat monet sekä kulutusmyönteisyyden ystävät että vastustajat. Nozick, Sumner ja monet muut filosofit uskovat onnellisuuden olevan sitä, että ihminen on tyytyväinen elämäänsä. Sumnerin hyvinvointiselityksen keskeinen osa on elämään tyytyväisyys – kuten edellä luvussa 5 nähtiin. Sumner puhuu autenttisesta onnellisuudesta, jossa ihmisen onnellisuus perustuu täysin todellisuuteen ja ihmisen omiin arvoihin. Huijatut kokemuskoneen käyttäjät ja aivopesun uhrin eivät kukoista. (Haybron 2008c, 79–80.) Filosofit ajattelevat elämään tyytyväisyydestä monilla tavoilla. Myös Sumnerin ja Haybronin tulkinnat poikkeavat osittain toisistaan.

## 9.2 Pohdinta

Haybronin mielestä on kaksi eri asiaa ajatella, että ihmisen elämä sujuu hyvin tai sujuu riittävän hyvin. Hyvää elämää elävät voivat olla tyytymättömiä. Elämään tyytyväisyyden yhteydessä ei riitä pelkkä uskomus. Ihminen täytyy arvostaa elämäänsä, koska muuten hän ei arvioi sitä riittävän vakavasti. Elämään tyytyväisyys edellyttää, että ihmiset ovat tyytyväisiä eivätkä pelkästään pidä asioita hyväksyttävänä. Elämään tyytyväisyyteen liittyvät asiat saattavat saada ihmisen muuttamaan elämäänsä. (Haybron 2008c, 82.)

Haybron vastustaa liiallista tai yksipuolista järjen korostamista ilman tunteiden huomioon ottamista, kuten kuvasin luvussa 6.3.2. Hänen mielestään elämään tyytyväisyyden arviointi edellyttää ihmisiltä jonkin verran pohdintaa ja elämänsä arvostamista, jotta he arvioivat elämäänsä riittävän vakavasti.

Perttulan mukaan ihmiset voivat kokea elämänsä kahdella tavalla. Jotkut kokevat elämänsä yhtenä kokonaisuutena ja toiset toisistaan erottuvina vaiheina, ja nämä tavat erottavat ihmisiä tehokkaasti toisistaan. Elämänrakenne on persoonallisuutta laajempi tekijä, jonka pohjalta elämäntilanteita on mahdollista ymmärtää. Ihminen kuvaa elämänrakennettaan vastatessaan kysymyksiin: Millaista minun elämäni on? Mistä elämässäni en missään tapauksessa halua luopua? Mitä haluan elämältäni? (Perttula 2001, 136.)

Perttulan kuvaama elämänrakenneajattelu koskee elämään tyytyväisyyttä, ja sen mukaan

ihmisen elämässä vaihtelevat tyytymättömyyttä sisältävät pohdinnan jaksot ja seesteisemmät jaksot. Siirtymävaiheessa ihminen miettii, mitä haluaa elämältä ja mikä elämässä on tärkeää. Pohtiminen osoittaa, että nykyinen elämä ei tyydytä ihmistä. Ihminen pyrkii etsimään uusia sitoumuksia ja ajattelemaan uusilla tavoilla. Elämä etenee uutta etsivien vaiheiden kautta tilanteeseen, jolloin ihmisellä ei ole tarvetta kyseenalaistaa elämänsä perustaa. Siirtymä on pohdinnan tila, jota seuraa ihmisen muuttunut käsitys itsestä ja elämästään sekä elämänrakenteen muutos. Vakaassa vaiheessa ihminen on jälleen tyytyväinen elämänsä kokonaisuuteen. (Perttula 2001, 136–138.)

Ihmisillä on ikävuosina 20–41 siirtymiä 0–4, naisilla miehiä enemmän. Elämänkulku etenee viisivuotiskausina. Eniten siirtymiä alkaa 40-vuotiailla, ja miehillä siirtymiä on paljon ikävuosina 30 ja 35. Siirtymien ajankohtaa on vaikea tunnistaa, koska tunteen voimakkuutta ja pohdinnan syvyyttä on vaikea arvioida. Tavallisimmin suomalaisten aikuisten siirtymävaihe kestävää vuoden tai kaksi. (Perttula, 2001, 140–141.)

Perttulan mukaan pohdinta aiheuttaa siirtymän hetkellä enemmän ikävyyttä ja vähemmän onnellisuutta, mutta jälkepäin ihmiset harvoin pitävät siirtymiä kielteisinä muutoksina. Tyytymättömyyden aiheisiin pätee ajatus: ”Ajan kuluminen antaa laajemman perspektiivin, jossa hetkeen sidottu ikävä elämäntapahtuma ei osoittaudu enää ikäväksi”. (Perttula 2001, 141.) Tyytymättömyyttä voivat aiheuttaa, elämänrakenneajattelun ohella ainakin tilapäisesti, erilaiset isot kielteiset tapahtumat, kuten työpaikan menetys, perheenjäsenen sairastuminen tai asunnon homeongelma.

Monet voivat pitää tapahtuneita ikäviä asioita myöhemmin hyvinä ja jopa sellaisina, jotka muuttivat heidän elämänsä paremmaksi. Feldmanin mielestä elämään tyytyväisyys voi vaihdella sen mukaan, mihin ihminen kiinnittää huomiota. Hänen onnellisuutta lisäävä strategiansa perustuu siihen, että ihminen kiinnittää huomiota mukaviin asioihin eikä ajattele ikäviä asioita. (Feldman 2010, 226.) Strategiaa toteuttaa kurjaa elämää elävä Bruce. Hän ei kiinnitä huomiota kurjaan nykytilanteeseensa vaan keskittyy nuoruuden saavutustensa muisteluun ja on onnellinen. (Feldman 2010, 156.)

Haybronin mielestä useimmat pitävät elämään tyytyväisyyttä monista syistä tärkeänä

eivätkä epäile sen merkitystä. Se vaikuttaa hedonistiseen onnellisuuteen ja laajemminkin. Elämään tyytyväisyys on eräänlainen ihmisten elämän kokonaislaatua koskeva mielipide. Ihmiset arvostavat sitä, että heidän elämänsä sujuu hyvin heidän omien mittapuidensa mukaan. (Haybron 2008c, 82–83.) Joskus ihmisten omat mittapuut ovat liian tiukkoja. Aldolla on synnynnäinen taipumus turhan tiukkoihin arvoihin. Hänelle ei riitä mikään, ja hän ei ole onnellinen; hän ei hyväksy kokeen arvosanaa A- tai urheilukilpailujen kolmatta sijaa. (Feldman 2010, 192–193.)

Sumner ja useat muut korostavat ihmisten omaa määräysvaltaa ja monien mielestä on kyseenalaista, jos toiset puuttuvat ihmisten elämään. Sumnerin ja Haybronin tulkinnat ihmisten määräysvallasta löytyvät luvuista 5.6 ja 6.3.4. Feldmanin mielestä Aldon, kiusaajien, masokistien ja vastuuttomien riskinottajien käyttäytymiseen saadaan puuttua. Toisenlaiset ei-autonomiset arvot ovat monille parempia kuin heidän omat oman hyvinvointinsa kannalta vahingolliset arvot. (Feldman 2010, 192–194.) Viranomaiset puuttuvat monesti ihmisten haitalliseen käyttäytymiseen, kuten alkoholin ja huumeiden käyttöön, perheväkivaltaan, holtittomaan liikennekäyttämiseen, ihmiselle itselleen tai muille vahingollisiin psyykkisiin ongelmiin ja rikolliseen toimintaan.

Haybronin mukaan ihmisten hyvinvointi vaihtelee onnellisuuden suhteen jatkuvasti. Jokainen on jossakin äärimmäisen onnellisuuden ja onnettomuuden välillä, ja hän voi olla toisena hetkenä onnellisempi tai onnettomampi kuin toisena. Ihmiset pyrkivät valinnoillaan lisäämään onnellisuuttaan ja välttämään valintoja, jotka vähentävät heidän onnellisuutta. Silloin kun ihmiset eivät ole missään kohdassa onnellisuuden suhteen eikä heidän keskeisiä mielentilojaan tiedetä, muutamat valinnat saattavat vaikuttaa hetkellisesti erittäin paljon heidän onnellisuuteensa. Toisissa tilanteissa ihmisillä voi olla laajoja tunteita, kun he ovat tyytyväisiä tai tyytymättömiä elämäänsä. Jälkimmäisen kaltaisia tilanteet ovat yleensä lyhytaikaisesti ja enimmäkseen silloin, kun ihmiset pohtivat elämäänsä tavallista enemmän. (Haybron 2008c, 85–86.)

Ihmiset pohtivat elämäänsä tavallista enemmän, jos jotain vakavaa sattuu heille tai heidän läheisilleen. Pohtiminen on tavallista myös tietyissä ikävaiheissa (Perttula 2001, 136). Ihmiset monesti pyrkivät kanttamaan asenteita, joita heille tuputetaan. Tuputettujen

asenteiden seurauksia on vaikea arvioida elämään tyytyväisyyden kannalta. Hedonismin kohdalla tilanne on toisenlainen. Hereillä kaikki ovat jollain onnellisuustasolla, koska kaikilla kokemuksilla on hedonistinen luonne. Ihmisten hedonistista onnellisuutta voidaan arvioida aina, toisin kuin elämään tyytyväisyyttä. (Haybron 2008c, 86.)

Haybronin mielestä ihmisten elämään tyytyväisyys -käsitteitä arvostetaan usein turhan paljon. Uskotaan ihmisillä olevan monenlaisia asenteita elämäänsä kohtaan ja asenteiden olevan perusteltavissa tärkeillä elämää koskevilla tosiasioilla. Asenteiden ajatellaan olevan pysyviä ja syvällisiä ja vaihtelevan ihmisten elämänmuutosten mukaan. (Haybron 2008c, 86.) – Perttulan mielestä ihmisillä on elämässään pohdinnan vaihteita ja seesteisempiä vaihteita (Perttula 2001, 136–138). Perttulan käsitysten valossa ihmisten mahdollisuus vaikuttaa onnellisuuteensa heikkenee entisestään Haybronin mainitsemiin heikkouksiin verrattuna: ihminen voi olla elämänvaiheensa takia tyytymätön tänä vuonna ja tyytyväisempi ensi vuonna.

Haybronin mukaan ihmisten tilanne on harvoin niin ihanteellinen kuin yleisesti uskotaan. Voidaan luulla, että ihmisten asenteet ovat vakaita ja perusteltuja ja että he yleensä perustavat elämään tyytyväisyyttä koskevat ilmoituksensa asenteisiinsa. Kun ihmisiltä kysytään, miten tyytyväisiä he ovat, he tavallisesti vastaavat ilmoittamalla, mitä he tuntevat elämäänsä kohtaan. Jos ihmisellä olisi varma asenne, hänen olisi helppo vastata elämään tyytyväisyydestä kysyttäessä. Hänen ei tarvitsisi ajatella asiaa etukäteen, ja hänen vastauksensa olisi määrätietoinen ja samantyyppinen hetkestä toiseen. (Haybron 2008c, 86–87.)

Perttulan mielestä ihmisten liiallinen elämänsä pohtiminen voi olla vahingollista ja altistaa masennukselle. Toisten puolestaan pitäisi miettiä elämäänsä enemmän. (Perttula 2001.) Feldmanin mukaan jotkut eivät mieti elämään tyytyväisyyttään. Jos iloisen juhliä rakastavan Timmy'n tai metafyyssistä ongelmaa miettivän filosofin pitäisi pohtia elämäänsä, he tulisivat onnettomammiksi. Jos onneton Tammy alkaisi pohtia elämäänsä, hän huomaisi elämänsä olevan luulemaansa tyydyttävämpää ja tulisi onnellisemmaksi. (Feldman 2010, 87–89.)

Arjessa ihmisten tyytyväisyys ilmenee sekä tärkeiden että vähäpätöisten asioiden yhteydessä. Tärkeät asiat, kuten perhesuhteet ja työ, vaikuttavat paljon ihmisten onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Arjen pienet tyytymättömyyden aiheet eivät normaalisti vaikuta onnellisuuteen. Rikkinäinen kengänkorko töihin lähtiessä voi aiheuttaa ihmiselle tarpeen vaihtaa kengät ja vähän tyytymättömyyttä. Enemmän tyytymättömyyttä samanlainen tapahtuma aiheuttaa, jos ihmisellä on kiire töihin tai jos hänen ainoista juhkakengistään on toinen rikki juuri, kun hän on lähdössä tärkeisiin juhliin. Normaalien aikuisten onnellisuuteen tällaiset vähäpätöiset asiat eivät yleensä vaikuta.

### **9.3 Ihminen maailmassa**

Haybron tarkastelee elinympäristön vaikutusta ihmisten onnellisuuteen, mutta minä jätän hänen ympäristön vaikutuksen tarkastelunsa suurelta osin tutkielmani ulkopuolelle. Ympäristön vaikutusta tarkastelen jonkin verran eri onnellisuusteorioiden yhteydessä ja seuraavaksi lyhyesti lähinnä Perttulan ajatusten pohjalta.

Perttulan mukaan ihminen valitsee mahdollisuuksiensa mukaan elinympäristönsä. Hän on tyytyväinen koko elämäänsä tai johonkin elämänalueeseen, mikäli kohde vastaa hänen odotuksiaan. Elinympäristöt ovat henkilökohtaisia. Korkeassa asemassa oleva voi päättää monien muiden asioista, mutta kokiessaan useita keskenään ristiriitaisia odotuksia, hän voi olla kodittomampi kuin syrjäytyneenä pidetty ns. peräkamarinpoika, joka voi löytää kotinsa esimerkiksi lähimetsästä. (Perttula 2001, 193–195.)

Ihmisen toimeliaisuuteen liittyvä onnellisuus vaihtelee sen mukaan, miten hän onnistuu tekemään elinympäristöstään mieleisensä. Ihannetilanteessa elinympäristö on valmiiksi ihmisen haluaman kaltainen tai hän pystyy tekemään ympäristön haluamakseen. Ihanneympäristössään ihminen elää kuin kala vedessä. Joillekin lapsuudenkoti, kyläyhteisö tai uskonto tarjoavat valmiiksi mieleisen ympäristön. Sopeutuvat onnelliset supistavat elinpiirinsä niin kapeaksi, että he pystyvät toimimaan ympäristössään melko hyvin mieleisellään tavalla. Pohtivat onnelliset pyrkivät ratkaisemaan vain asioita, joita he kokevat pystyvänsä hallitsemaan. Onnettomia ovat sekä he, jotka turhaan yrittävät liian suuria, että he, jotka eivät yritä mitään. (Perttula 2001, 191–192.)

Toisten on irtauduttava taustastaan tullakseen onnelliseksi; lapsuudenkoti, kyläyhteisö tai uskonto voivat olla monille onnettomuuden lähteitä. Perttulan kuvaama Aapo on tullut onnelliseksi irtautumalla lapsuudenkotinsa elämäntavasta ja elämällä itse eri tavalla (Perttula 2001, 51–53). Tarkastelin luvussa 5.6 Sumnerin käsityksiä ihmisten omasta määräysvallasta ja vääränlaisen kasvatuksen onnellisuutta heikentäviä vaikutuksia.

Perttulan mukaan kaikissa ihmisissä on yksilöllinen itsensä toteuttamisen idea. Perimä ei määrää ihmisen elämää, mutta se luo mahdollisuuksia toimia. Temperamentti ilmaisee perimän läsnäoloa ihmisessä ja tuo esiin ihmisen yksilöllisyyden. Ihmisen pitää saada toimia oman temperamenttinsa mukaan ilman, että häntä syyllistetään tuputtamalla toisenlaisia ihanteita, kuten rauhalliselle iloisuutta ja ulospäinsuuntautuneisuutta. (Perttula 2001, 168–171.) Haybronin käsityksiä itsen toteuttamisesta tarkastelen luvussa 12.

Kehitystehtävät ilmentävät yhteisön odotuksia. 18–35-vuotiaan kehitystehtävä on hakeutua koulutukseen ja työhön, perustaa perhe, luoda tyydyttäviä sosiaalisia suhteita ja hoitaa yhteiskuntaelämän velvollisuuksia. Häntä vanhemman pitää sopeutua vanhempiansa ikääntymiseen, puolisonsa vanhenemiseen ja oman ruumiinsa muutoksiin. Hänen täytyy kasvattaa lapsensa onnelliseksi ja vastuuntuntoisiksi kansalaisiksi, osallistua yhteiskuntaelämään sekä saada tyydytystä työstään. (Perttula 2001, 172.)

Perttulan (2001) mielestä ihmisten on pakko ottaa huomioon kehitystehtävät, jos he haluavat olla onnellisia. Ihmiset ovat onnellisempia, mikäli he sopeutuvat kehitystehtäviensä vaatimuksiin, mutta stereotyyppisiin sukupuolirooleihin sopeutuminen ei lisää ihmisten onnellisuutta. Haybronin (2008c) mukaan normit vaikuttavat ihmisten käsityksiin onnellisuudestaan. Kun ihmisiltä kysytään, kuinka onnellisia tai tyytyväisiä he ovat elämäänsä, heidän vastauksiinsa vaikuttavat monesti enemmän normit kuin heidän todellinen onnellisuutensa. Erityisen paljon normit vaikuttavat elämään tyytyväisyyteen. Normien ja muiden ihmisten odotusten vaikutuksia tarkastelen luvussa 9.5.

Aikuisiin kohdistuu monenlaisia odotuksia, jotka tulevat usein ilmi huomaamattomasti, silloin kun aikuinen toimii vastoin odotuksia. Aikuisen odotetaan olevan yksilö ja jos hän epäonnistuu olemaan yksilö, häntä pidetään epäonnistuneena. Suomessa arvostetaan

vähiten 50–60-vuotiaista pitkäaikaistyötöntä. Suomi kärsii ammattitaitoisen työvoiman pulasta, ja siksi työttömän olisi pitänyt ryhtyä yrittäjäksi, muuttaa toiselle paikkakunnalle tai kouluttautua työllistävään ammattiin. (Perttula 2001, 173–174.)

Nöyryys on taitoa ottaa elämä vastaan sellaisena kuin se tulee. Nöyrä ihminen on toimelias ja luo itse elämänsä mutta ei usko, että pystyy hallitsemaan sitä. Elämänasenne ratkaisee sen, ahdistako epävarmuus ja tuntuuko elämä turvattomalta vai löytyykö elämän mieli siitä, ettei tiedä, mitä tulevaisuudessa tapahtuu. (Perttula 2001, 182–183.) Ihmisen elämänasenne ilmenee tunnepuolella kolmen reaktiotavan kautta, joita tarkastelen luvussa 10.2.

Aikuisen ei tarvitse kehittää itseään tullakseen onnelliseksi. Jotta ihminen tulee onnelliseksi, hänen ei tarvitse muuttua. Riittää, että hän elää omana itsenään. Ihmisen kannattaa suunnata energiansa itselleen sopivien yhteisöjen kehittämiseen, koska se voi lisätä hänen onnellisuuttaan. Jos ihminen haluaa tehdä työnsä hyvin, hänen ei kannata hakeutua työpaikkaan, jossa työn laatua mitataan tuotosten määrällä. (Perttula 2001, 166.)

Perttulan mielestä ihmisten kannattaa sopeutua itsestä tuleviin vaatimuksiin mutta vain rajoitetusti ympäristön vaatimuksiin. Näitä kahdenlaisia vaatimuksia ihmisten on usein vaikea erottaa toisistaan. Sitä vaikeampaa erottaminen on, mitä paremmin Sumnerin tarkastelema yksipuolinen sosialisatio on onnistunut. – Haybronin mielestä ihmisten pitää toimia itsensä ja emotionaalisen luonteensa mukaisesti, jos he haluavat olla onnellisia, kuten Glenin tarkastelu luvussa 13 osoittaa.

## **9.4 Teorioiden vertailua**

Tässä luvussa vertaan elämään tyytyväisyys -käsitteitä ja muita käsitteitä. Haybron löytää useita syitä, miksi elämään tyytyväisyys ja onnellisuus ovat eri asioita. Hän arvioi sekä Sumnerin teoriaa että muita elämään tyytyväisyys -teorioita.

Haybron näkee Sumnerin teorian uskottavuuden riippuvan Sumnerin käyttämästä onnellisuuskäsitteestä. Onnellisuus on Sumnerilla elämään tyytyväisyyden ja mielihyvän

yhdistelmä, joka ilmentää toimijan omaa elämää koskevaa kokonaisarviointia. Sumner korostaa varsinkin elämään tyytyväisyyttä ja kutsuu teoriaansa onnellisuuden elämään tyytyväisyys -teoriaksi. (Haybron 2008c, 80.)

Haybronin mukaan subjektiivista hyvinvointia tutkittaessa tehdään paljon elämään tyytyväisyys -tutkimuksia, joissa elämään tyytyväisyyttä ja onnellisuutta käytetään usein toistensa synonyymeinä. Hän kannattaa elämään tyytyväisyyttä koskevien mittausten tekemistä elämänlaatua tutkittaessa. Elämään tyytyväisyyden merkitys on kuitenkin ihmisten yleisesti uskomaa vähäisempi. (Haybron 2008c, 80.)

Haybronin mielestä elämään tyytyväisyys ei pysty selittämään onnellisuuden hyötyjä ja elämään tyytyväisyys -teorioihin liittyy onnellisuuden kannalta harhaanjohtavia deflatorisia seurauksia. Elämään tyytyväisyys -teorioiden onnellisuus ei kelpaa edes hyvinvoinnin karkeaksi synonyymiksi. Elämään tyytyväisyys -selitysten kuvaileva sopivuus on puutteellista, ja selitykset ovat ristiriidassa ihmisten tavallisten onnellisuuskäsitysten kanssa. (Haybron 2008c, 80.) Sumnerin käsitystä kuvailevasta sopivuudesta käsitteelin luvussa 2.4.

Tavalliset elämään tyytyväisyys -tulkinnat ja hyvinvointikäsitteet uskovat useimpien ihmisten suurimmassa osassa yhteisöjä voivan hyvin. Empiiristen elämään tyytyväisyys -tutkimusten mukaan vähintään 80 % amerikkalaisista on tyytyväisiä elämäänsä ja korkeintaan 10 % heistä on tyytymättömiä elämäänsä. Monenlaisten yhteisöjen jäsenet ja jopa hyvin köyhät, kuten Kalkutan slummien asukkaat, ovat tyytyväisiä elämäänsä. (Haybron 2008c, 81.) Onnellisia sanoo olevansa noin 92–94 % ja ei-onnellisia 6 % amerikkalaisista (Haybron 2008c, 216). Tutkimustulosten valossa onnellisuus ja elämään tyytyväisyys poikkeavat toisistaan. Ne eroavat muutenkin, kuten tarkasteluistani ilmenee.

Feldmanin mielestä ihminen voi olla onnellinen jonakin hetkenä, vaikka hän ei ole tyytyväinen elämäänsä tänä hetkenä. Ihminen voi olla onnellinen, vaikka jos hän ajattelisi elämäänsä kokonaisuutena, olisi epävarmaa, että hän olisi tyytyväinen elämäänsä. Jos ihminen arvostaa onnellisuutta, hänen ei kannata tarkastella onnellisuutta koko elämää koskevana tyytyväisyytenä. (Feldman 2010, 71–72.) Tulkintojaan Feldman valaisee



monien esimerkkien avulla, joita kuvaan tutkielmassani.

Feldmanin mukaan elämään tyytyväisyyteen sisältyy Sumnerin mielestä kognitiivisia ja affektiivisia tekijöitä. Sumner edellyttää, että jotta ”ihmisen elämä olisi onnellista”, ihmisen on sekä oltava tyytyväinen koko elämäänsä että koettava tietynlaisia mielialoja ja tunteita. (Sumner 1996, 172; Feldman 2010, 73.)

Onnellisuuden kognitiivinen puoli muodostuu elämänolosuhteiden myönteisestä arvioimisesta, joka vastaa ihmisen mittapuita ja odotuksia. Kokonaisarviointi joko kattaa ihmisen elämän kaikki tärkeät osa-alueet tai keskittyy johonkin osa-alueeseen, kuten perheeseen tai työhön. Kokonaisarviointi liittyy ihmisen elämän olosuhteiden hyväksymiseen, arviointiin, että ihmisen elämä menee kaiken kaikkiaan ja kaikki asiat huomioon ottaen hyvin. (Sumner 1996, 172; Feldman 2010, 73–74.)

Hyvinvoinnin tunne (*sense of well-being*) on onnellisuuden affektiivinen puoli, jossa ihminen pitää elämäänsä antoisana tai on tyytyväinen siihen. Onnellinen ihminen kokee hyvinvoinnin tunteen, joka suuntautuu hänen koko elämäänsä. (Sumner 1996, 146; Feldman 2010, 73–74.)

Perttula vertaa ihmisen elinympäristöä kotiin. Onnellinen rakentaa kodin, jossa hän voi elää omana itsenään. Onnelliset asettuvat ympäristöihin, joissa he voivat elää ristiriidattomasti ilman, että heidän täytyy muuttaa mitään itsestään. Onnellisella ihmisellä on oltava vähintään yksi koti, ja parempi on, jos ihmisellä on monia erilaisia koteja. Jos ihmisen kokemus jollain alueella, kuten perheessä, työpaikalla tai yhteiskunnassa, ei vastaa hänen halujaan, hän muuttuu alueella välinpitämättömäksi. Jos taas ihmisen ja hänen ympäristönsä arvot ja ajattelutavat vastaavat toisiaan, ihminen todennäköisesti on onnellinen. (Perttula 2001, 192–193.)

Haybron mainitsee kolme syytä, miksi hän suhtautuu elämään tyytyväisyyteen varauksellisesti. Hän uskoo, että kognitiivisen ja affektiivisen erottaminen aiheuttaa vakavia ongelmia elämään tyytyväisyys -näkemyksille. Lisäksi hän epäilee, onko ihmisillä elämäänsä kohtaan vakaita, merkittäviä ja elämäänsä koskeviin tosiasioihin pohjautuvia

asenteita. (Haybron 2008c, 80.) Sumner ja Feldman erottelevat elämään tyytyväisyyden kaksi puolta toisistaan, mutta Haybron suhtautuu tällaiseen jaotteluun epäillen.

Kolmas Haybronin epäily on tärkein: Uskomus elämään tyytyväisyyden suuresta merkityksestä hyvinvoinnille johtuu asenteisiin liittyvistä tekijöistä. Normit vaikuttavat paljon elämään tyytyväisyyteen liittyviin asenteisiin ja monimutkaistavat elämään tyytyväisyyden ja hyvinvoinnin suhdetta. Jopa kurjaa elämää omasta mielestään elävät voivat olla tyytyväisiä elämäänsä. (Haybron 2008c, 80.)

Perttula vastustaa, kuten Haybronkin, järjen ja tunteiden erottelua. Ihmisen onnellisuuteen vaikuttavat sekä järki että tunteet, molemmat ovat tärkeitä, eikä ihmisen ole syytä korostaa vain jompaa kumpaa. Perttula korostaa ihmisten elämänsä vakautta. Ihmiset omaksuvat monet käsityksensä ennen aikuisikää, ja harvat muuttavat käsityksiään myöhemmin. (Perttula 2001, 14–15, 185–187.) Jos ihmiset ovat onnellisia eivätkä joudu tilanteisiin, joissa heidän on syytä asettaa käsityksiään kyseenalaisiksi, he yleensä muuttavat käsityksiään nihkeästi. Pohtijat muuttavat käsityksiään sopeutujia herkemmin. (Perttula 2001, 114–117.)

Haybronin mielestä ihmiset enimmäkseen ymmärtävät, millaista heidän elämänsä on ja pystyvät arvioimaan elämänsä hyvin. Yleisesti ajatellaan virheellisesti, että ihmisillä on melko täsmälliset mielipiteet oman elämänsä sujumisesta ja että he voivat hyvin niin kauan kuin ovat tyytyväisiä elämäänsä. Ihmisten arvioinnit ovat monesti luultua vähemmän asiantuntevia. Todellisuudessa ihmisiltä voi puuttua elämäänsä koskevaa tärkeää tietoa. Ihmiset usein pettävät itseään, käyttävät huumeita tai ovat psyykkisesti sairaita. Jos ihmiset ovat tyytyväisiä elämäänsä, silloin heidän elämänsä monesti sujuu hyvin. (Haybron 2008c, 80–81.) Sumnerin hedonismiin ja elämään tyytyväisyyteen perustuvan hyvinvointiteorian mukaan ihmisten hyvinvointi riippuu siitä, miten hyvin he tuntevat olosuhteensa (Sumner 1996).

Haybron (2008c, 81) uskoo, että useimmilla ihmisillä on syytä olla tyytyväisiä elämäänsä. Tyytyväisyyden tulkitaan usein virheellisesti tarkoittavan hyvinvointia ja silloin ihmisten hyvinvointia voidaan pitää parempana kuin se on tai siihen voidaan kiinnittää liian vähän

huomiota.

Elämään tyytyväisyys ja mielihyvä voivat erota toisistaan paljon. Masennukseen taipuvainen filosofi voi olla tyytyväinen elämäänsä ja hyvinvoiva, jos hän pitää tavoitteitaan tärkeinä ja arvostaa niitä mielihyvää enemmän. Pikkukaupungin asukkaat voivat olla toisinaan tyytymättömiä elämäänsä ja kaivata kaupunkielämää, mutta samalla heidän tunnetilansa on myönteinen ja elämänsä miellyttävää. Tyytyväisyyden määrä kertoo pelkästään siitä, miten ihmisten elämät vastaavat heidän omia tärkeysjärjestyksiään. (Haybron 2008c, 83.)

Haybron korostaa elämään tyytyväisyyden kokonaisvaltaisuutta irrallisiin hetkellisiin tuntemuksiin verrattuna. Elämään tyytyväisyys ilmaisee kokonaisvaltaista näkemystä ihmisten elämästä, ja hedonismi tarkastelee onnellisuutta hetkien yhdistelmänä. Hyvä elämä on tärkeämpää ihmisille kuin monet hyvät hetket, ja se on enemmän kuin osiensa summa. Ihminen voi nähdä tavoitellessaan jotain kokemansa kivut koko elämänsä kannalta hyvänä asiana. Kipujen merkitys on tällöin erilainen pelkkiin irrallisiin kipuihin verrattuna. (Haybron 2008c, 83.)

Jos ihmisen jalka kipeytyy nukkuessa, ihminen ei pidä asiasta. Jos juoksua harrastavan jalka kipeytyy lenkillä samalla tavalla, kivun merkitys on erilainen: lenkki on ollut riittävän tehokas. Subjektivismi edellyttää, että ihminen itse arvioi kokonaisuuden ja osatekijöiden merkityksen. Osatekijöiden arviointien mekaaninen yhteenlasku ei riitä, kuten hedonismissa on joskus ajateltu. – Kokonaisvaltaisuus näkyy pikkupaikkakunnan asukkaiden tyytyväisyyden yhteydessä. Jos esimerkiksi nuori on tyytymätön asuinpaikkaansa, hän on monesti tyytymätön pitkän aikaa ja usein eikä vain hetkellisesti jonain aikoina.

Haybron arvostaa elämään tyytyväisyyteen liittyviä asenteita, koska niiden merkitys liittyy tyydyttävään elämään. Elämään tyytyväisyyteen liittyvät asenteet ovat arvokkaita, koska ne ovat miellyttäviä ja niillä on motivaatiota koskevia seurauksia. Elämään tyytyväisyys on kuitenkin vähemmän arvokasta onnellisuuteen verrattuna, ja sen merkitys on erilainen mielihyvän merkitykseen verrattuna. Kannattaisi puhua Sumnerin hyvinvointinäkemysten

tapaan autenttisesta elämään tyytyväisyydestä ja pitää elämään tyytyväisyyttä tärkeänä tekijänä tyydyttävää elämää elettäessä. Haybron uskoo elämään tyytyväisyys -teorioiden kuvaavan elämään tyytyväisyyden merkitystä luotettavasti. (Haybron 2008c, 83.)

Haybron arvostaa Sumnerin hyvinvointiteoriaa mutta arvostelee hiukan sen taustalla olevien teorioiden kykyä tarkastella onnellisuutta. Seuraavassa luvussa tarkastelen Haybronin käsityksiä elämään tyytyväisyyden ja onnellisuuden yhteyksistä ja elämään tyytyväisyyden heikkouksista onnellisuuden selittäjänä.

## **9.5 Heikkouksia ja onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä**

Haybronin mukaan elämään tyytyväisyys ja tunnetila korreloivat länsimaissa yleensä melko voimakkaasti keskenään, mutta ne voivat myös poiketa toisistaan paljon. Masentunut tai sekaisin oleva voi olla joskus tyytyväinen. Taiteilija voi olla tyytyväinen elämäänsä, arvostaa vähän tunnetekijöitä ja pitää masennusta hyvänä. Hän arvostaa sitä, että voi tehdä haluamiaan asioita. Hän ajattelee elämänsä sujuvan hyvin, mutta onnellisena hän ei itseään pidä. Marisija voi valittaa koko ajan ja olla tyytymätön elämäänsä mutta ei ole kuitenkaan onneton. Joku voi olla tyytymätön eläessään materialistisessa yhteiskunnassa, mutta samalla hän voi olla enimmäkseen hyvällä mielellä ja tyytyväinen moniin asioihin. (Haybron 2008c, 84–85.)

Toinen elämään tyytyväisyys -teorioiden ongelma ilmenee tilanteissa, joissa kognitiiviset ja affektiiviset tekijät eroavat toisistaan huomattavasti. Ihmisen onnellisena tai onnettomana olo vaikuttaa paljon hänen mielentilaansa. Elämään tyytyväisyys tai tyytymättömyys voivat toisinaan näyttäytyä suurina mielentilojen eroavuuksina. Onnellisuus vaikuttaa voimakkaasti, ja se pystytään usein näkemään ihmisen käyttäytymisestä, ilmeistä ja ruumiinkielestä. Elämään tyytyväisyyden psykologinen merkitys on yleensä vaikea havaita. Ihmistä on havainnoitava jonkin aikaa, jotta tiedetään hänen asenteensa elämäänsä kohtaan. (Haybron 2008c, 85.)

Haybron epäilee, että elämään tyytyväisyys käsitysten kannattajat voivat olla hänen kanssaan eri mieltä. Theodore Bendittin mielestä ihmisen onnellisuus merkitsee pelkästään,

että ihminen on taipuvainen tuntemaan itsensä tyytyväiseksi elämäänsä. Elämään tyytyväisyys -tulkintojen kannattajat ajattelevat samalla tavalla kuin Benditt ja vähintään epäilevät vahvasti suurta onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden eroavuutta. Silloin kun kaksi mainittua käsitystä poikkeaa toisistaan, elämään tyytyväisyyden arvioinnit eivät sisällä oikeanlaista tunnetta vaan ovat liian älyllisiä. Haybron ei usko tällaisen selityksen psykologiseen uskottavuuteen vaan ajattelee, että masentunut ihminen tai kärsivä taiteilija voi tuntea myönteisesti pohtiessaan elämäänsä. (Haybron 2008c, 85.)

Haybron uskoo, että elämään tyytyväisyys -teoreetikot saattaisivat välttää ongelmia, jos he vaatisivat voimakasta konvergenssia asenteen ja tunnetilan välille ja pitäisivät onnellisuutta laajana jatkuvana hyvinvoinnin tunteena. Elämään tyytyväisyyteen liittyvä asenne sisältäisi tällöin vähintään osittain ihmisen tunnetilan. Esetetty muutosehdotus ratkaisee vain osan ongelmasta: Hyvin voimakkaat asenteet ovat erittäin harvinaisia. Tavallisesti ihmiset ovat vain kohtuullisen tyytyväisiä tai tyytymättömiä elämäänsä. (Haybron 2008c, 85.)

Olen samaa mieltä Haybronin kanssa, että voimakkaiden asenteiden ja tunteiden yhteydessä elämään tyytyväisyys ja onnellisuus vaikuttavat samansuuntaisesti ja että masentunut voi tuntea myönteisesti elämäänsä ajatellessaan. Näin voi tuntea esimerkiksi yksinhuoltaja, joka vaikeasta elämästään huolimatta kokee onnistuneensa lastensa kasvatuksessa. Masentunut voi olla ainakin ajoittain tyytyväinen moniin tärkeisiin ja vähemmän tärkeisiin asioihin, kuten asuinpaikkaansa tai kauniiseen syysaamuun. Jos joku on vaikeasti masentunut, hän on luultavasti harvemmin tyytyväinen asioihin kuin ei-masentunut. – Yksi esimerkki tulkintojen moninaisuudesta on, että Perttulan mukaan useat psyykkisesti sairait ovat melko onnellisia (2001, 216).

Haybronin mielestä tilanteiden yksityiskohdat ja ihmisten mielialat vaikuttavat ihmisten ilmaisemaan tyytyväisyyteen. Kolikon löytäminen vähän ennen kyselyä voi vaikuttaa paljon ihmisten elämäänsä koskeviin arviointeihin. Vastauksissa voi olla suuria eroja sen mukaan, millainen tutkimuspäivän sää tai testaushuone on – sää vaikuttaa kymmenpisteisellä asteikolla keskimäärin kahden pisteen verran. (Haybron 2008c, 87.)

Eräissä korkeakouluopiskelijoita tarkastelleessa tutkimuksessa opiskelijoiden ilmoittama

elämään tyytyväisyys ei ollut yhteydessä heidän seurusteluunsa. Kun opiskelijoilta kysyttiin heidän seurustelustaan ennen kuin kysyttiin elämään tyytyväisyydestä, korrelaatio lisääntyy merkittävästi  $-0.12$ :sta  $0.66$ :een. Ihmiset arvioivat elämään tyytyväisyyttään eri tavalla vammaisen ollessa paikalla ja neutraalissa tilanteessa. Tilanteiden muuttuessa ihmisten arviointiperusteet voivat muuttua, esimerkiksi toisen epäonni saa ihmisen arvioimaan itsensä onnekkaammaksi. (Haybron 2008c, 87.)

Haybron uskoo, että vaikka elämään tyytyväisyyttä koskevat mittaukset ovat epätarkkoja, ne voivat antaa tärkeää hyvinvointia koskevaa tietoa, etenkin monia ihmisiä yhtä aikaa tutkittaessa. Ihmisten elämään tyytyväisyyttä koskevat ilmoitukset korreloivat voimakkaasti muiden tutkimustulosten kanssa, joita ovat mm. ihmisten tärkeänä pitämiä alueita koskevat ilmaistut tyytyväisyydet ja tunteita koskevat ilmoitukset. Ihmiset yleensä antavat tärkeistä asioista perusteltuja tietoja. Suurempaa tyytyväisyyttä ilmaisevat voivat tavallisesti paremmin – ainakin saman kulttuurin sisällä. (Haybron 2008c, 89–90.)

Haybronin mukaan Schwarzin ja Strackin mielestä ihmisten elämään tyytyväisyyttä ilmaisemat käsitykset koskevat erityisesti kyselyn aikaisia arviointeja eivätkä vakiintuneita asenteita. Ihmiset pikemminkin vastaavat tietynä aikana esitettyihin tiettyihin kysymyksiin. He miettivät useimmiten, mitä tuntevat kyselyn hetkellä, ja arvioivat asioita sen perusteella. Jos ihminen ei tunne juuri mitään tai tuntee häpeää, hän monesti käyttää apunaan ulkopuolista tietoa ja hyvin monenlaisia vertailuperusteita. Vastauksiin voivat vaikuttaa hyvin mitättömät asiat. Elämään tyytyväisyys -selontekojen luotettavuus on matala eri testikertojen välillä. (Haybron 2008c, 87–88.)

Ihmiset näyttävät olevan enimmänsä aikaa vailla omaa elämäänsä koskevia merkityksellisiä asenteita. He eivät tavallisesti kiinnitä huomiota elämiensä sujumiseen eivätkä tiedä elämään tyytyväisyyttään tai sen määrää. Kun ihmisillä ei ole asennetta ilmaistavaksi, he monesti esittävät mielipiteen elämästään. Toisen tulkinnan mukaan ihmisillä on aina asenne jotakin kohtaan, kun he haluavat antaa arvion asiasta. Lähes kaikilla on käsitys elämään tyytyväisyydestään, koska he vastaavat, kun heiltä kysytään asiasta. Ihmiset tekevät kysyttäessä elämäänsä koskevan arvioinnin. (Haybron 2008c, 88.)

Haybron uskoo ihmisten välittävän onnellisuudestaan ja heidän onnellisuutensa ja onnettomuutensa vaikuttavan paljon heidän psyykkiseen elämäänsä. Schwarzin ja Strackin tulkinnasta voi saada vaikutelman, että elämään tyytyväisyyteen liittyvät asenteet ovat harvinaisia, heikosti perusteltuja ja niillä on vähemmän merkitystä kuin onnellisuudella on ajateltu olevan. Jos tilanne on tällainen, ihmisen ilmoittama tyytyväisyys kertoo hyvin vähän hänen psyykestään. Haybron pitää ongelmaa vähemmän vakavana kuin Schwarz ja Strack esittävät. (Haybron 2008c, 88–89.)

Haybronin mielestä elämään tyytyväisyyteen liittyvien asenteiden perusteella ei voida muodostaa kunnollista onnellisuusteoriaa, koska ihmisillä on liian harvoin vakaita ja hyvin perusteltuja elämäänsä koskevia asenteita. Elämään tyytyväisyyden yhteydessä ihmisten tilannetta voidaan arvioida onnellisuuden kannalta noin kaksi kolmasosaa ajasta, ja kolmanneksen ajasta ihmiset ovat vailla käsitystä onnellisuudestaan. Usein ihmisten asenteet elämäänsä kohtaan vaihtelevat tai ovat huonosti perusteltuja, ja siksi ihmisten arviointeja ei voida ottaa vakavasti ja niillä on vähän merkitystä heidän hyvinvoinnilleen. Monet arvioivat elämäänsä päivittäin vähän. Arjessa ihmiset ajattelevat harvoin tärkeitä asioita eikä heillä ole sellaisia asenteita elämäänsä kohtaan, jotka kuvaisivat heidän arvojaan. (Haybron 2008c, 90–91.)

Haybron uskoo hyvinvoinnin vahvaan subjektivismiin. Ihmisen hyvinvointi on yhteydessä siihen, mistä hän pitää tai välittää. Objektivismia ei tarvita, mutta jos joku ajattelisi objektiivisesti hyvinvoinnista, myös hän voisi pitää elämään tyytyväisyyttä tärkeänä. Subjektiivisuuskin on rajallista, eikä elämään tyytyväisyys voi perustua mihin tahansa. Ihmisten asenteiden elämäänsä kohtaan tulee kuvastaa heidän tärkeysjärjestyksiään ja elämäkokemuksiaan. (Haybron 2007b, 105–106; 2008c, 92.) On tärkeää, että ammattikalastaja on tyytyväinen saaliiseensa. Kesämökillä lomaa viettävä voi kokeilla onkimista ja olla tyytyväinen saadessaan yhden kalan. Hänen elämään tyytyväisyyteensä satunnainen kalastuskokemus ei vaikuta.

Normit vaikuttavat elämään tyytyväisyyteen liittyviin asenteisiin. Epistemologiset normit edellyttävät, että asenteiden on vastattava tosiasioita eli sitä mitä ihmiset haluavat ja pitävät tärkeinä ja mitä heidän elämässään tapahtuu. Myös muunlaiset normit vaikuttavat

hyvinvointiin. (Haybron 2008c, 92.)

Haybronin mukaan ihmisillä on eettisiä normeja ja myös heidän asenteensa voivat olla ainakin jonkin verran eettisiä. Eettiset normit kuvastavat ihmisten luonnetta ja heidän hyveellistä tapaansa suhtautua elämäänsä. Elämään tyytyväisyyttä koskevat asenteet ilmentävät hyvinvointia ja myös eettisiä ja muita tekijöitä. Elämään tyytyväisyyden perusteella tehtävät hyvinvointia koskevat päätelmät ovat aina vähintään melko ongelmallisia ja monimutkaisia, koska monenlaiset asiat vaikuttavat ihmisten käyttäytymiseen. (Haybron 2007b, 106; 2008c, 92–93.) Monet ajattelevat, että heillä ei ole oikeutta olla tyytymättömiä tavalliseen arkielämäänsä, kun tietävät muilla olevan vaikeuksia.

Eri ihmisten tyytyväisyys on hyvin erilaista. Jotkut eivät ole koskaan tyytyväisiä, ja toiset ovat hyvin kiitollisia elämästään vaikka kohtaavat epäonnea. Jotkut voivat ilmaista tyytymättömyyttä elämäänsä, vaikka menestyvät ja onnistuvat elämässään. Ihmisten asenteet voivat heijastaa monenlaisia hyveitä ja paheita, kuten kiitollisuutta, tyytyväisyyttä, lempeyttä, kunnianhimoa, omahyväisyyttä ja alhaista itsekunnioitusta. (Haybron 2008c, 93.)

Haybronin mukaan elämään tyytyväisyyteen liittyviin asenteisiin vaikuttaa paljon ihmisten prioriteetit ja elämäkokemukset. Asenteet kertovat sekä ihmisten elämän sujumisesta että heidän suhtautumisestaan elämäänsä. Tärkeysjärjestys ei ratkaise yksin ihmisten asenteita, koska joku voi olla iloinen jopa pikkuasioista ja joku toinen voi olla tyytyväinen elämäänsä, kun kohtaa kauhean vastoinkäymisen. Joku voi olla iloinen pelkästä elossaolostaan ja kyvystään nauttia pienistä mielihyvistä. Kun ihminen arvostaa kiitollisuutta tai luonteen lujuuutta, hän voi olla tyytyväinen elämäänsä, vaikka elämänsä sujuu huonosti. (Haybron 2008c, 93.) Ihmisten tyytyväisyyden aiheiden tärkeys vaihtelee paljon; joku voi olla tyytyväinen ostaessaan mieleisen asunnon ja joku toinen, kun kotipihan syreeni kukkii juhannuksena.

Normien ja asenteiden suhde on epäjohdonmukainen. Samanlaisessa tilanteessa joku korostaa kiitollisuuteen liittyviä normeja ja on tyytyväinen ja joku toinen keskittyy



tyytymättömyyteen liittyviin normeihin ja on tyytymätön. Eri ihmisten asenteet ovat yhteydessä hyvinvointiin eri tavoilla. (Haybron 2007b, 107–108; 2008c, 93.)

Haybronin mukaan ihmiset voivat vaikuttaa asenteisiinsa. Ihmiset voivat korostaa eettisiä normeja tietoisesti, mutta eettiset tekijät voivat vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen myös tiedostamatta. Luonteenlujuuteen avoimesti sitoutuneen asenteet voivat kuvastaa sitoutumista monilla tavoilla, ja ihminen voi pyrkiä arvioimaan elämäänsä myönteisesti luonteenlujuuden takia. Luonteenlujuus voi vaikuttaa ihmisen kykyihin. Ihminen voi ajatella, että hänellä ei ole syytä valittaa vaikeassa elämäntilanteessaan. Hyveellisyys voi muuttaa ihmisen havaintoja, haluja ja arviointeja niin, että ihmisen kohdatessa erilaisia tilanteita reagoi monesti jonkin hyveen mukaisesti, usein hyveen vaikutusta tiedostamatta. (Haybron 2007b, 108; 2008c, 93–94.)

Eri ihmiset ilmaisevat hyveitä eri tavoilla. Joku voi ilmaista eri aikoina mielivaltaisesti monenlaisia hyveitä. Ihmiset voivat olla hyveellisiä monilla tavoilla, ja usein he eivät itse tunnista hyveellisen toimintansa lähtökohtaa. Myös eettisten normien vaatimukset ovat epämääräisiä, ja ihmisillä on vapaus päättää, kuinka paljon he panevat painoa kullekin hyveelle. Ihminen voi myös arvostaa joitakin hyveitä sitoutumatta toimimaan niiden mukaan. Ihminen voi harkita asioita ja korostaa kussakin tilanteessa hyödyllisimmältä vaikuttavaa hyvettä. Menestyksekkäs tutkija voi korostaa tyytymättömyyttä ja välttää tulemasta liian tyytyväiseksi, mutta kun hänen miehensä sairastuu vakavasti, hän voi toimia toisella tavalla. (Haybron 2007b, 108–109; 2008c, 94.)

Elämään tyytyväisyyteen vaikuttaa tapa, jolla ihminen elämäänsä tarkastelee. Ihmiset voivat melko vapaasti pohtia elämäänsä useista erilaisista näkökulmista, jotka tuottavat erilaista elämään tyytyväisyyttä. Elämään tyytyväisyyttä koskeviin asenteisiin liittyvät normit vaikuttavat näkökulman valintaan jonkin verran. Normit ja näkökulmat vaikuttavat toisiinsa ja ihmisten asenteisiin monilla tavoilla. Äskettäin puolisonsa menettäneen 64-vuotiaan naisen asenteet elämäänsä kohtaan vaihtelevat ääripäästä toiseen – hän voi olla erittäin tyytyväinen muistellessaan onnellista avioliittoaan ja hyvin tyytymätön ikävöidessään puolisoaan. (Haybron 2007b, 109–110; 2008c, 95.)

Ihmiset voivat valita monenlaisia näkökulmia, ja näkökulman valinta on monesti hyvin sattumanvaraista. Näkökulmien valintojen syyt vaikuttavat usein vähän siihen, miten ihmisten elämä sujuu. Kun ihmiset vertaavat elämäänsä ihaillemiensa ihmisten elämiin, monet voivat pitää elämäänsä puutteellisena ja olla tyytymättömiä. Kun ihmisten vertailukohteena ovat huono-osaiset, monet voivat pitää elämäänsä melko hyvänä. Laajoja näkökulmia käyttämällä saadaan parempia arviointeja kuin suppeita näkökulmia käyttämällä. Ihmiset voivat arvioida asioita suhteessa lähimpiin asioihin, kuten ylennyksen saamiseen töissä, vaikka perheen tilanteella voisi olla suurempi merkitys. (Haybron 2008c, 95–96.) Ihmisiin kohdistuu töissä ja kotona erilaisia odotuksia. Monet arvioivat asioita työssä työn kannalta ja kotona kotitilanteen kannalta, vaikka koko elämän kannalta voisi olla järkevämpi arvioida toisin.

Haybronin mukaan näkökulmat ja eettiset normit vaikuttavat eri tavoilla, mutta niiden vaikutukset liittyvät toisiinsa. Sairaalakäynti voi muuttaa ihmisen näkökulmaa ja saada hänet huomaamaan elämänsä hyvät puolet ja olemaan niistä kiitollinen. Omahyväisyyttä vieroksuva saattaa verrata itseään menestyneempiin ikätovereihinsa. Näkökulmat vaikuttavat elämään tyytyväisyyttä koskeviin asenteisiin ja muuttavat arviointiperusteita, joilla ihmiset arvioivat elämäänsä eli sitä miten hyvä heille riittää. (Haybron 2008c, 96.)

Elämään tyytyväisyyteen liittyviin asenteisiin voi vaikuttaa myös muut asiat. Elämään tyytyväisyys saattaa riippua siitä, kiinnittääkö ihminen huomiota koko elämäänsä tai pelkästään viimeiseen vuoteen. Aiemmin mainitsemani Bruce ei kiinnitä huomiota kurjaan nykytilanteeseensa vaan keskittyy nuoruuden saavutustensa muisteluun ja on onnellinen (Haybron 2008c, 96; Feldman 2010, 156).

Feldmanin kuvaama Tristan toimii ajan suhteen päinvastoin kuin Bruce. Tristan oli onneton lapsi, joka arvosti ystäviä, harrastuksia ja koulumenestystä, mutta hänellä ei ollut niistä mitään. Hän oli masentunut, kunnes hänen elämänsä muuttui 24-vuotiaana. Hän alkoi käyttää lääkettä, ja hänen mielialansa kohosi. Hän löysi hurmaavan tyttöystävän ja hyvän työn. Hän on nykyään hyvin onnellinen. Hän voi olla tyytyväinen nykyiseen tilanteeseensa samaan aikaan, kun hän on hyvin tyytymätön aiempaan elämäänsä. (Feldman 2010, 92–95.)

Uskon, kuten Feldman, että sillä mihin ihminen keskittää huomionsa, on vaikutusta hänen onnellisuuteensa (Feldman 2010, 226). Myös Perttula esittää samantyyppisiä ajatuksia. Hän kuvaa Aapoa, joka rajaa elinpiirinsä asioihin, joiden parissa viihtyy ja voi toimia omana itsenään ja on siksi onnellisempi. Ihmisten kannattaa toimia ympäristöissä, joissa he viihtyvät. (Perttula 2001, 88–89.)

Haybronin mielestä elämään tyytyväisyyteen liittyvät asenteet ovat jopa ihmisen omalta kannalta mielivaltaisia. Asenteiden mielivaltaisuutta selittää näkökulmien mielivaltaisuus ja eettiset normit. Arvioinneissa vaikuttaa se, miten lasketaan yhteen ihmisen elämän hyvät ja pahat asiat. Tärkeysjärjestykset eivät määritä kovin hyvin ihmisten tärkeysjärjestystä ja asioita. Kaikki kokonaisarvioinnit ovat osittain mielivaltaisia. (Haybron 2008c, 96.)

Ei ole olemassa yhtä oikeaa arviointiperustetta, ja siksi ihmiset voivat olla järkevästi joko tyytyväisiä tai tyytymättömiä elämäänsä tai enemmän tai vähemmän tyytyväisiä aiempaan verrattuna. Ihmisen tyytyväisyys kertoo monesti enemmän hänen luonteestaan, arvoistaan ja näkökulmastaan kuin siitä, miten hänen elämänsä sujuu. Ihminen voi tulla tyytyväisemmäksi, kun hänen asiansa menevät huonompaan suuntaan. Syöpään sairastunut voi alkaa arvioida elämäänsä aiempaa myönteisemmin. Hän voi nähdä tilanteensa huonouden mutta olla aiempaa kiitollisempi hyvistä asioista. (Haybron 2007b, 112; 2008c, 96–97.) Sairaus ja muunlaiset ikävät tapahtumat saavat ihmiset usein pohtimaan elämäänsä tavallista enemmän. Tällöin osa ihmisistä voi alkaa arvioida elämäänsä entistä myönteisemmin kohtaamistaan ikävyyksistä huolimatta.

Edellä tarkastellut tekijät eivät aiheuta kuilua elämään tyytyväisyyden ja hyvinvoinnin välille. Ihmiset, jotka näkevät elämänsä hyvät puolet, ilmaisevat hiukan korkeampaa elämään tyytyväisyyttä ja voivat paremmin. Tyytyväisen elämä on usein miellyttävämpää. Ihmiset voivat pitää hyvänä sekä elämän hyviä asioita että niiden arvostamista. Elämään tyytyväisyys ja itsetunto liittyvät toisiinsa. Ne liittyvät toisiinsa varsinkin silloin, kun ihmiset tuntevat olevansa vastuussa elämänsä sujumisesta tai kun he tuntevat, että heidän identiteettinsä perustuu heidän henkilöhistoriaansa. Ihminen voi tuntea hyväksyvänsä itsensä ollessaan tyytyväinen elämäänsä ja kieltävänsä itsensä ollessaan tyytymätön elämäänsä. (Haybron 2008c, 97–98.)

Haybronin mukaan onnellisuutta käytetään monesti hyvinvoinnin asemesta. Elämään tyytyväisyys sopii tähän tarkoitukseen huonosti, koska siihen liittyvien asenteiden ei ajatella ilmaisevan hyvinvointia. Usein ajatellaan ihmisillä olevan jotkin tyydyttävän elämän mittapuut ja odotetaan elämään tyytyväisyyttä koskevien asenteiden kuvaavan, kuinka hyvin ihmisten elämä täyttää heidän mittapuunsa. Ihmisten elämien uskotaan sujuvan hyvin, kun elämät ovat heidän mittapuidensa mukaisia. Todellisuudessa useimmilla ei ole oletettuja arviointiperusteita tai he eivät edes tarvitse niitä. (Haybron 2008c, 98.)

Haybronin (2008c, 98) mukaan ihmiset voivat ajatella elämästään monenlaisista näkökulmista, koska ei ole olemassa tiettyjä merkityksellisiä normeja. Ihmisten asenteet ovat hyvin sattumanvaraisia, eikä edes Sokrateen mietityimpiä arviointeja tai Wittgensteinin viimeisiä sanoja pidä ottaa turhan vakavasti. Myös Feldmanin (2010, 75.) mielestä edes kuolinvuoteella mittaaminen ei anna luotettavia tuloksia. Jotkut eivät pohdi kuolinvuoteella mennyttä elämäänsä, ja toiset voivat arvioida elämäänsä suotuisasti, vaikka he elivät kurjaa elämää. Jotkut eivät arvioi suotuisasti hyvin onnellista elämäänsä. Joku voi löytää kolikon vähän ennen kuolemaansa ja joku toinen olla sekavassa mielentilassa. Äärimmäinen tilanne ei sovi ihmisen elinaikaisen onnellisuustason arvioimiseen.

Haybronin laajan elämään tyytyväisyyden tarkastelun jälkeen on helppo ymmärtää, miksi elämään tyytyväisyys ja onnellisuus ovat suurelta osin eri asioita. Ihmisten käsitykset elämään tyytyväisyydestään ovat hyvin satunnaisia ja vaihtelevia eikä niillä ole riittävää syvällisyyttä ja jatkuvuutta, jotta niiden pohjalta voitaisiin tehdä päätelmiä ihmisten tilanteesta tai onnellisuudesta.

Tämän luvun tarkasteluista ilmenee, että ihmisten elämään tyytyväisyys -käsitykset kertovat vähän ihmisten onnellisuudesta ja hyvinvoinnista. Käsitykset kertovat enemmän ihmisistä itsestään, heidän arvoistaan ja persoonastaan. Haybronin mielestä elämään tyytyväisyyden absoluuttiset tasot antavat vähän tietoa hyvinvoinnista. Mainitut kaksi saattavat poiketa paljon toisistaan. Se, että ihminen on tyytyväinen elämäänsä, kertoo hyvin vähän siitä, miten hänen elämänsä sujuu. Suuria joukkoja tutkittaessa niiden elämään tyytyväisyyden suhteelliset tasot kertovat yleensä melko paljon. Jos jokin ryhmä ilmaisee

toista suurempaa elämään tyytyväisyyttä, sen jäsenten elämä sujuu yleensä heidän oman tärkeysjärjestyksensä mukaan paremmin. (Haybron 2008c, 101.)

Tärkeää on subjektiivisten arvojen toteutuminen, eikä elämään tyytyväisyys sinänsä. Se on merkittävää, miten ihmiset ajattelevat elämänsä sujuvan itselleen tärkeiden asioiden suhteen. Tärkeää on, miten asiat sujuvat ihmisten elämässä. Elämään tyytyväisyys ja subjektiiviset hyvinvoinnin tunnetekijät voivat poiketa paljon toisistaan. Elämään tyytyväisyys ilmaisee ensisijaisesti arvoja, ja tunteet ovat sen kannalta vähemmän tärkeitä. Elämään tyytyväisyys -mittausten merkitys riippuu paljon siitä, mitä ne kertovat ihmisten elämästä, ja vähemmän siitä, mitä ne kertovat heidän hyvinvoinnistaan. (Haybron 2008c, 102.)

Haybronin mielestä elämään tyytyväisyyteen liittyvät ihmisten omaa elämää koskevat arvioinnit ovat vähemmän asiantuntevia kuin niiden yleisesti uskotaan olevan. Jos ihmisille annetaan viisi minuuttia aikaa miettiä elämäänsä, useimmille ei tule mieleen itselleen tärkeitä asioita. (Haybron 2008c, 102.) – Jos ihminen tuntee, että hän on hyvin tyytyväinen tai tyytymätön työpaikkaansa, hänen käsityksensä kertoo siitä, että työpaikalla tai työllä on hänelle merkitystä. Jos ihminen ajattelee paljon työnsä tyydyttävyyttä, työ merkitsee hänelle paljon. Ihminen pohtii vähemmän asioita, jotka ovat hänelle vähemmän tärkeitä. – Kysyttäessä edes merkitykselliset asiat eivät välttämättä tule ihmisen mieleen.

Ihmiset voivat itse uskoa omaan asiantuntijuuteensa niissä poikkeustilanteissa, joissa he tarkastelevat elämäänsä laajasta näkökulmasta ja tietoisina asioista, kuten jotkut kuolinvuoteella. Kuitenkin jopa ihmisten perustelluimmat arvioinnit antavat puutteellista tietoa siitä, miten heidän elämänsä sujuu. Ihmiset voivat arvioida elämäänsä vapaasti monenlaisilla tavoilla, kuten eettiseltä kannalta. Ihmisten asenteet eivät ilmaise suoraan, kuinka hyvin heidän elämänsä heidän itsensä kannalta sujuu. (Haybron 2008c, 102.)

Haybronin mielestä edes Wittgensteinin viimeisiä sanoja ei pidä ottaa turhan vakavasti (Haybron 2008c, 98). Samaa mieltä on Feldman: Jotkut eivät pohdi mennyttä elämäänsä kuolinvuoteellaan. Joidenkin elämäänsä koskevat arvioinnit voivat olla myös kuolinvuoteella täysin vastakkaisia sille, miten onnellista heidän elämänsä on ollut. Myös

kuolinvuoteella ihmisten arviointeihin vaikuttavat vähäpätöiset asiat, kuten kolikon löytäminen. (Feldman 2010, 75.)

Haybronin mukaan yleisesti uskotaan, että kun joku on tyytyväinen elämäänsä, hänen elämänsä sujuu hänen omalta kannaltaan hyvin. Ihmisten enemmistö useimmissa paikoissa on tyytyväinen elämäänsä, ja joissain paikoissa lähes kaikki ovat tyytyväisiä. Ihmiset voivat uskoa tyytyväisyytensä perusteella, että heillä menee hyvin. Ihmisten elämään tyytyväisyyden arviointeja ei kuitenkaan pidä ottaa liian vakavasti hyvinvointia arvioitaessa. (Haybron 2008c, 102–103.)

Ihmisen omalta kannalta hänen tyytyväisyyden arviointinsa ovat tärkeitä, vaikka niillä on luultua vähemmän merkitystä onnellisuuden ilmaisijoina. Arvioinnit ilmaisevat ihmisen subjektiivisuutta ja kertovat sekä itselle että muille, mitä ihminen arvostaa. Ihmiselle voi olla tärkeää elää omannäköistä ja itselleen merkityksellistä elämää, joka monesti voi olla epätydyttävämpää kuin helpon tyytyväisyyden ja myönteisiä kokemuksia tarjoava elämä. Myös Varelius mainitsi kokemuksonetta arvioidessaan ihmisille olevan tärkeää elämän merkitys eikä pelkästään hyvinvointi (ks. luku 3.3.2).

Haybronin mukaan onnellisuutta käytetään toisinaan ilmaisemaan elämään tyytyväisyyttä, mutta hän ei kannata tällaista toimintaa. Kuvailu on liian epätarkkaa ja hyödytöntä. On harhaanjohtavaa esitellä elämään tyytyväisyyttä koskevia tutkimuksia onnellisuutta koskevinä. Tutkimusten mukaan suurin osa amerikkalaisista on tyytyväisiä elämäänsä, mutta on väärin sanoa tällaisten tulosten perusteella, että enemmistö amerikkalaisista on onnellisia. Onnellisuus ja elämään tyytyväisyys on parempi erottaa toisistaan. (Haybron 2008c, 100–101.) Luvussa 14.1 tarkastelen onnellisuustutkimusten tuloksia, jotka asettavat onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden samuuden kyseenalaiseksi.

## 10 HAYBRONIN TUNNETILATEORIA

### 10.1 Käsitteitä

#### 10.1.1 Onnellisuus

Haybronin oletustunnetilateorian (*default emotional state theory*) mukaan onnellisuus muodostuu ihmisen kokonaistunnetilasta, joka on mielialojen ja tunteiden yhdistelmä. ”Ihminen on onnellinen”, kun hänen tunnetilansa on kaiken kaikkiaan positiivinen. Tällöin ihmisen mielialojen ja tunteiden kokonaistasapaino on enemmän positiivinen kuin negatiivinen ja myönteisiä tunteita ja mielialoja on enemmän kuin negatiivisia tunteita ja mielialoja. Onnellisuutta voidaan arvioida pitkällä tai lyhyellä aikavälillä. Haybron pitää mainitsemaansa käsitystä on liian yksinkertaisena. (Haybron 2008c, 109.)

Onnellisuus on lähinnä tunteiden ja mielialojen yhdistelmä eikä teoria edellytä, että onnellisuus on tunne tai mieliala, vaan ihminen voi olla yhtä aikaa esimerkiksi iloinen ja levoton (Haybron 2008c, 109). Onnellisena oleminen on tunteiden kannalta ihmisen hyväksyvää suhtautumista elämäänsä. Ihminen suhtautuu elämäänsä tunteenomaisesti aivan kuin hänen asiansa sujuisivat hyvin ja arvioi elämänsä sujuvan riittävän hyvin. Onnellisuus koskee tunnepuolen (psykyen) hyväksymistä ja elämään tyytyväisyys älyllistä hyväksymistä. Psykyen hyväksymistä voidaan kutsua psyykkiseksi vahvistumiseksi (*psychic affirmation*) ja selvimmissä tapauksissa psyykkiseksi kukoistamiseksi (*psychic flourishing*). (Haybron 2008c, 111.)

#### 10.1.2 Onnellisuus ja hyvinvointi

Haybronin mukaan onnellisuus tarkoittaa vanhimmassa merkityksessä kukoistusta, hyvää onnea tai suunnilleen hyvinvointia. Onnellisuudesta puhutaan häiden, syntymän ja muiden tärkeiden tapahtumien yhteydessä, kun toivotaan, että ihmisten elämä menisi heidän omalta kannaltaan hyvin. Mainituissa tilanteissa onnellisuus liittyy ensisijaisesti onneen ja hyvinvointi on toissijainen asia. (Haybron 2008c, 105.) Antiikin Kreikassa puhuttiin paljon

onnellisuudesta, jossa sen ymmärrettiin viittaavan etenkin ihmiselämän onnistumiseen, siihen millä tavalla olosuhteet ja sattumukset kohtelevat ihmistä (Martela 2014, 32).

Haybronin mukaan silloin kun ihmisten hyvinvointia alettiin pitää tärkeänä, asioita piti alkaa tarkastella monipuolisemmin, koska aiemmin arvostettu ulkoinen menestys ei takaa henkilökohtaista kukoistusta. Ihmisen elämä voi näyttää ulkoapäin katsottuna menestyneeltä mutta ei ole onnellista. Hyvinvoinnin ja hyvän onnen ym. abstraktien käsitteiden merkitykset ovat epäselviä. Jos halutaan edistää henkilökohtaista hyvinvointia, silloin täytyy keskittyä olennaisempiin ja konkreettisempiin tekijöihin kuin pelkkiin abstrakteihin asioihin. Tarvitaan käsitteitä, jotka koskevat sitä, miten hyvin materiaaliset tekijät ja saavutukset hyödyttävät ihmistä sekä käsitteitä, jotka koskevat ihmisen elämäntilannetta. (Haybron 2008c, 105–106.)

Haybronin mukaan psyykkinen kukoistaminen on monien mielestä suunnilleen hyvinvoinnin synonyymi ja useat ajattelevat, että ihminen ei kukoista lainkaan, jos hän ei kukoista psyykkisesti. Terve ihminen saattaa monesti voida hyvin, mutta samalla hän voi olla kaukana kukoistuksesta ja onnellisesta elämästä. Hyvä terveys on hyvinvoinnin kannalta hyödyllistä mutta ei riitä takaamaan hyvinvointia. Hyvinvointiin vaikuttaa se, miten asiat liittyvät ihmisen sisäiseen elämään, hänen psyykkiseen tilaansa. Kun sanotaan, että ”ihminen on onnellinen”, kun hän on elämänsä ajan onnellinen ja terve, kuvataan ihmisen psyykkistä tilaa eikä arvioida hänen elämäänsä. (Haybron 2008c, 106.)

Erinomainen fyysinen terveys ei riitä takaamaan psyykkistä terveyttä. On mahdollista, että ihmisen fyysinen terveys on erinomainen, mutta hän voi huonosti psyykkisesti. Joku voi urheilla päivittäin, syödä oikeaoppisesti ja hänen fyysistä kuntoaan ilmaisevat mittarit osoittavat erinomaisia arvoja, mutta hän voi voida psyykkisesti huonosti. Ihmisen fyysinen ja psyykkinen kunto liittyvät toisiinsa ja vaihtelevat usein samansuuntaisesti. Monesti fyysisesti hyväkuntoinen voi myös psyykkisesti hyvin ja fyysisesti huonokuntoinen psyykkisesti huonosti. Joskus fyysisesti huonokuntoinen saattaa voida psyykkisesti hyvin.

Hyvinvointiajattelua konkretisoin esimerkilläni, joka valaisee Haybronin mainitsemaa onnellisuuden ja hyvinvoinnin eroa, jossa ihmisen elämä voi näyttää ulkoapäin katsottuna



menestyneeltä mutta ei ole onnellista (Haybron 2008, 105). Monesti ulkopuolinen tarkkailija tulkitsee ihmisen onnellisuutta väärin – avioero tai irtisanoutuminen saattavat yllättää jopa läheiset täysin. Kun ihminen näyttää onnelliselta, naapuri voi pitää häntä onnellisena. Naapuri voi arvioida jonkun olevan onnellinen, kun hän on hyväpalkkaisessa työssä, asuu kauniissa omakotitalossa, ajaa kalliilla autolla, harrastaa monia asioita tai viettää aikaa viehättävän perheensä kanssa. Näkyvät hyvinvoinnin merkit eivät monesti tarkoita ihmisen onnellisuutta. Voi olla, että ihmisen on eletävä sellaista elämää, jota hän ei arvosta ja hän on hienoista ulkoisista puitteista huolimatta onneton – koditon, kuten Perttula asian ilmaisee (ks. Perttula 2001, 192–193). Ihmisten ylläpitämä onnellisuusmuuri saattaa kätkeä taakseen fyysisistä ja psyykkistä väkivaltaa ja monenlaista pahoinvointia.

Haybronin tärkein kysymys on: mikä tekee olotilasta onnellisuutta lisäävän eli mikä tila vaikuttaa siihen, kuinka onnellinen tai onneton ihminen on? Haybron tarkastelee myös sitä, haluavatko ihmiset olla onnellisia. Hän ei tarkastele iloisia ihmisiä: iloisuudella on merkitystä, mutta onnellisuuteen liittyy iloisuutta rikkaampi, syvempi ja monimutkaisempi psykologia. Hymyilevät kasvot kertovat onnellisuudesta liian vähän. Hymyilevät kasvot -stereotypia vääristää ja yksinkertaistaa onnellisuutta liikaa, siksi se ei sovi yhteen tunnetilanäkemyksen kanssa. (Haybron 2008c, 106–107.) – Osa hymyilevistä ihmisistä voi olla onnellisia, ja tällainen onnellisuus on jonkin verran hyödyllistä, koska hymyilevä on mukavampaa seurata kuin reagoimaton tai totinen. Haybron hylkää hymyilynä näkyvän onnellisuuden siksi, että hän pitää tunnetiloihin perustuvaa onnellisuutta paljon pinnallisia tunteita tärkeämpänä. Minä olen tärkeysjärjestyksestä Haybronin kanssa samaa mieltä.

### **10.1.3 Onnellisuus ja tunteet**

Haybronin (2008c, 107–108) mielestä ihminen on onneton, koska hän on masentunut eikä koska hän tuntee masennuksen epämiellyttävyyden. Ihmisten tunne-elämä on äärimmäisen moninaista, eikä sitä voida hedonismilla tavalla pelkistää pinnallisiksi kokemuksiksi. Tunne-elämään liittyy monenlaisia tiedostamattomia prosesseja ja fyysisiä osatekijöitä, ja useat tekijät synnyttävät onnellisuutta myös muilla tavoilla kuin mielihyvien kautta. Onnellisuuteen liittyy syvyyttä, jota hedonismista puuttuu. Ihminen on onneton kielteisten tunteiden, kuten masennuksen, syvyyden takia.

Feldman ajattelee pinnallisesta onnellisuudesta eri tavalla kuin Haybron ja puolustaa sitä. Hän uskoo, että ihminen voi olla hyvin onnellinen, vaikka hänen onnellisuutensa ei perustu ”ihmisluonnon syvyyteen”. Ihminen voi löytää onnellisuuden vähäpätöisistä asioista. Hän voi olla autenttisesti onnellinen, vaikka hän ei ole muodostanut rationaalista elämänsuunnitelmaa tai vaikka hän epäilee suunnitelmansa toteutumisen mahdollisuutta. (Feldman 2010, 148.)

Feldman uskoo, että ihminen voi tulla onnelliseksi kokemalla pinnallisia mielihyviä. Onnellisuus ei vaadi syvyyttä eikä oman elämän pohtimista. Ihmisen keskittyessä onnellisuutta lisääviin asioihin hänen onnellisuutensa lisääntyy. Onnellisuuden lähteet voivat olla sekä pinnallisia että syvällisiä. Timmy on onnellinen juhliessaan ja filosofi ratkaistessaan metafyyisistä ongelmaa eikä heistä kumpikaan pohdi omaa elämäänsä. (Feldman 2010, 83–84, 226.)

Feldmanin mielestä ihminen voi olla onnellinen myös pinnallisten asioiden takia. Haybron puolestaan pitää tunnetiloihin liittyvää onnellisuutta hedonistista onnellisuutta tärkeämpänä. Haybron ei kiistä hedonistisen onnellisuuden merkitystä vaan näkee sen olevan monissa tilanteissa tärkeää, kuten ihmisen kokiessa nautintoa hieronnassa. (Haybron 2008c, 75–77.)

Haybronin (2008c, 108) mielestä onnellisuutta aiheuttavien tunteiden ja pelkkien mielihyvien ero näkyy siinä, koskettaako tunne ihmisen tunnetiloja, jota pinnalliset tunteet eivät tee. Jotkin tunteet, varsinkaan fyysiset kivut ja mielihyvät, eivät ole erityisen tunteenomaisia, ja ne eivät välttämättä muuta ihmisen tunnetiloja. Paradigmatunteet ja varsinkin mielialat yms. muuttavat jonkin aikaa kestäessään tunnetiloja. Paradigmatunteiden vastakohta ovat tunteet, jotka eivät vaikuta erityisen tunteenomaisilta tai kosketa ihmisten tunnetiloja.

Haybron valaisee esimerkin avulla tunnetiloja koskettamattomia tunteita. Ihminen voi olla vihainen kaukaisen maan hallituksen politiikasta tuntematta vihaa tai muita tunteita. Hänen asenteensa ovat puhtaasti älyllisiä ja tarkoittavat korkeintaan, että ihmisen tunnetila pohdiskelee asiaa ja valmistautuu vihaan tai pelkoon. Tunnetiloja koskemattomat tunteet

ovat psykologisesti hyvin erilaisia paradigmattunteisiin verrattuna. Niiltä voi puuttua affektiivinen osatekijä kokonaan, ja ne merkitsevät vain vähän uskomuksia enemmän. Toisinaan ihmiset huomaavat, että heidän pitäisi olla vihaisia tai peloissaan jostakin, mutta että he eivät ole aidosti vihaisia tai peloissaan. (Haybron 2008c, 108–109.)

Haybron pitää joitakin tunteita vähemmän tunteenomaisina (Haybron 2008c, 108). Mielestäni vähemmän tunteenomaisia ovat Feldmanin asenteelliseen hedonismiin liittyvät asenteelliset mielihyvät ja mielipahat. Asenteellisiin mielihyviin liittyy kognitiivisia tekijöitä ja vähemmän affektiivisia tekijöitä. Asenteellisen hedonismin mukaan ihmisen onnellisuustaso määräytyy pohjimmiltaan sen perusteella, miten paljon mielihyvää ja mielipahaa hän kokee asioista. Asenteelliset mielihyvä ja mielipaha ovat asenteita, kuten pelko ja usko. Ne eivät ole tunteita, ja ihminen voi kokea mielihyvää kokematta miellyttäviä tuntemuksia. Onnellisuus määräytyy pohjimmiltaan kognitiivisen asenteen suhteen, jolloin tunteita otetaan sen yhteydessä huomioon vähemmän. (Feldman 2010, 143.)

Feldman pohtii sanaa tunne. Hänen mielestään tunne-sanaa käytetään toisinaan niin, että pelkkiä asenteita pidetään tunteina. Joku saattaa sanoa ”tunnen varmasti, että sää selkenee”. Lausuma tarkoittaa yleensä ainoastaan, että sanoja on varma, että sää selkenee, jolloin kyseessä on pelkkä asennetta koskeva lausunto. Joku voi sanoa ”tunnen ylpeyttä saavutuksestani”, joka luultavasti tarkoittaa pelkästään, että sanoja on ylpeä saavutuksestaan. Asenteellinen tunne -ilmaisua Feldman käyttää tunteista, jotka ovat asenteita, erottaakseen asenteelliset tunteet muista tunteista. (Feldman 2010, 143–144.)

Jos sanaa tunne käytetään asenteellista tunteista, voidaan sanoa, että asenteellinen mielihyvä on tunne. Ihmisen on mahdotonta olla onnellinen ilman, että hänellä on tietynlainen asenne jotakin kohtaan. Onnellisuudesta ei voi puuttua tunteita, jos asenteellisia tunteita pidetään tunteina. (Feldman 2010, 144.) Ihmisillä on aina tunteita, varsinkin jos myös asenteelliset tunteet lasketaan tunteiksi. Haybron pitää vähemmän tunteenomaisia tunteita onnellisuuden kannalta vähemmän tärkeinä muihin tunteisiin, etenkin paradigmattunteisiin, verrattuna.

Feldmanin esimerkit osoittavat, että ihmiset monesti puhuvat tunteista silloinkin, kun he tarkoittavat jotain muuta kuin tunteiksi tavallisesti ymmärrettyjä ilmiöitä. Lisäksi ihmiset saattavat usein joko liioitella tai vähätellä tunteitaan. Joku voi liioitella iloaan nähdessään tuttavansa pitkästä aikaa, ja joku voi välttää tunteiden ilmaisuja, esimerkiksi vieraassa seurassa. Tunne-sanalla ilmaistaan myös suomessa monenlaisia asioita. Onnellisuudesta ja siihen liittyvistä sanoista ja käsityksistä voidaan olla montaa mieltä.

Haybronin mielestä voimakas tunne tai mieliala tuntea itsensä onnelliseksi on vain yksi monista onnellisuutta aiheuttavista tiloista eikä sen merkitystä onnellisuudelle pidä liioitella. Useimmat eivät tunne olevansa onnellisia tai uhku riemua enintä osaa ajasta – ihmiset voivat olla esimerkiksi rauhallisia tai hyvällä tuulella. Jotkut onnelliset eivät tunne koskaan itseään onnelliseksi. Archie Bunker on yleensä tyytyväinen, voi olla onnellinen, ja häntä itseään hänen jatkuva valittamisensa ei masenna. (Haybron 2008c, 109–110.) Ihmisten tietämättömyyttä tunteista tarkastelen luvussa 13.3.

Haybronin mukaan onnellisuuden kannalta tärkeitä asioita on nähtävissä Ernest Hemingwayn romaanissa *Vanhus ja meri*, jossa onnellisuus ei ole hymykasvo-onnellisuutta. Päähenkilö kalastaja Santiago on levollinen ja rauhallinen. Santiagoa kuvatessaan Hemingway ilmeisesti kuvaa aitoa onnellisuutta. (Hemingway, 1972; Haybron 2008c, 110.)

Santiago on köyhä ja fyysisesti huonokuntoinen. Hän elää hetkessä ja on erittäin tyytyväinen ja kotona omassa maailmassaan. Hänen onnellinen luonteensa ilmenee monissa tilanteissa, mm. huolimatta köyhyydestä, huonosta onnesta ja fyysisistä kivuista hän nukkuu hyvin ja näkee miellyttäviä unia. (Hemingway 1972; Haybron 2008c, 110.)

Santiago on vastakohta Hemingwayn rauhattomuudelle, rikkaudelle, kuuluisuudelle ja älyllisille saavutuksille. Nobel- ja Pulitzer-palkittu Hemingway tappoi itsensä pian kirjansa ilmestymisen jälkeen. (Haybron 2008c, 110.) Haybron kuvaa myös tuntemansa perinteisen kalastakylän muutosta, mm. ihmisten koulutustason nousua ja teollistumista. Monien kyläläisten onnellisuus ei lisääntynyt koulutustason nousun ja paikkakunnan kehityksen myötä, vaan ihmisistä tulee aiempaa onnettomampia. (Ks. Haybron 2008c, 253–279.)

Myös Perttula kyseenalaistaa perinteisen käsityksen onnellisesta ihmisestä. Hän vertaa syrjäytyneenä pidettyä peräkamariinpoikaa ja menestynyttä Jorma Ollilaa. Edellinen voi löytää mieluisan kotinsa lähimetsästä. Hän on löytänyt tien ulos yksilöllisestä kokemuksestaan ja pystyy osallistumaan ympäristönsä elämään omana itsenään. Korkealla hierarkiassa toimiva on usein yksinäinen ja koditon, koska hänen ympäristönsä muodostuu monenlaisista ristiriitaisista odotuksista. Johtavassa asemassa oleva on aina samaa mieltä joidenkin kanssa ja eri mieltä toisten kanssa. Vaarana on tällöin, että ihminen sulkeutuu liian syvälle omaan koettuun maailmaansa. Jotta peräkamariinpojan ja Ollilan elämää voidaan arvioida, on tiedettävä, miten he toimivat omassa elinympäristössään. (Perttula 2001, 194–195.)

Haybronin mielestä tunnetilateoriassa ja hedonismissa on jotakin samankaltaista mutta myös paljon eroja. Tunnetilateoria ottaa tunnetilat huomioon kokonaisuudessaan, kuten myös niiden tiedostamattomat ja luonteenomaiset osatekijät. Se pitää onnellisuutta pohjimmiltaan kokonaisuutena, psyykkisenä tilana, eikä pelkästään tietosten jaksojen ja tapahtumien summana. Tunnetilateoria voi samaistaa onnellisuuden ja ihmisen mielentilojen tai tunteiden kokonaisuuden. Se ei hyväksy pinnallisia mielihyviä, jotka eivät ota huomioon tunnetiloja. (Haybron 2008c, 110–111.)

Haybron erottaa onnellisuudesta tunteisiin liittyvän ja älyllisen ulottuvuuden. Tunteiden kannalta onnellisena oleminen on ihmisen myötämielistä suhtautumista elämäänsä. Ihminen suhtautuu tunteenomaisesti elämäänsä aivan kuin hänen asiansa sujuisivat hyvin. Hän arvioi elämänsä sujuvan riittävän hyvin. Onnellisuus koskee enimmäkseen tunnepuolen (psyyyken) hyväksymistä ja elämään tyytyväisyys älyllistä hyväksymistä. Psyyyken hyväksymistä voidaan kutsua myös psyykkiseksi vahvistumiseksi ja selvimmissä tapauksissa psyykkiseksi kukoistamiseksi. (Haybron 2008c, 111.) Myös tunteet ovat monenlaisia; toiset ovat älyllisempiä ja toiset tyyppillisemmin tunteenomaisia (Feldman 2010, 143–144).

Haybronin tekemän kahtiajaon perusteella on helpompi ymmärtää, miten onnellisuus ja elämään tyytyväisyys eroavat toisistaan. Ihmiset pystyvät järjen avulla ottamaan huomioon tunteiden ohella myös muita onnellisuuden ulottuvuuksia, kuten moraalisia ja esteettisiä

tekijöitä. Hyvä elämä edellyttää, että ihminen toimii sekä tunteidensa että järkensä mukaan ja että hän hyväksyy elämänsä sekä tunteidensa että järkensä perusteella. Tunteet ovat tärkeitä ihmisen onnellisuuden kannalta. Tärkeä on myös järki, tosin osittain eri syistä.

## 10.2 Reaktiotavat

### 10.2.1 Kolme reaktiotapaa

Haybron mainitsee kolme reaktiotapaa, jotka ovat virittyminen, uppoutuminen ja hyväksyminen (*attunement, engagement and endorsement*); uppoutumisesta kutsutaan myös sitoutumiseksi (*commitment*). Reaktiotavat ovat myönteisiä ja kielteisiä ja liittyvät pohjimmiltaan ihmisen turvallisuuteen. Kaikki tunnetilat ilmentävät vähintään yhtä ja enintään kolmea reaktiotapaa. Virittymisen tilassa ihminen laskee suojauksensa ja on täysin kotona elämässään, ja päinvastaisessa tilassa oleva ottaa puolustavan asenteen. Uppoutumisen tai sitoutumisen tilassa ihminen miettii, kannattaako hänen ponnistella enemmän vai olisiko parempi vetäytyä tilanteesta ja toiminnasta. Tilanteen hyväksyminen tarkoittaa, että ihmisen elämään sisältyy uhkia ja tavoittelemisen arvoisia asioita, mutta elämä on hyvää ja sisältää asioita ja toimintoja, joita ihminen jatkaa, toistaa tai tavoittelee myöhemmin. (Haybron 2008c, 111–112.)

Martelan mukaan ihmisillä on kolme psykologista perustarvetta, jotka vaikuttavat heidän onnellisuuteensa. Ne ovat vapaaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. Vapaaehtoisuus eli autonomia (*autonomy*) tarkoittaa sitä, että ihminen voi päättää itse tekemisistään. Ihminen voi valita ja toimia vapaasti ilman, että muut kontrolloivat hänen tekemisiään. Ihminen kokee tekemänsä asiat omikseen. Hän kokee olevansa vapaa toteuttamaan itseään ja tekemään haluamiaan asioita. (Martela 2014, 48–49.)

Perttula puhuu onnellisuuteen liittyvistä toimintatavoista. Hän kuvaa onnellista ihmistä hiukan samalla tavalla kuin Haybron ja Martela. Onnellinen rakentaa ympäristön, jossa hän voi olla oma itsensä. Hän ottaa etäisyyttä puolisoonsa tai työpaikkaansa, jos ei pysty toimimaan omana itsenään. (Perttula 2001, 192–193.) Ympäristötekijöiden vaikutusta ihmisten onnellisuuteen tarkastelin edellä varsinkin luvuissa 2.6 ja 6.3.5 ja ihmisten omaa

määräysvaltaa (autonomiaa) luvuissa 5.6 ja 6.3.4.

Haybronin mukaan reaktiotavat voivat koskea myös vähemmän olennaisia hyvinvoinnin puolia ja monenlaiset tunteet voivat olla jossain määrin riippumattomia toisistaan. Ihminen, joka ei koe turvallisuutta, voi kokea jotakin myönteistä, ja ilon huippu voi jäädä hyvin levottomalta saavuttamatta. Jotkin tunteet voivat ilmentää useampia reaktiotapoja. (Haybron 2008c, 111–112.)

Jokaista reaktiotapaa vastaa jokin onnellisuuden ulottuvuus. Antiikin Kreikassa oli demokritäärisiä, aristoteelisia ja dianyysisia, sekä stoalaisia onnellisuuden ihanteita. Demokritoksen ajatteluun liittyy hyväksyminen, aristoteelikoihin ja dianyysolaisiin uppoutuminen, ja stoalaisiin virittyminen. Kaikkiin reaktiotapoihin liittyy sekä myönteisiä että kielteisiä reaktiota. J. S. Millin mielestä on useita tapoja olla onnellinen. (Haybron 2008c, 112.) Ihanteet esittelen seuraavaksi lähtien liikkeelle vähemmän tärkeistä ja tunnetuimmista.

### 10.2.2 Hyväksyminen

Haybronin mielestä hyväksyminen (*endorsement*) edustaa akselilla ilo-surullisuus olevia tunteita, etenkin ilon ja onnellisuuden tunteita. Kolmesta reaktiotavasta siihen kiinnitetään nykyisin eniten huomiota. Se on eräs amerikkalaisen onnellisuuden prototyyppi, koska se sopii hyvin yhteen amerikkalaisten omien unelmien tavoittelun kanssa. Hyväksymiseen liittyvät tunteet on helppo huomata, koska ne näkyvät kasvoilla hymynä, nauruna, otsan kurtistuksina yms. Ihmisen on vaikea saada tuntemaan itseään onnelliseksi pitkän aikaa, etenkin jos hänen temperamenttinsa on toisenlainen. Ihmisen ollessa surullinen onnelliset tunteet yleensä katoavat nopeasti. Hyväksymiseen liittyviä tunteita on korostettu antiikista lähtien. Demokritoksen mielestä ihmisten pitäisi tavoitella *euthymiaa*, iloisuutta. Hänellä *euthymia* oli luultavasti enemmän rauhallisuutta kuin hymy-kasvot-tunnetta. (Haybron 2008c, 112–113.)

Myös Suomessa monet tuntevat vuonna 1971 kuolleen protestanttisen teologin Reinhold Niebuhrin nimiin pannun tyyneysrukouksen:

”Jumala suokoon minulle tyyneyttä hyväksyä ne asiat, joita en voi muuttaa, rohkeutta muuttaa niitä asioita, joita voin, ja viisautta erottaa nämä toisistaan.” (Feldman 2010, 193.)

Ilon ja surun merkitystä onnellisuuden yhteydessä saatetaan sekä liioitella että vähätellä. Molempien merkitys ja syvyys voivat vaihdella paljon. Lapsista johtuva ilo on syvempää kuin pinnallisen juhlimisen tai ostamisen synnyttämä ilo. Ostaja voi tuntea elämänsä olevan miellyttävää mutta ei kuitenkaan koe todellista iloa. Pinnallinen iloisuus on hyödyllistä, mutta on epäselvää, voidaanko pinnallisesti iloista ihmistä pitää onnellisena. (Haybron 2008c, 113.)

Feldman korostaa pinnallisen iloisuuden merkitystä. Hänen mielestään pinnallisesti iloinen voi olla onnellinen, kuten hänen juhlimista rakastavan Timmyn tarkastelunsa osoittaa. (Feldman 2010, 147–150). Mielestäni pinnallinen iloisuus on hyvä asia. Se on kuin mielihyvä ja tekee ihmisen oman ja toisten olon ainakin joissakin pinnallisissa ja satunnaisissa kohtaamistilanteissa hetkeksi paremmaksi, ainakin synkkämielisyyteen verrattuna. – Toisaalta olen samaa mieltä kuin Haybron, että syvällisesti onnellinen on onnellisempi kuin pinnallisesti iloinen.

Haybronin mielestä ärtyisyys poikkeaa kaikkein selvimmin iloisuudesta. Samalla akselilla olevat iloisuus ja ilo ovat olla onnellinen -tunteen muunnelmia. Ärtyisyys on eri akselilla, ja sillä ei ole myönteistä vastakohtaa. Hyväksymiseen liittyvät myös viha ja täyttymys (*fulfillment*). Ilo-surullisuus-akselilla ja sen lähellä olevat tilat ovat tärkeitä. (Haybron 2008c, 113–114.)

### **10.2.3 Uppoutuminen**

Haybronin mukaan uppoutuminen (*engagement*) eli sitoutuminen (*commitment*) koskee ihmisen uppoutumista elämäänsä. Uppoutunut ihminen on toimelias ja kiinnostunut asioista, eikä hän ole välinpitämätön tai sulkeutunut. Hän ottaa innokkaasti vastaan, mitä elämä tarjoaa, ja vahvistaa sillä tavalla elämäänsä. Uppoutumista tapahtuu myös silloin, kun asiat ovat huonosti. Ihminen voi ponnistella saavuttaakseen vaikean tavoitteen. Uppoutumiseen liittyy kaksi ihannetta, joista toinen liittyy aktiivisuuteen ja eloisuuteen



eloisuus-masennus-akselilla. Intohimoinen ja vaativa orkesterinjohtaja voi olla elämäniloinen ja jopa onnellinen vaikka ei ole iloinen. Ihmisen onnellisuus riippuu paljon siitä, jättääkö temperamentti hänet rauhattomaksi vai ovatko temperamentin ilmaukset useimmin pinnallisia ja tilapäisiä ja jättävät ihmisen sisäisen tilan isolta osalta koskemattomaksi. (Haybron 2008c, 114.)

Haybronin mielestä uppoutuminen, dianyysinen onnellisuus, näkyy Nietzschen, Goethen ja monien muiden romantikkojen ja taiteilijoiden elämässä. Hän uskoo, että uppoutumisen merkitystä saatetaan toisinaan epäillä, jos se ymmärretään vain iloisuuden ja rauhallisuuden yhteydessä ja liian suppeasti. Kiihkeä elämä voi olla vahingollista hyvinvoinnille. Eloisuus ja intohimo aiheuttavat usein kielteistä levottomuutta. Kiihkeään elämään voi sisältyä paljon surua, turhautumista ja vihaa, jolloin onnellisuutta voi olla vaikea saavuttaa vaarantamatta muita onnellisuuden puolia. Jotkin elämäniloiset elämäntavat ovat toisia vaarattomampia, ja monet elämäniloiset voivat elää elinvoimaista elämää ilman ongelmia. (Haybron 2008c, 114–115.)

Haybronin mukaan eloisuutta ja elinvoimaisuutta rauhallisempi näkemys löytyy Mihaly Csikszentmihalyin luomasta flow-käsitteestä ja Aristoteleelta. Miellyttävä flow-tila syntyy, kun ihminen on täysin uppoutunut johonkin, monesti haastavaan toimintaan, josta hän suoriutuu hyvin. Flown aikana ihminen menettää tietoisuuden itsestään, ajan kulumisesta ja tunteistaan ja on selvästi onnellinen. Flow ei vaikuta ihmisen luonteeseen tai asennoitumiseen. Flow-tilassa ihminen on emotionaalisesti ja kognitiivisesti kiinnostunut ja hänen tarkkaavaisuutensa kohteet ovat psyykkisesti yhdessä. Flown vastakohta on ikävystyneisyys. (Haybron 2008c, 115.)

Onnellisuutta flow-merkityksessä voidaan kutsua aristoteeliseksi ihanteeksi. Aristoteelikkojen korostama hyveellinen toiminta sisältää voimakkaan flow-tekijän. Psyykkiset tilat ovat yhteydessä aristoteelisiin ihanteisiin pelkästään hyveellisen toiminnan oheistuotteina, eikä aristoteelinen etiikka keskity flown edistämiseen. (Haybron 2008c, 115.) Aristoteelisessa etiikassa myönteistä flowta tärkeämpää on hyveellinen toiminta.

Uppoutumisen merkitys näkyy selvimmin masennuksen yhteydessä. Välinpitämättömyys

ja uneliaisuus ilmaisevat laajaa psyykkistä elämästä vetäytymistä. Joskus vetäytymisestä on hyötyä, koska helpottaa ihmisten elämänmuutoksia irrottamalla heidät rutiineistaan ja osoittamalla, että nykyistä elämäntapaa voi olla aiheellista tarkistaa. (Haybron 2008c, 115.)

Perttula erottaa kolme tapaa, joilla ihmisten elämä ohjautuu. Tavat ovat itsestä ohjautuva, tilanteesta ohjautuva ja itseensä keskittyvä. Itseen keskittyminen voi johtaa myönteisissä tapauksissa ihmisen itseä koskevan ymmärryksen lisääntymiseen. Kielteisissä tapauksissa itseensä keskittynyt irtautuu lähes tai täysin elinympäristöstään, menettää yhteyden ulkopuoliseen maailmaan ja voi masentua. (Perttula 2001, 73, 80–81.)

Jotkut ihmiset voivat elää erakkoina ja olla onnellisia. Kaikki ihmiset kaipaavat virikkeitä ja useimmat toisten seuraa. Monesti ihmisen itseensä uppoutuminen on hyvin vahingollista. Kun ihminen on liian paljon yksin, hän monesti alkaa ajatella turhan yksipuolisesti ja keskittyä liikaa monenlaisiin turhanpäiväisiin pikkuasioihin. Kun ihminen liian paljon pyörittää asioita yksin mielessään, hänen asioiden tulkintansa voi vääristyä. Muiden kanssa keskustelu auttaa usein ihmisiä katsomaan asioita toiselta näkökannalta ja selviämään paremmin ikävistä elämäntilanteista ja kokemuksista.

#### **10.2.4 Virittyminen**

Haybronin mielestä virittyminen (*attunement*) on luultavasti onnellisuuden tärkein ulottuvuus ja liittyy rauhallisuus-ahdistuneisuus-akselilla oleviin tiloihin. Rauhallisuus voidaan ymmärtää mm. mielenrauhana, tyyneytenä, sisäisenä luottamuksena ja tasapainona. Virittymiseen liittyy levollinen asento – hyväksymiseen liittyy hymy ja uppoutumiseen huoleton kävely. (Haybron 2008c, 115–116.) Rauhallisuutta on korostettu vähintään antiikista lähtien.

Virittyminen on hyvin miellyttävää eikä ainoastaan häiriön tai kielteisten tunteiden puuttumista. Virittynyt ihminen voi olla kiihottunut tai elämäniloinen – elämänilo ilman rauhallisuutta saattaa tosin altistaa hermostuneisuudelle ja tasapainottomuudelle. Ihminen voi olla rauhallinen jonain hetkenä tai pitemmän aikaa, kuten Hemingwayn kuvaama Santiago. Rauhallisuus on tärkeää onnellisuudelle. (Haybron 2008c, 116.)

Haybronin mukaan ihminen on virittyneisyyden aikana psyykkisesti kotonaan elämässään. Rauhallisuus kuvaa tilannetta, tosin liian suppeasti. Kun organismi on tutussa ja turvallisessa ympäristössä ja tilanteessa, se voi laskea suojauksensa ja toimia luottavaisesti. Stoalaiset sanovat ihmisen olevan tällöin täysin kotona omassa elämässään, elementissään. Yksinäinen voi rentoutua tavatessaan pitkästä aikaa hyvän ystävänsä. Virittynyt on rento, kukoistaa ja näkee elämänsä sisäisen arvojärjestyksensä mukaisesti luonnollisena ja rajattomana. Päinvastaisesti tunteva on vieraantunut ja rauhaton ja tuntee olosuhteensa vieraiksi, tuntemattomiksi ja uhkaaviksi. Hän käyttää puolustusmekanismeja ja kokee turvattomuutta, ahdistusta ja stressiä. (Haybron 2008c, 115–116.) Myös Perttula (2001, mm. 92–95) puhuu ihmisen kotonaan olosta. Hän kuvaa ihmisen tilannetta tavalla, joka tuo mieleen Haybronin virittyneisyyden kuvauksen.

Virittymisen kolme tärkeää ulottuvuutta on sisäinen rauha eli arkikielessä rauhallisuus, varmuus ja kolmantena mielen tai hengen avoimuus ja laajuus tai vapaudentunne. Ihminen on kotonaan omassa elämässään ja kokee jatkuvuuden tunnetta tai itsen ja maailman yhteensopivuutta. Varmuus viittaa ihmisen sisäiseen tunnetilaan tai psyykkiseen tilaan ja liittyy vain löyhästi ihmisen itseä koskevaan käsitykseen. (Haybron 2008c, 116–117.)

Somaattisesti itseensä luottava on kotonaan kehossaan ja näyttää onnelliselta. Somaattinen luottamus on ihmisen itseluottamuksen tärkeä osa. Balettianssija on notkea toisin kuin kömpelö Nixon. (Haybron 2008c, 117.) Monet muistavat joko ilolla tai kauhulla kouluaikeiden voimistelutunteja. Lapsen – eikä aikuisenkaan – varmuutta tai itseluottamusta ei lisää kankeus tai se, että hänet valitaan pelijoukkueeseen viimeisenä.

Haybron mainitsee pelkästään somaattisen itseluottamuksen eikä tarkastele muuta itseluottamusta. Itseluottamus on tärkeää ihmisen onnellisuutensa kannalta. Itseensä luottavan ei tarvitse jatkuvasti osoittaa läheisilleen, tai koko maailmalle, omaa kyvykkyyttään. Itseluottamus kehittyy, kun ihminen tuntee, että hänet hyvyksytään omana itsenään. Ihmisen itseluottamukseen liittyy somaattinen luottamus, joka on osa itseluottamusta. Monenlainen epäasiallinen kohtelu, kuten työpaikka- ja koulukiusaaminen, vahingoittaa ihmisen itseluottamusta – ja pahimmillaan tuhoaa sen täysin.

Haybronin kuvaama virittyminen tuo mieleen kahdenlaisia tilanteita: ihmisen ja ympäristön harmonisen rinnakkaiselon tai ympäristön huomioonottamisen. Metsuri voi olla virittynyt kaataessaan puita. Joku toinen saattaa virittyneessä tilassa suuntautua ulospäin ja ottaa huomioon ympäristönsä. Virittyminen on suurelta osin emotionaalista eikä liity havaintoihin. Virittymisen tilassa ympäristöllä ei juuri ole merkitystä. (Haybron 2008c, 117.)

Haybronin mukaan onnellisuus virittymisenä liittyi antiikissa selvimmin stoalaisiin, jotka kutsuivat vastaavaa ilmiötä sanalla *oikeion*. Sekä nykytermi että antiikin termi viittaavat luonnon mukaan elämiseen ja ristiriidattomuuteen elämän kanssa. Haybron hyväksyy virittymisen kutsumisen stoalaiseksi ihanteeksi, vaikka ilmaisu saattaa tuntua stoalaisten askeettisuuden korostamisen valossa oudolta. Epikuroalaisilla virittyminen oli tärkeä hyvän elämän osatekijä. (Haybron 2008c, 117.)

Virittyminen muodostaa onnellisuuden ytimen ja on keskeistä onnellisuuden kannalta. Stressi, ahdistuneisuus, turvattomuus yms. ovat epämiellyttäviä ja heikentävät paljon ihmisten mahdollisuutta olla onnellisia. Kun ihminen kärsii epämiellyttävistä psyykkisistä ilmiöistä, hän voi olla korkeintaan lievästi iloinen. Hänen voi olla vaikea kokea iloa, elämäniloa ja flowta. Stressaantunut, jännittynyt, huolestunut ja ahdistunut ei vaikuta onnelliselta edes ollessaan hyvin iloinen. (Haybron 2008c, 117–118.)

Perttula ei pidä amerikkalaisen unelman yleistymisestä Suomessa. Kun yhteisö arvostaa selviytymistarinoita, monet pettyvät elämäänsä. Elämälle vierasta on ajatella, että ihminen voi tehdä elämästään täysin haluamansa kaltaisen. Selviytymisen ihannoinnin rinnalle tarvitaan nöyrää kärsimyspsykologiaa. Se ei tarkoita, että ihminen tulee kärsimällä onnelliseksi, vaan että ihmiset luopuvat ajatuksesta, että he voivat hallita elämäänsä. (Perttula 2001, 182.) Monet ihmiset haluavat näyttää ulospäin menestyneemmiltä kuin ovat. Onnellisuusmuurin takia useat saattavat ajatella, että heillä menee huonommin kuin naapureillaan – vaikka tilanne on monesti päinvastoin.

Nöyrä ihminen on aktiivinen. Hän luo omaa elämäänsä mutta ei usko, että voisi hallita sitä. Ihmisen elämänasenne ratkaisee, ahdistako elämän epävarmuus vai onko elämän mieli

siinä, ettei tiedä, miten elämä sujuu. Ihminen voi ohjata elämäänsä mutta ei hallita sitä. (Perttula 2001, 183.) Kun Haybron tarkastelee ihmisten mahdollisuutta vaikuttaa onnellisuuteensa, hän päätyy samantyyppisiin tuloksiin. Ihminen voi vaikuttaa onnellisuuteensa, ja hänen täytyy saada vaikuttaa siihen. Elämäänsä tai onnellisuuttaan ihminen ei pysty hallitsemaan. (Haybron 2008c.)

### **10.2.5 Stressi ja ulkopuolelta tuleva paine**

Haybron kuvaa stressiä ja ulkopuolelta tulevaa painetta (*stress and compression*), jotka liittyvät virittymiseen. Ihmiset kiinnittävät monesti muita ulottuvuuksia vähemmän huomiota onnellisuuden virittymisulottuvuuteen, ja siksi virittymisen merkitys hyvinvoinnille otetaan monesti huomioon liian huonosti. Stressiä on nykyään paljon, ja se vaikuttaa kielteisesti hyvinvointiin. Osa stressistä on miellyttävää ja sitä saatetaan pitää pienenä harmina, siksi stressin kielteisiä vaikutuksia voidaan aliarvioida. (Haybron 2008c, 118.) Haybronin mainitsemat kaksi tilaa ovat niitä tapoja, joilla monien filosofien – kuten Sumnerin ja Haybronin – tarkastelema ihmisten liian vähäinen mahdollisuus päättää asioistaan voi näkyä ongelmina heidän tunteissaan ja elämässään.

Haybron pitää stressiä hyvin vahingollisena. Se on vahingollista aiheuttamansa välittömän kärsimyksen vuoksi mutta etenkin ihmistä syövän vaikutuksen takia. Se latistaa henkeä ja tukahduttaa kyvyn kokea mielihyvää. Stressaantunut ihminen ei koe pieniä elämää piristäviä mielihyviä eikä elämäniloa. Hän saa elämästä vähemmän irti, koska ei yleensä pysty nauttimaan tai ei edes huomaa, mitä elämä voisi hänelle tarjota. (Haybron 2008c, 118.)

Haybronin mukaan kaikki kokevat monenlaisia paineita ja niihin reagoiminen riippuu monista tekijöistä. Paineiden alla latistuminen liittyy ensisijaisesti virittymisen laajuusulottuvuuteen. Ilmiöstä ovat kirjoittaneet aiemmin J. S. Mill ja Nietzsche. Tilassa ihminen elää ahdistunutta elämää ja voi tuntea itsensä pieneksi tai häkissä olevaksi. Päinvastaisessa tilanteessa oleva voi tuntea itsensä vapaaksi ja henkisesti avaraksi. Paineita aiheuttavat sekä affektiiviset, psyykkiset että hengelliset tilat. (Haybron 2008c, 118–119.)

Päinvastaisessa tilassa oleva näkee psyykkisen paineen alla olevat pieninä, työtä tekevinä muurahaisina pikemminkin kuin aikuisina ihmisinä. Antiikin Kreikassa henkistä painetta kokevia kutsuttiin pienisieluisiksi. Toisenlaiset ihmiset voivat näyttää vapailta hengiltä ja kokea elämäniloa ja muita myönteisiä tunteita. Ihminen voi kokea mieluisan toiminnan parissa affektiivista laajenemista. Eri ihmisillä laajenemista aiheuttavat eri toiminnot, joillakin kuvanveisto, toisilla lainelautailu, kolmansilla ostokset jne. (Haybron 2008c, 119.)

Perttulan kuvaama Aapo kertoo kokemuksistaan: ”Elämäni vaikeudet tulevat esille työssä, jossa joudun toimimaan aivan liikaa toisten ehdoilla. Välillä tuntuu, että idea on imeä minut kuiviin ja heittää syrjään kun mehua ei enää heru. Olen päättänyt olla suostumatta siihen. Seurauksena suhtaudun nyt työhöni puolivillaisesti, ja aloin urheilla aktiivisesti, opiskella ranskaa, tavata ystäviä tiiviimmin. Kaikkea hauskaa, jossa voin toimia itseäni kunnioittaen.” (Perttula 2001, 89.)

Haybronin (2008c, 119) mukaan ihminen voi pyrkiä alisteisessa asemassa, kuten vihamielisen ja hallitsevan ihmisen seurassa, välttämään ongelmia pitämällä matalaa profiilia, tekemällä itsensä mahdollisimman huomaamattomaksi, menemällä virran mukana ja reagoimalla herkästi. Hänen käyttäytymistään ohjaavat pääosin muut ihmiset eikä hän itse. Paineiden alla olevat ovat introverttejä, epävarmoja, vähäpuheisia, ahdistuneita tai taipuvaisia ahdistumaan. He tuntevat itsensä pieniksi, ansassa oleviksi ja tunteiltaan latteiksi. He saattavat olla muita kohtaan pikkumaisia ja itsekkäitä keskittyessään omaan epävarmaan tilanteeseensa.

Kaksi erilaista paineiden lähdettä aiheuttaa erilaisen ilmiön. Ihminen reagoi epäoikeudenmukaisiin olosuhteisiin, jos hän ei voi käyttäytyä luonnollisesti eikä vapaasti. Määräämisessä ja sortamisessa (*imposition and repression*) ihmisen toimintaa ohjaavat ihmisen oman luonnon sijaan muut voimat. Elämä voi olla liian tarkoin määrättyä, sosiaalinen paine voi vaatia yhdenmukaisuutta, tai ihmisen on taisteltava säilyäkseen hengissä. (Haybron 2008c, 120.)

Haybron mainitsee toisena paineiden lähteenä uhkan, joka aiheuttaa toisenlaista painetta. Uhkaavassa tilanteessa ihminen on epäluuloinen, ahdistunut, valpas ja reagoi herkästi.

Hänen toimintansa heijastaa liikaa ulkoisia vaatimuksia ja liian vähän hänen omaa luontoaan. Tila on epämiellyttävä, koska siinä ihmisen yksilöllisyys nukkuu ja ihmisen on mahdotonta ilmaista ja toteuttaa itseään. Tila ei sovi yhteen sellaisen hyvinvointikäsitteen kanssa, jossa ihmisen hyvinvointi muodostuu suurelta osin itsen toteuttamisesta. (Haybron 2008c, 120.) Tila ei sovi yhteen Sumnerin, Haybronin, Perttulan, Feldmanin eikä monien muiden onnellisuuskäsitysten kanssa.

Paineiden kokeminen on suunnilleen virittymisen epäonnistumista, psyykkistä vieraantumista, jossa ihminen ei ole kotona elämässään. Tilaan liittyy myös uppoutumisulottuvuus, koska tilalle ominainen reaktiivinen olotila ei yleensä liity eloisuuteen. Flow-tilat lievittävät paineiden kokemisen aiheuttamaa tilaa. Tunnetiloihin liittyy monesti useampia ulottuvuuksia, ja kolme reaktiotapaa on riippuvaisia toisistaan. Tunnelajit eivät käy täysin yksiin kolmeosaisen mallin kanssa. (Haybron 2008c, 121.) Hemingwayn (1972) kuvaama köyhä kalastaja Santiago ei koe epäasiallista kohtelua ja on kotona elämässään huonoista olosuhteistaan huolimatta.

Haybronin mukaan stressiä sisältävä elämä sisältää usein molemmat paineiden kokemisen muodot, sekä vaatimuksen tehdä liian paljon liian lyhyessä ajassa että uhkan, että ihminen ei onnistu tekemään asioita riittävän hyvin. Kun ihminen kokee jatkuvasti järjettömiä vaatimuksia ja pelkää epäonnistuvansa niiden täyttämässä, hänen henkensä latistuu eikä laajene. Tilanne on vielä vaikeampi, jos ihmisen toimintaa arvostelevat hänelle vastenmieliset tai tuntemattomat ihmiset. (Haybron 2008c, 120.) Haybronin tarkastelu kuvaa hyvin epäasiallisesti kohdeltujen tilannetta, joita myös Sumner tarkastelee.

Markus Henriksson ja Jouko Lönnqvist pitävät psyykkistä stressiä epätasapainona ihmisen voimavarojen ja ulkoisten haasteiden välillä. Paljon stressitekijöitä liittyy muutoksiin tai niiden uhkiiin. Stressaavia muutoksia liittyy varsinkin terveyteen, ihmissuhteisiin ja työhön. Työuupumus (*burn out*) kuvaa työhön liittyvää pitkittynyttä stressiä ja sen työntekijässä aiheuttamaa uupumusta. Stressiä voidaan hallita joko ulkoisia asioita muuttamalla tai ulkoisia tai sisäisiä voimavaroja lisäämällä. Ulkoisten asioiden muuttamista on mm. työtehtävien rajaaminen. (Henriksson & Lönnqvist 2011, 257.) Joukamaan (2011, 520–521) mielestä lähes kaikkien somaattisten sairauksien etiologiaan, puhkeamiseen, kulkuun

ja parantumiseen vaikuttavat sekä psyykkiset, somaattiset että sosiaaliset tekijät.

Monesti työpaikan kiire johtuu siitä, että työntekijöille asetetaan liian tiukkoja tehokkuusvaatimuksia. Samassa ajassa pitää esimerkiksi hoitaa useampi potilas tai käsitellä useampi lasku. Liian tiukkoja vaatimuksia voivat asettaa työnantajat ja esimiehet. Ihminen voi asettaa myös itse itselleen turhan tiukkoja onnistumisvaatimuksia, kuten Feldmanin kuvaama Aldo, jolle ei riitä koetulos A- ja kilpailun kolmas sija. (Feldman 2010, 192–193).

Ihminen voi kokea stressiä monenlaisissa työpaikoissa ja kaikilla työaloilla. Stressiä ja paineita ihminen kokee, jos työolosuhteet ovat epäasianmukaisia, ihmissuhteet ovat huonoja tai työ on kiireistä ja pakkotahtista. Stressiä ja muita kielteisiä ilmiöitä on enemmän, jos työntekijät eivät voi vaikuttaa työnsä tekemisen tapaan ja kokevat, että heitä ei arvosteta. Stressin lähteet ja muodot vaihtelevat, mutta itse tilanteissa on useita samanlaisia piirteitä. Stressi on siksi ikävä ilmiö, että se sekä vähentää ihmisen kykyä nauttia tässä ja nyt että vaikuttaa hänen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteensä myös pitemmällä ajalla. Asiantuntijoiden mielestä stressi myötävaikuttaa monien kroonisten sairauksien syntyyn.

Feldman tarkastelee Amartya Senin kuvaamaa maatonta köyhää työläistä, joka asennoitumisensa ansiosta kokee työttömyydestään vähemmän mielihahaa kuin kokisi muuten. Työläisen elämä on erittäin vaikeaa, ja hän on jatkuvasti huolissaan siitä, löytääkö työtä, kestääkö terveys ja riittävät rahat perheen elättämiseen. Eräänä aamuna hän saa kuulla, että sinä päivänä ei ole työtä. Hän suhtautuu olankohautuksella pettymykseensä eikä anna sen vaikuttaa itseensä. Hänen käyttämänsä ”eloonjäämisstrategia” tekee hänelle helpommaksi selvitä ikävästä tilanteesta. (Feldman 2010, 171.)

Ihmisen asenne stressaaviin työtilanteisiin vaikuttaa jonkin verran, kuten asenne vaikuttaa myös monenlaisten muunlaisten ikävien tilanteiden, kuten sairauksien, yhteydessä. Monien työpaikkojen turhiin aikapaineisiin ja vahingollisiin toimintatapoihin on syytä puuttua muuten kuin odottamalla, että ihmiset sopeutuvat ikävään tilanteeseensa – tai sairastuvat.



## 10.2.6 Ahdistuneisuus

Haybronin mukaan monet häiriöt vaikuttavat ihmisten onnellisuuteen, esimerkkinä häiriöistä kuvaan ahdistuneisuutta. Haybron pitää ahdistuneisuutta eräänä niistä tunnetiloista, joilla ei ole erityistä kohdetta ja joita on siksi vaikea havaita. Kun ihminen on levoton ilman mitään erityistä syytä, tunne on mukana kaikessa kokemisessa. Ihmisen pitää kiinnittää huomiota kokemuksen taustaan, joka liittyy kokemuksen kaikkiin puoliin. Tuntuu, että ihmisen on kiinnittävä huomiota ilmaan, eikä havaitseminen onnistu. (Haybron 2007a, 397–398; 2008c, 202.)

Ihmiset vaativat joskus itseltään liikaa. He voivat myös reagoida toisinaan asioihin liian voimakkaasti, kuten Feldmanin kuvaama ahdistunut Ira. Ahdistuneisuuteen liittyy usein liiallista tai irrationaalista huolta, ja ahdistunut on huolestunut monista asioista. Ahdistuneisuus saattaa myös liittyä tietynlaisiin kohteisiin. Sosiaalinen ahdistuneisuus ilmenee ihmisen kohdatessa muita ihmisiä tai esiintyessä julkisesti, ja sen kohde tiedetään. (Feldman 2010, 138–139.)

Feldmanin mukaan yleistynyt ahdistuneisuushäiriö (*Generalized Anxiety Disorder*) on American Psychiatric Associationin tautiluokituksen DSM-IV mukaan häiriö, josta kärsivät ovat monesti huolissaan tavanomaisista asioista, kuten talousasioista, töihin liittyvistä vastuista, perheenjäsenten terveydestä, lasten epäonnistumisista, ja pienistä asioista, kuten talousaskareista, auton korjauksista tai sovituista tapaamisista myöhästymisistä. – Häiriöstä kärsivillä on huolia, joiden mittasuhteet poikkeavat huomattavasti pelätyn tapahtuman todennäköisyydestä tai vaikutuksista. (Feldman 2010, 139.)

Yleistyneestä ahdistuneisuushäiriöstä kärsivä Ira on jonakin aikana erittäin huolissaan taloustilanteestaan, lastensa terveydestä ja joistakin muista asioista. Hän saattaa ymmärtää, että hänen huolensa ovat liiallisia ja että hänen jatkuva huolissaan olonsa häiritsee hänen työtään ja vapaa-ajasta nauttimistaan. Hän on vähemmän onnellinen kuin normaalisti toimiva ihminen. (Feldman 2010, 139.)

Iran tilannetta Feldman tulkitsee oman onnellisuusteorian, asenteellisen hedonismin

avulla. Ira kokee asenteellista mielipahaa ja on onneton monista asioista. Hän on tyytymätön siihen, että hän pelkää menettävänsä työpaikkansa tai lastensa sairastuvan. Hän on tyytymätön, että hän käyttää paljon aikaa ja energiaa huolehtien luultavasti suotta monista asioista. Hänen alituinen huolehtimisensa häiritsee hänen nautintojaan. Toinen yleistyneen masennuksen (*generatized depression*) osatekijä on ärtyneisyys. Se voi ilmetä esimerkiksi liioiteltuna harmistumisena pikkuasioista, vihanpurkauksina, muiden syytelynä sekä liikeneraivona. (Feldman 2010, 139–140.)

Feldmanin mukaan masennuksesta kärsivä kärsii lähes aina mielenkiinnon ja mielihyvän menetyksestä. Masentuneet sanovat, että he eivät tunne nautintoa toiminnoista, joista ovat aiemmin pitäneet. Ira sai aikaisemmin mielihyvää monista toiminnoista, joista hän ei enää koe masennuksensa vuoksi mielihyvää. Jos Ira huomaa muutoksen, hän voi kokea mielipahaa siitä, että ei saa enää mielihyvää ennen nauttimistaan asioista. Hän voi olla surullinen myös siitä, että on nyt vähemmän onnellinen. Asenteellinen hedonisti voi tulkita Iran onnellisuustason olevan aiempaa matalampi. (Feldman 2010, 140.)

Kuvaamani häiriöt vaikuttavat merkittävästi ihmisten onnellisuuteen. Feldmanin mielestä ihmisen ollessa masentunut, ahdistunut tai ärtynyt jonain aikana, hän on tuona aikana vähemmän onnellinen. Yleistyneestä ahdistuneisuushäiriöstä kärsivä Ira kokee asenteellista mielipahaa monista asioista, kuten pelosta menettää työnsä ja useista mainitsemistani asioista. Hän kokee mielipahaa myös siitä, että kokee kohtuuttoman paljon mielipahaa asioista. Feldmanin mielestä Iran mielipahoilla on kohteet, ne eivät ole vailla kohteita kuten Haybron ajattelee. (Feldman 2010, 137–140.)

Feldmanin Ira-esimerkki kuvaa mielestäni Haybronin tarkastelemaa tunteita koskevaa tietämättömyyttä ja selittää yleistynyttä ahdistuneisuutta osittain toisin kuin Haybron sitä selittää. Ira toimii melko eri tavalla kuin Haybronin kuvaama Hemingwayn kirjan Santiago, joka kalastaa rauhallisena kokemistaan suurista vaikeuksista huolimatta (ks. Hemingway 1972). Kalastaja Santiagoa kuvasin luvussa 10.1.3 ja tunteita koskevaa tietämättömyyttä kuvaan enemmän luvussa 13.3.

## 10.2.7 Sopeutuminen

Haybron pitää yhtenä tunnetiläkäsityksen etuna sitä, että se pärjää muita teorioita paremmin sopeutumisväitteitä vastaan. Epäoikeudenmukaisissa olosuhteissa elävät voivat näyttää onnellisilta ja ilmaista tyytyväisyyttä elämäänsä kohtaan. Orjuutetut, kodittomat tai hikipajojen työntekijät eivät kuitenkaan elä emotionaalisesti tyydyttävää elämää. (Haybron 2008c, 124.) Elämään tyytyväisyys kertoo enemmän muista asioista kuin onnellisuudesta, kuten luvun 9 tarkastelusta ilmenee. Elämään tyytyväisyyden perusteella ei voida tehdä tarkkoja päätelmiä huono-osaisten eikä yleensä ihmisten onnellisuudesta.

Haybron asettaa kyseenalaiseksi käsityksen, että ihmiset voivat sopeutua huonoihin olosuhteisiin. Sopeutuminen voi johtua siitä, että ihmisten ei ole yleensä järkevää tuntea itseään onnelliseksi tai surulliseksi kauan jonkin tapahtuman jälkeen, koska heidän on jatkettava elämäänsä ja katsottava sitä sellaisena kuin se on. Tunteet auttavat reagoimaan muutokseen ja väistyvät sitten. Tällainen selitys soveltuu parhaiten hyväksymistyyppisiin tilanteisiin, jotka tosin ovat vain osa onnellisuutta eikä edes sen tärkein puoli. Jos työ, ihmissuhteet tai vapaa-ajan toiminnot paranevat paljon ja pysyvästi, ihminen ei luultavasti palaa aiemmalle uppoutumisen tasolle, jossa hän koki vähemmän flowta ja tunsivat olevansa vähemmän energinen. (Haybron 2008c, 124.)

Kun ihminen elää ahdistus- ja stressitilanteissa uhan alla – monesti kauan – hänen on järkevää pitää suojauksiaan päällä, olla valmistautunut ja reagoida uhkaan. Kun ahdistusta ja stressiä ei ole, ihmisen pitäisi rentoutua ja sopeutumista voi tapahtua. – Onnellisuuden tai surullisuuden yhteydessä ihminen ei tarvitse voimakasta sopeutumista, mutta elämään tyytyväisyyttä koskevat käsitykset ovat sen sijaan alttiita sopeutumiselle. (Haybron 2008c, 124.)

Haybronin mielestä sopeutuminen voi johtua myös siitä, että ihmisten on vaikea muuttaa elämäntapaansa. Ihmisten tunnetilat ovat yhteydessä heidän elämäntilanteensa kokonaisuuteen. Terveysteen ja turvallisuuteen liittyvien perustarpeiden tyydyttäminen riippuu paljon siitä, miten ihmiset elävät. Pitkällä aikavälillä ihmisille on toissijaista sekä mitä heillä on että mitä heille tapahtuu ja heidän onnellisuutensa vaikuttaa

muuttumattomalta. Ihmiset pitävät onnellisuuden kannalta tärkeinä ihmissuhteita ja merkityksellisiä ja kykyjen kanssa yhteensopivia toimintoja, ja heidän on hankala vaikuttaa niihin. Jos ihminen on työhönsä kyllästynyt, ahdistunut ja yksinäinen, hän on samanlainen yleensä kauan. Jos ihmisellä ei ole rohkeutta tai kykyjä tehdä isoja muutoksia elämässään, hän voi tehdä vähän. (Haybron 2008c, 125.)

Ihmisten sopeutuminen huonoihin olosuhteisiin on monesti vahingollista heidän onnellisuutensa ja hyvinvointinsa kannalta. Toisaalta sopeutuminen on usein hyödyllistä, kun ihminen ei kuluta liikaa psyykkisiä voimavaroja asioiden liialliseen pohtimiseen. Perttulan mukaan ihmiset ovat erilaisia pohtimisen ja sopeutumisen suhteen. Jotkut ihmiset pohtivat paljon elämäänsä ja haluavat sen olevan tietynlaista. Toiset eivät halua pohtia elämäänsä ja asioita vaan mieluummin sopeutuvat kulloiseenkin elämäntilanteeseen. (Perttula 2001.) Sopeutumista tarkastelen uudelleen yhtenä onnellisuuden saavuttamisen vaikeuksien syynä luvussa 13.3.2.

### **10.2.8 Yhteenveto**

Haybronin (2008c, 120–121) mielestä kolme onnellisuuden ulottuvuutta edustaa ihmisen erilaisia tapoja reagoida emotionaalisesti elämäänsä. Eri ihanteet suosivat jotakin tapaa muita enemmän. Virittymiselle on ominaista vastakohtaparit mielenrauha ja levottomuus, luottamus ja turvattomuus, ja ilman paineita olo ja paineiden kokeminen. Uppoutumiselle on ominaista energisyys tai eloisuus vastakohtanaan välinpitämättömyys, ja flow vastakohtanaan ikävystyneisyys tai tyytymättömyys. Hyväksymiseen sisältyy vastakohtaparit ilo ja surullisuus, ja iloisuus ja ärtyneisyys.

Aluksi virittymisvaiheessa on tärkeintä luoda turvalliset olosuhteet, joissa ihmisen perustarpeet ovat turvattu niin, että hän voi tuntea olevansa kotonaan ja pystyy kukoistamaan. Ihminen on tällöin omassa elementissään ja virittynyt. Virittymisen jälkeen voi seurata uppoutuminen, kun ihminen käyttää hyväkseen tilannetta ja tavoittelee aktiivisesti päämääriään. Hyväksymisvaiheessa ihminen saavuttaa tavoitteensa. Järjestys – virittyminen, uppoutuminen ja hyväksyminen – koskee tilojen suhteellisia merkityksiä onnellisuuden tavoittamisessa. Järjestys on sama silloinkin, kun tiloja arvioidaan arvojen

yhteydessä. Eri ajattelijat ajattelevat tiloista eri tavoilla. Nietzschelaiset voivat arvostaa eloisuutta ja energisyyttä mielenrauhaa enemmän, vaikka ihminen tällöin olisi vähemmän onnellinen. (Haybron 2008c, 121.)

Haybronin mukaan pelkoon liittyy vetäytymistä (uppoutumisulottuvuus), turvattomuuden kaltaista puolustuksellista levottomuutta (virittymisulottuvuus) ja kohteen kielteistä arviointia (hyväksymisulottuvuus). Vihaan voi liittyä kielteisiä arviointeja, defensiivistä levottomuutta ja myös uppoutumiselle ominaisia lähentymispyrkimyksiä. Viha näyttää kahdessa suhteessa kielteiseltä ja yhdessä suhteessa myönteiseltä. Viha on onnellisuudelle sekä vahingollista että hyödyllistä. Sotilas voi pyrkiä kostamaan viholliselleen ja saa voimaa vihastaan. Viha on ensisijaisesti kielteinen tunne, siksi sotilasta ei kannata pitää onnellisena. (Haybron 2008c, 121–122.)

Myönteisenä voidaan pitää emotionaalista tyydytyksen- tai tyytyväisydentunnetta. Jos ihmisen elämä ei tuota tyydytystä, ihmistä ei tavallisesti pidetä onnellisena. Tyydytys seuraa halujen tyydytystä ja on etenkin virittymisen ja ilon sekoitus. Tyytyväisyydestä voidaan ajatella kahdella tavalla. Rauhan toteutuminen saattaa olla nähtävissä, kun ihminen miettii onneaan. Uppoutuminen toteutuu useammin silloin, kun ihmiset toimivat mielenlaadulleen sopivissa toiminnoissa. Tyytyväisyys voi seurata myös flow-tiloja. (Haybron 2008c, 122.)

Halujen tyydyttäminen on normaalisti monimutkainen ilmiö eikä johda aina tyytyväisyyteen, kuten Sumnerin haluteorian tarkastelu luvussa 4 osoitti. Etenkin epäasiallisesti kohdeltujen voi olla vaikea saada halujaan toteutettua ja olla tyytyväisiä. Heillä on normaaleja ihmisiä vähemmän ilon lähteitä. Heidän on vaikeampi tai jopa mahdoton valita niitä toimintoja, jotka sopivat heidän mielenlaadulleen. – Henryn ja muiden tarkastelu luvussa 12.1 osoittaa, että myös normaalit ihmiset voivat valita vapaaehtoisesti jopa ammatteja, jotka eivät sovi heidän mielenlaadulleen.

# 11 ONNELLISUUS PSYKKISENÄ UPPOUTUMISENA

## 11.1 Tunteet ja mielialat

Haybronin mukaan tunteita ovat Oatleyn ja Jenkinsin luettelemat, keston perusteella jaotellut, ilmeet, autonomiset muutokset, itse ilmaistut tunteet, mielialat, tunne-elämän häiriöt ja persoonallisuuden piirteet. Kaksi ensin mainittua tunnetta on lyhytaikaisimpia ja kestävät sekunteja tai minuutteja, itse ilmaistut tunteet kestävät sekunneista päiviin, mielialat voivat kestää jopa kuukausia, häiriöt vuosia ja persoonallisuuden piirteet läpi elämän. (Haybron 2008c, 128.)

Lönnqvistin mukaan tunteet, affektit, ovat hetkellisiä tunnereaktioita ja mieliala on suhteellisen pysyvä ja vallitseva tunnetila. Mielialaa ja tunteita on konkretisoitu – mielestäni hyvin – vertaamalla niitä säähän. Mieliala on kuin maantieteellisestä sijainnista johtuva vallitseva sää, jonka puitteissa päivittäinen sää tunteiden mukana vaihtelee helteestä koleaan. Mieliala ja tunnereaktio voivat olla sisällöltään samankaltaisia. Molempia voidaan kuvata mm. sanoilla optimistinen, euforinen, toivoton, epätoivoinen, ärtynyt, syyllinen, pelokas, masentunut ja ahdistunut. Mieliala voi olla häiriintynyt eriasteisesti ja monenlaisissa psyykkisissä häiriöissä. Sen häiriintyneitä muotoja ovat monenlaiset masennustilat. (Lönnqvist 2011, 42–43.) Persoonallisuus on yksilölle tyypillisten toimintatapojen ja ominaisuuksien kokonaisuus, joka kuvastaa ja säätelee ihmisen käyttäytymistä ja elämyksiä (Partonen & Lönnqvist 2011, 770–771).

Haybron löytää Oatleyn ja Jenkinsin tunnejaottelusta monia ongelmia. Mielialat ovat epäselviä, ja on epävarmaa, voivatko ne kestää kuukausia, jatkuvatko ne unen aikana ja voidaanko erilaiset mielialojen jaksot erottaa toisistaan. Jaottelu ei tunne mielialoja pitkäkestoisempia ja persoonallisuuden piirteitä lyhytkestoisempia normaaleja terveitä tunneilmiöitä, kuten tervettä masennusta. On myös epäselvää, kuuluvatko tunne-elämän häiriöt jaotteluun, muodostavatko ne oman ryhmänsä ja ovatko fobiat ja masennus samassa ryhmässä. (Haybron 2008c, 128.)

Haybron lisää jaotteluun, mielestäni onnistuneesti, tunne-elämän häiriöiden alueelle

tunnetilat, joita hän kutsuu mielialataipumuksiksi. Mielialataipumukset (*mood propensities*) eli tunnetilat (*emotional conditions or emotional states*) ovat suhteellisen pitkäkestoisia tiloja, joiden aikana vallitsee tietynlaiset mielialat. Mielialataipumukset vaihtelevat enemmän kuin persoonallisuuden piirteet mutta vähemmän kuin mielialat. Mielialataipumukset altistavat ihmisen kokemaan tiettyjä mielialoja. Ne voivat olla terveitä tai sairaita. Onnellisuus on positiivinen ja masennus negatiivinen mielialataipumus. (Haybron 2008c, 128.) Mielialataipumus-sanana on, että se ilmaisee tunteisiin liittyvän keskeisen ominaisuuden, ihmisen taipumuksen kokea tunteita tunnetila-sanana paremmin.

Tunnetilateorian mukaan onnellisuus perustuu ihmisen kokonaistunnetilaan, joka on puolestaan ihmisen mielentilojen ja tunteiden yhdistelmä. Ihminen on onnellinen, kun hänen mielentilansa ja tunteensa ovat voittopuolisesti myönteisiä kielteisten sijaan. Teoriaan sisältyy kolmiosainen tulkinta, jonka mukaan onnellisuuteen sisältyy hyväksymisen, uppoutumisen ja virittymisen tilat – joita käsittelin kohdassa 10.2. Lisäksi onnellisuuteen liittyy laajempi ihanne, psyykkinen vahvistuminen (*psychic affirmation*). (Haybron 2008c, 127.) – Haybronin tarkastelu osoittaa, että tunnetekijöiden nimet, jaottelu ja ominaisuudet ovat hieman epäselviä.

## 11.2 Keskeiset tunnetilat

Haybronin mukaan keskeiset tunnetilat (*central affective states*) altistavat ihmisiä kokemaan joitakin tunteita toisten asemesta ja niiden aikana ihmisen tunnetaita on muuttunut tilan vuoksi. Masentunut katsoo asioita nurjalta puolelta, suree kielteisiä tapahtumia ja löytää vähän iloa asioista; iloinen on taipuvainen toimimaan päinvastoin. Levoton on altis kokemaan pelkoa ja vihaa, liioittelemaan uhkia ja kokemaan vastoinkäymiset voimakkaasti; rauhallinen huolehtii vähän uhkista, suhtautuu asioihin tyynesti ja näkee harvoja pelonaiheita. (Haybron 2008c, 128–130.)

Perifeeriset tunnetilat (*peripheral affective states*) eivät vaikuta ihmisiin eikä tunnetaita muutu niiden yhteydessä. Kynän putoamisen yhteydessä koettu lievä ärtymys tai sievää taloa ohitettaessa koettu vähäinen mielihyvä eivät vaikuta ihmisen

muihin tunteisiin. Pinnalliset mielihyvät – kuten hilpeys ja mielihyvä, fyysinen kipu ja mielihyvä – eivät muuta tunnetiloja. Pinnalliset tunteet eivät vaikuta onnellisuuteen. (Haybron 2008c, 129–130.)

Haybronin mukaan ihmiset voivat sanoa, että jokin koskettaa heitä tai aiheuttaa syvällisen tunteen. Ihmiset käyttävät paljon anatomisia kielikuvia, kuten repii mahaa, raastaa sydäntä, tukahduttaa sielua tai henkeä. Kielikuvat viittaavat tunnetilojen väliseen eroon, siihen että tunnetilat joko aiheuttavat tai eivät aiheuta muutoksia ihmisessä. Jokin voi viihdyttää, aiheuttaa mielihyvästä mielihyvää, käydä hermoille, laskea tai kohottaa mielialaa, tehdä levottomaksi ja häiritä. Jokin saattaa kimmota pois, ja asiaan liityvä tunnereaktio on vähäinen ja unohdetaan nopeasti. (Haybron 2008c, 129.) Ihmiset voivat sanoa myös loukkaantuvansa syvästi tai verisesti ja asian huvittavan tai koskettavan heitä vähän.

Tunnetilojen jaottelu keskeisiin ja perifeerisiin on tärkeä myös moraalisesti. Ihminen voi olla harmissaan, kun hukkaa kolikon, mutta normaali ihminen ei anna tällaisen häiritä itseään. Stoaalaiset eivät kiistäneet ihmisen kipua, kun hän lyö vasaralla itseään, mutta tällaisten asioiden ei pitä koskettaa ihmisiä eikä aiheuttaa tunne-elämän häiriötä. Monia keskeisiin tunnetiloihin liittyviä sanoja käytetään myös persoonallisuuden piirteiden yhteydessä. On olemassa levottomia, masennukseen taipuvaisia, iloisia ja tyytyväisiä persoonallisuuksia, mutta ei sanota, että olisi suuttuneita, huvittuneita tai kärsiviä persoonallisuuksia. (Haybron 2008c, 129–130.)

Haybronin mielestä syvällisiin tunnetekijöihin liittyvät ilmaisut viittaavat onnellisuuden ja itsen yhteyteen, jota yhteyttä pinnallisen mielihyvän ja monien tunteiden kohdalla ei ole. Keskeiset tunnetilat koskevat ihmisen luonnetta ja aiheuttavat muutoksia ihmisissä eivätkä pelkästään tapahdu ihmisille. Ne voivat muuttaa temperamenttia ja persoonallisuutta. Ärtyneessä mielentilassa oleva on vähemmän onnellinen kuin hän olisi muulloin. Ärtyneen mielentilan aiheuttaja ärsyttää ihmistä, ja ihminen kiukuttelee ja valittaa. (Haybron 2008c, 130.)

Haybron mainitsee neljä tärkeää keskeisten tunnetilojen ominaisuutta. Keskeiset tunnetilat vaikuttavat ja niillä on monia erilaisia seurauksia: ne panevat alulle psykologisia



muutoksia, vaikuttavat kognitioon ja tunteisiin ja synnyttävät muita tunnetiloja. Toiseksi, keskeiset tunnetilat kestävät tavallisesti jonkin aikaa ja niihin liittyy jatkuvuutta, jota perifeerisiin tunteisiin ei liity. Kolmanneksi, keskeiset tunnetilat ovat monesti läpituokevia ja pyrkivät leviämään koko tietoisuuteen ja ovat usein vaikeita ymmärtää. Ne värittävät monesti ihmisten elämäkokemusta ja vaikuttavat siihen, millä tuulella ihminen on. (Haybron 2008c, 130–131.)

Neljänneksi, keskeiset tunnetilat ovat tavallisesti syviä. Lievästi masentunutta tai kiihtynyttä mielialaa ei yleensä pidetä syvällisenä, mutta ne ovat fyysisiin mielihyviin verrattuna syvempiä. Keskeiset tunnetilat kulkevat ihmisten läpi, tuntuvat heidän omilta tunteiltaan ja liittyvät läheisesti ihmisten kokemuksiin. Syvällisyys tulee mieleen, kun sanotaan, että jokin ärsyttää, nostaa mielialaa tai aiheuttaa syvää iloa tai levottomuutta. (Haybron 2008c, 131–132.)

Haybronin mielestä kaikki keskeiset tunnetilat ovat jossain merkityksessä mielialoja ja tilanne on samoin myös päinvastoin. Useat keskeiset tunteet eivät ole mielialoja vaikka ovat keskeisiä. Kun ihminen kuulee hyviä uutisia, hän kokee ilon tunnetta ja rakkaan jättäessä surua. Ilo ja suru ovat keskeisiä tunnetiloja ja vaikuttavat onnellisuuteen ja mielialaan. Ilon aikana ihmisen mieliala on korkealla ja surun aikana alakuloinen. Sekundaariset tunteet eivät vaikuta mielialaan suoraan. Kaikki mielialat ja mielialoihin vaikuttavat tunteet ovat keskeisiä. Kaikki keskeiset tunnetilat ovat mielialoja tai mielialoihin vaikuttavia tunteita, ja vaikutus näkyy myös toisinpäin. Ihmisen tunnetilat näyttävät koskevan mielialaan liittyviä tiloja, mutta asia on toisin. (Haybron 2008c, 131.)

Jotkin keskeiset tunnetilat eivät sovi mielialakäsitykseen; siihen eivät sovi tyytyväisyys, rauhallisuus, eloisuus, flow, pelko, väsymys, kyllästyneisyys, stressaantuneisuus ja psyykkinen paineiden alla olo. Mainitut liittyvät voimakkaisiin tunteisiin, altistavat ihmisiä kokemaan tiettyjä tunteita enemmän ja toisia vähemmän ja vaikuttavat onnellisuuteen. Ne ovat keskeisiä, syvällisiä, läpituokevia, vaikuttavia ja pitkäkestoisia. Niihin näyttää sisältyvän tunnetiloja. Mielialakäsitys ratkaisee, milloin kyseessä on mieliala. (Haybron 2008c, 131.)

Haybronin käyttämää jakoa keskeisiin ja perifeerisiin tunteisiin ei juuri tunneta kirjallisuudessa, vaan niiden sijaan käytetään mm. ilmaisuja aistitunteet ja laaja tunteiden ryhmä. Aistitunteet (*sensory affects*) ja myös eräät muut tunteet, kuten olla hieman iloinen vähäpätöisen tapahtuman vuoksi, ovat perifeerisiä. (Haybron 2008c, 131.)

Tarkennuksen tehtyään Haybron jakaa tunteet kolmeen ryhmään, aistimuksellisiin, käsitteellisiin eli älyllisiin, ja keskeisiin eli emotionaalisiin (*sensory, notional or intellectual, and central or emotional*). Älylliset tunteet voi johtaa nimityksenä harhaan, koska älylliset tunteet ovat yleensä melko automaattisia ja harkitsemattomia, kuten ihmisen kokiessa hetkellistä mielihyvää nähdessään kauniin talon. Myös kaksi ensin mainittua tunnetyyppiä voi olla tai ei ole emotionaalisia eli tunteisiin perustuvia. (Haybron 2008c, 131–132.) Aistitunteet-sanaa käyttää mm. Feldman, jonka tunnekäsitystä tarkastelin luvussa 7.1.

Haybronin mukaan myös tahdon eli halun alue voidaan jakaa samalla tavalla keskeisiin ja perifeerisiin tiloihin. On toisaalta aistihalut (*sensory desires*) ja älylliset tai käsitteelliset toiveet tai mieltymykset (*intellectual or notional wishes or preferences*); toisaalta on kaipaamiset, ikävät ja keskeiset (*central*) sydämen halut. Myös halujen alueella keskeiset tilat ovat tärkeämpiä perifeerisiin verrattuna. Keskeiset tunnetilat levittäytyvät persoonallisuuteen ja liikuttavat persoonallisuutta, itseä ja sielua, toisin kuin perifeeriset tunnetilat. Älyllinen ja kokosydäminen halu vaikuttavat eri tavalla. (Haybron 2008c, 131–132.)

Tunnetilan keskeisyys vaikuttaa ihmisten onnellisuuteen, ja mitä keskeisempi tila on, sitä enemmän se vaikuttaa. Keskeisyys ja mukavuus saattavat poiketa toisistaan. Orgasmi on miellyttävämpi, mutta se on vähemmän keskeinen kuin hiukan iloinen mieliala. Tunnetilan mukavuus ja voimakkuus ovat eri asioita kuin sen keskeisyys. On sekä pinnallista että keskeistä onnellisuutta, ja myös keskeisyys on asteittaista. Perifeeriset tunteet ovat vahvemmassa merkityksessä pinnallisia. Jokin voi ärsyttää ihmistä tai ei ärsytä, tai jokin voi muuttaa emotionaalista taipumusta tai ei muuta. Kaikki tunteet vaikuttavat onnellisuuteen mutta perifeeriset keskeisiä vähemmän. (Haybron 2008c, 132–133.)

### 11.3 Mielialataipumus

Haybron näki ollessaan hotellissa Meksikossa työntekijän osoittavan puuta, jossa oli pesässään värikäs lintu. Työntekijä ei näyttänyt huolestuneelta, vaan onnellisuus näkyi hänen käytöksessään, ryhdissään, ilmeissään ja siinä, että hän pysähtyi iloitsemaan linnunpesästä. (Haybron 2008c, 133.)

Haybronin mukaan ihmiset tekevät usein havaintoja toisten ilmeistä, käytöksestä ja äänensävyistä ja tekevät niiden perusteella päätelmiä muiden sisäisestä tilasta. Onnellisten uskotaan reagoivan asioihin eri tavalla kuin onnettomien. Ihmiset näkevät toisten mielialoja ja tunteita. Eri ihmiset reagoivat tilanteisiin eri tavoilla, ja muut etsivät ihmisen käytöksestä vihjeitä siitä, millainen hänen vointinsa on. Ihmisen voidaan epäillä olevan onneton, jos hän vatvoo kohtuuttomasti huonoja uutisia ja ei juuri kiinnitä huomiota hyviin uutisiin. – Kun työntekijä kiinnitti iloisesti huomiota lintuihin, hänen käytöksensä kertoi hänen psyykensä tilasta. Masentunut, stressaantunut tai ärtyisä ei yleensä toimi Haybronin kuvaaman työntekijän tavalla. (Haybron 2008c, 133–134.)

Ihmiset monesti päättelevät, kuinka onnellinen joku on. He tekevät harvemmin päätelmiä toisten mielialasta. He voivat päätellä, mikä ihmisen mieliala on, olettaa, että se on tyypillinen ja tehdä päätelmiä ihmisen onnellisuudesta. Ihmisten mielialat vaihtelevat paljon, siksi on oltava varovainen, kun tekee päätelmiä muiden mielialoista. Ihmisen reaktio tilanteeseen ei aina heijasta hänen mielialaansa. Työntekijä saattoi olla ennen linnun näkemistä tasaisessa tai onnettomassa mielentilassa, mutta myös tällöin häntä voitaisiin pitää onnellisena. Työntekijän reaktio ei perustunut pelkästään tilapäiseen mielentilaan vaan johonkin kestävämpään ja syvempään. (Haybron 2008c, 134.)

Haybron arvioi puistotyöntekijän olevan onnellinen. Hän ei arvioi tämän temperamenttia, persoonallisuutta eikä onnellisuuden tyypillisyyttä – joku työntekijän kauan tuntenut voi tietää näistä asioista. Jos tuttava tapaa työntekijän pitkän tauon jälkeen tietämättä hänen nykyistä tilaansa, hän voi päätellä, että työntekijä on onnellinen ja että hänen perimmäinen luonteensa tunteiden suhteen on myönteinen ja että hän näiden asioiden vuoksi reagoi asioihin herkästi myönteisesti. Työntekijän reaktion perusteella tarkkailija voi uskoa, että

työntekijä on onnellinen, koska surumielinen ei kokisi iloa linnunpesän takia. (Haybron 2008c, 134.)

Haybronin mielestä ihmiset arvioivat usein muiden onnellisuutta hänen kuvaamallaan tavalla. Emotionaaliset taipumukset (*emotional dispositions*) ilmaisevat sitä, kuinka onnellisia ihmiset ovat. Ihmiset uskovat, että toisten reaktiot heijastavat mielialoja syvempiä perimmäisiä tunnetaitumuksia. Ihmiset voivat arvuutella toisen ihmisen tyyppillistä mielialaa ja pyrkiä sovittamaan se yhteen hänen luonteensa kanssa. Silloin kun ihmisen perustunnetila muuttuu paljon, muut suhtautuvat varauksella hänen viimeaikojen mielialoihinsa ja tunteisiinsa. (Haybron 2008c, 134–135.)

Ihmiset pyrkivät löytämään onnellisuuden ja onnettomuuden syyt ensisijaisesti välittömästä tilanteesta ja arvioivat ihmistä luonteen perusteella. Onnellisen alttius kokea joitakin mielialoja tekee hänet onnelliseksi. Ihminen on onnellinen osittain siksi, että hänellä on taipumus reagoida myönteisesti asioihin. (Haybron 2008c, 135.)

Haybronin mielestä ihmisten mielialat ja muiden niitä koskevat käsitykset ovat melko pysyviä. Pysyvyys helpottaa ihmisten välistä vuorovaikutusta. Jos ihminen on naapurinsa kanssa lenkillä päivittäin, vuorovaikutus on helpompaa, kun lenkkikaveri on suunnilleen samanlainen päivästä toiseen. Jos lenkkikaveri saattaa ajoittain äkillisesti purskahtaa itkuun tai saada raivokohtauksen, ihminen voi pitää hänen seuraansa vähemmän miellyttävänä ja alkaa karttaa sitä.

Kuvaan kahta Feldmanin käsitystä, jotka tulkitsevat ihmisen taipumusta onnellisuuteen eri tavalla kuin Haybron. – Feldman uskoo, kuten minäkin, Haybronin pitävän luonteenomaisuutta onnellisuuden keskeisenä ominaisuutena. Haybronin mielestä pelkkään myönteiseen hedon-dolor-tasapainoon ei liity luonteenomaisuutta ja onnellisuushedonismi ei ole mahdollista. Feldman uskoo Haybronin ajattelevan, että ihminen voi kokea paljon miellyttäviä tuntemuksia jonakin aikajaksona ilman, että ihmisellä on taipumus tuntea näin tulevaisuudessa. (Feldman 2008, 28–29.)

Toinen Feldmanin Haybronista eroava tulkinta liittyy Feldmanin käsitykseen hauraasta

onnellisuudesta. Hauras onnellisuus (*fragile happiness*) on onnellisuutta, jota ihminen kokee jonain hetkenä ja jossa hän samalla on taipuvainen menettämään onnellisuutensa tai tulemaan onnettomaksi. Haybron pitää Feldmanin kuvaamaa haurasta onnellisuutta mahdottomana. Hauraasti onnellisella ei ole Haybronin edellyttämää syvälle juurtunutta taipumusta. Feldman uskoo, että haurasta hedonistista onnellisuutta on olemassa. Hän kuvaa ilmiötä kuvaamalla hauraasti onnellisen isoäidin elämää. (Feldman 2008, 29.) Haybron suhtautuu kriittisesti hedonismiin ja hauraaseen onnellisuuteen. Haybronin epäilyistä huolimatta tarkastelen haurasta onnellisuutta tarkemmin, koska uskon, että senkaltaista onnellisuutta on olemassa.

Feldman kuvaa isoäitiä, joka kärsi aiemmin masennuksesta. Hän sai psykiatrilta kiistanalaista lääkettä. Lääke vaikutti, ja isoäidin depressio väistyi. Psykiatri tietää, että monet potilaat lopettavat yht'äkkiä lääkkeen käytön. Niin voi tehdä isoäitikin ja vaipua helposti uudelleen masennukseen. Nyt isoäiti nauttii joistakin harrastuksistaan, kuten puutarhanhoidosta, lastenlasten seurassa olosta ja ravintolassa käynneistä. Jos isoäiti lopettaa lääkkeen käytön, hän ei enää nauti nyt nauttimistaan asioista. Voi olla, että hän ei ole onnellinen enää pitkään. (Feldman 2008, 29.)

Enemmistö isoäidin tyytyväisyydestään on haurasta myös toisella tavalla. Jos kirvat hyökkäävät puutarhaan, isoäiti voi pettyä ja lopettaa lääkkeen käyttönsä. Lapsenlapset ajattelevat vakavissaan menevänsä kesäleirille. Isoäiti ei tiedä kirvoista eikä lastenlasten suunnitelmista. Jos kirvat hyökkäävät tai lapsenlapset menevät kesäleirille, isoäiti voi pettyä ja lopettaa lääkkeen käytön. Psykiatri ja isoäidin perhe toivovat hartaasti, että isoäiti ei lopeta lääkkeen ottoa. (Feldman 2008, 29–30.)

Isoäiti on juuri nyt kohtuullisen onnellinen, mutta hänen onnellisuutensa on haurasta. Se ei perustu hänen persoonallisuutensa syviin luonteenomaisiin piirteisiin vaan epävarmaan lääkkeeseen ja hyvään onneen. Hänellä ei ole kestävää onnellisuustaipumusta, jonka perusteella hän olisi myös jatkossa onnellinen. Vaikuttaa pikemminkin siltä, että hän todennäköisesti pian lakkaa olemasta onnellinen. (Feldman 2008, 30.)

Olen samaa mieltä Feldmanin kanssa, että isoäidin kaltaisia ihmisiä on ja että kaikki

onnelliset eivät ole taipuvaisia olemaan onnellisia jatkuvasti. Esimerkki osoittaa Feldmanin mielestä, että Haybron on väärässä väittäessään, että jotta ihmistä voidaan pitää onnellisena, ihmisen on oltava taipuvainen olemaan myös jatkossa onnellinen. (Feldman 2010, 30).

Mielestäni Feldman kuvaa hyvin tietynlaista ihmistä. Toisten onnellisuus voi olla Haybronin kuvaaman kaltaista ja toisten Feldmanin kuvaaman tyyppistä. – Haybronin kuvaama onnellisuus on luultavasti kestävämpää. Valitettavasti kuitenkin osa ihmisten onnellisuudesta on sellaista, jota Feldman kuvaa. Haybronin kuvaama onnellisuus on kestävämpää ja siksi parempaa kuin Feldmanin kuvaama, ja Feldmanin kuvaama onnellisuus on parempaa kuin onnettomuus.

Ihmisille voi sattua myös ikävämpiä asioita kuin Feldmanin mainitsemat. Isoäidin lapsenlapsi voisi myös sairastua vakavasti tai jopa kuolla. Lasten vanhemmat voivat erota riitaisesti, ja lasten huoltaja voi estää isoäitiä tapaamasta lastenlapsiaan. – Vakava tapahtuma usein horjuttaa ihmisen onnellisuutta tilapäistä ja vähäpätöistä tapahtumaa enemmän. Persoonallisuus ja kokemukset vaikuttavat siihen, miten ihmiset reagoivat kohtaamiinsa ikäviin asioihin. Useat masentuvat ja heidän toimintakykynsä heikkenee, jopa pysyvästi, kun he kokevat traumaattisia tapahtumia. Traumaattisten kokemusten aiheuttamia ongelmia pyritään lievittämään ja ehkäisemään mm. kriisityöllä.

Haybronin mukaan tunnetilateorian tarkastelema onnellisuus on ihmisten mielialojen ja mielialoihin vaikuttavien tunteiden yhdistelmän funktio. Onnellisuus muodostuu ihmisen keskeisistä tunnetiloista ja jostakin muusta, tavallisesti jostakin syvemmästä ja kestävämmästä. On kahdenlaisia tilanteita, eikä teoria pysty erottamaan niitä toisistaan. Myönteisten tunteiden ylivalta voi johtua joko pelkästään myönteisten tapahtumien onnistuneesta yhdistämisestä tai synnynnäisestä tilasta (*endogenous condition*). Onnellisuutta pidetään usein pysyvänä tilana. Tietyn ihmisen myönteisen mielialan vallitsevuus voidaan selittää sillä, että hän on onnellinen, sen sijaan että sanottaisiin onnellisuuden olevan perättäisten miellyttävien tapahtumien seurausta. (Haybron 2008c, 135.)

Onnellisuus on hyödyllistä. Onnellinen kokee paljon myönteistä mielialaa ja on taipuvainen kokemaan sitä lisää. Kielteiset tapahtumat aiheuttavat hänelle vähemmän todennäköisesti kielteistä mielialaa. Kielteisestä mielialasta onnellinen palaa monesti onnetonta nopeammin hyvälle mielelle. Onnellisen tunteet ovat joustavia. Onnelliset ovat taipuvaisia kokemaan tiettyjä tunteita, ja siksi heidän mielialojaan voidaan ennustaa. Useimmat haluavat olla mieluummin onnellisten kuin onnettomien ystäviensä seurassa. (Haybron 2008c, 135.)

Haybron kuvaa kahta luonteeltaan onnellisista ystävästä, Tomia ja Jerryä, jotka ovat parhaillaan rentouttavalla rantalomalla. Heidän mielialansa ovat tavallisesti melko samanlaisia ja melko myönteisiä. Tom on Jerryä vähän iloisempi eikä ole lainkaan surumielinen. Tom on iloinen, kun on päässyt lomalle vaikean avioeronsa jälkeen. Hän tuntee itsensä enimmäkseen aikaa huojentuneeksi, nauraa paljon ja kokee iloa muiden lomalaisten seurasta. (Haybron 2008c, 136.)

Tomin tunnetila on kuitenkin poikkeuksellisen epävakaa, ja hän on itkenyt pari kertaa rajusti. Itkupurkaukset kestivät vähän aikaa, ja Tomin mieliala on yhä hiukan myönteisempi kuin Jerryyn. Jerry vaikuttaa onnellisemmalta, koska Tomin kohonnut alttius surullisuuteen vähentää hänen onnellisuuttaan ja hän sen takia on Jerryyn verrattuna vähemmän onnellinen. Jerry saattaa pitää Tomia matkan aikana vähemmän onnellisena. (Haybron 2008c, 136.)

Esimerkkinsä valossa Haybron pitää sellaista ihmistä toista onnettomampana, joka on altis olemaan ajoittain hetkellisesti onneton vaikka on yleensä onnellisempi. Tomin Jerryyn verrattuna vähäisemmän onnellisuuden Haybron perustelee mielialataipumuksella, Tomin taipumuksella kokea surullisuutta. Minä epäilen Haybronin tulkintaa Tomin taipumuksesta onnettomuuteen. Uskon, että aika monet voivat itkeä ajoittain, kun heille tapahtuu jotain ikävää, kuten avioero. Pelkkä Tomin ajoittainen itkuisuus ei mielestäni välttämättä kerro hänen olevan yleensä Jerryä onnettomampi. Se voi kertoa sen sijaan, että Tom on kuvattuna aikana avioeronsa vuoksi tilapäisesti Jerryä onnettomampi. – Sitä, kuka on Haybronin mielestä onnellinen ja kuka tarvitsee apua, kuvaan luvuissa 11.5 ja 11.6.

Kuten edellä nähtiin, Haybron käyttää tarkastelussaan sekä käsitteitä keskeiset ja perifeeriset tunnetilat että käsitettä mielialataipumus. Onnellisuuteen liittyy sekä toimijoiden keskeiset tunnetilat ja mielentilat että heidän alttiutensa kokea mielialoja eli mielialataipumuksensa. Esimerkiksi masennus on pikemminkin laaja psykologinen tila kuin pelkkä kielteinen mieliala tai kielteisten mielialojen sarja. Tyypillisesti ihminen on masentuneella mielellä kauan aikaa ja tapahtuu myös jotain syvempää. Masentuneen hetkellistä hyvää tuulta voi synkistää tieto, että hyvä tuuli vaihtuu pian epätoivoksi. Masentuneet kärsivät usein mielialan vaihteluista, ja syklin eri vaiheissa heidän mielialataipumuksensa on erilainen. (Haybron 2008c, 136.)

Haybron pitää tärkeänä, että ihminen tuntee mielialataipumuksensa myös muulloin kuin onnellisuuden yhteydessä. Mielialataipumukseen liittyen ihminen voi pyrkiä muuttamaan joko ympäristöään tai luonnettaan. Johtavassa asemassa oleva voi haluta olla itsevarma, ulospäinsuuntautunut ja taipuvainen myönteiseen mielialaan. Kun ihminen menettää aiemman asemansa, hänen täytyy arvioida toimintatapaansa uudelleen ja toimia toisin kuin aiemmin, koska hän ei halua kokea vielä suurempia menetyksiä pyrkiessään turhaan vahvistamaan entistä asemaansa. Voi olla aiheellista muuttaa mielialasyklejä, jotta ne sopivat yhteen lähellä olevien ihmisten mielialasykliin kanssa ja helpottavat elämäntyylin muuttamista. (Haybron 2008c, 136–137.)

Haybronin mukaan ihmisten mielialataipumukset vaihtelevat paljon ajan kuluessa. Joku tavallisesti iloisella tuulella oleva saattaa olla toisinaan poikkeuksellisesti taipuvainen surumielisyyteen, kun huonot ihmissuhteet masentavat häntä. Temperamentti eli persoonallisuus (*temperament or personality*) ilmaisee sitä, miten ihminen tyypillisesti on taipuvainen reagoimaan tunteenomaisesti erilaisissa tilanteissa. Mielialataipumus on eri asia kuin persoonallisuus tai temperamentti. (Haybron 2008c, 137.) Esimerkissä kuvattu Tommin onnettomuus saattaa olla Haybronin tässä mainitsemaa poikkeuksellista onnettomuutta.

Haybron mainitsee toisena mielialataipumusten ominaisuutena taipumuksen levittäytyä, mikä tarkoittaa, että ihminen on taipuvainen kokemaan tietyllä tavalla monenlaisten kohteiden ja tapahtumien yhteydessä, kuten iloisia tunnelmia monenlaisissa olosuhteissa.



Kolmanneksi, jotkin mielialataipumukset ovat epäolennaisia onnellisuuden kannalta. Onnellisuuteen ei esimerkiksi vaikuta ihmisen taipumus ärsyyntyä varpaan kroonisen kivun takia. Tilanteisiin voi toisinaan liittyä tunnetaipumuksen muutos. Kipu voi vaikuttaa suoraan mielialaan samalla tavalla kuin ulkoiset tapahtumat, ilman että tunnetilan jatkuvuutta otetaan huomioon. Joillakin mielialataipumuksilla on selvä lähtökohta. Onnellisuuteen ei liity mielialataipumusjaksoja, vaan onnellisuuteen liittyy tunteisiin perustuva mielialataipumus. (Haybron 2008c, 137.)

Haybron näkee mielialataipumuksilla olevan merkitystä niin kauan, kun ne perustuvat tunteisiin. Mielialataipumuksia eivät ole varvaskivun kaltaiset taipumukset eikä persoonallisuuden ja luonteenpiirteet. Ihmistä, jolla on elämäniloinen luonne, ei pidetä jonakin hetkenä onnellisena, jos hän on tänä hetkenä masentunut eikä ole elämäniloinen tai taipuvainen olemaan elämäniloinen. (Haybron 2008c, 137.) Hedonistiset tuntemukset, kuten varvaskipu, ovat pinnallisia ja vaikuttavat vähän ihmisten onnellisuuteen.

Mielialataipumus on mielialojen ja luonteenpiirteiden välissä. Se altistaa ihmiset kokemaan tiettyjä mielialoja ja niihin liittyviä tiloja, ja siksi sillä on suuri merkitys onnellisuudelle. Mielialataipumukseen liittyvät tunnetilat ovat syvempiä, ja niihin liittyy pitkäkestoisempia tiloja kuin tunteet tai mielialat. Paljon tehdään psykoanalyttisiä tulkintoja. Tom saatetaan nähdä tiedostamattoman tiettyinä aikoina ilmenevän tuskan uhrina. Mielialataipumuksen perustuessa tiedostamattomiin tiloihin mielialat ja tunteet ovat melko erilaisia tietoiisiin vastineisiinsa verrattuna. (Haybron 2008c, 137–138.) Ihmisen on sitä vaikeampi ymmärtää mielialataipumustaan, mitä enemmän se perustuu tiedostamattomiin tiloihin.

Uskon, että mielialataipumuksen perusteella pystytään selittämään, ainakin osittain, yleinen tilanne, että ihmisen mielentila muuttuu, kun hän kokee jotain traumaattista. Kun ihminen kohtaa jonkin järkyttävän tilanteen, hänen taipumuksensa reagoida tilanteeseen tulee esiin. Tilanne voidaan selittää myös Feldmanin käsitteen hauras onnellisuus avulla. Feldmanin tulkinnan minä ymmärrän niin, että on olemassa joitain tekijöitä, muitakin kuin lääkkeet, jotka estävät masentumaan altista ihmistä masentumasta. Kun tapahtuu jotain traumaattista, moni voi masentua, jopa loppuelämänsä ajaksi.

## 11.4 Onnellisuus psykologisenä ilmiönä

Haybronin mielestä onnellisuus muodostuu ihmisen tunnetilasta ja sen kaksi osatekijää on keskeiset tunnetilat ja mielialataipumus. Osatekijät yhdessä määräävät ihmisen tunnetilapumuksen, silloin kun se heijastaa tunnetilaa. Perifeeriset tunteet eivät muuta ihmisen tunnetilapumusta. Onnellisuus koskee ihmisiä etupäässä silloin, kun se koskee heidän tunnetilapumuksiaan tai psyykkistä suuntautumistaan. Elämään tyytyväisyyteen liittyvät asenteet ovat myös monesti luonteenomaisia tiloja. Sekä tunnetilaselitys että elämään tyytyväisyys -selitys tulkitsevat onnellisuuden suurelta osin koskevan ihmisen asennoitumista elämäänsä. (Haybron 2008c, 138.)

Onnellinen kohtaa maailman eri tavalla kuin onneton, ja kaikki on onnelliselle ja onnettomalle erilaista. Onnellisuuteen liittyvillä tiloilla on kauaskantoisia vaikutuksia siihen, miten ihmiset kohtaavat maailman ja reagoivat erilaisiin tapahtumiin. Toimijan keskeisten tunnetilojen ja mielialataipumusten muutokset ovat hyvin samanlaisia kuin luonteen tai persoonallisuuden muutokset. (Haybron 2008c, 138–139.)

Olla onnellinen tarkoittaa sekä tietynlaista tunteisiin liittyvää kokoonpanoa että tietynlaisia kokemuksia. Ihmisen perimmäinen psyykkinen luonne voi muuttua. Hän voi olla taipuvainen näkemään asiat myönteisemmässä valossa, kokemaan suurempaa iloa, huomaamaan helpommin hyvät asiat ja olemaan ystävällisempi ja optimistisempi jne. Hän myös on vähemmän todennäköisesti surullinen, levoton tai vihainen. (Haybron 2008c, 138–139.) Onneton toimii päinvastoin kuin onnellinen.

Haybronin mukaan onnellisuuden tunnetilatulkinta liittyy tunnetilaan tai psyykeen. Sanaa psyyke käytetään yleisesti mielestä mutta myös suppeammin. Pieni vamma voi olla kivulias mutta ei vaikuta psyykeen eikä ärsytää. Filosofinen teksti voi kiinnostaa lukijaa ainoastaan kevyen älyllisessä mielessä. Se ei vakuuta eivätkä sen ajatukset tunkeudu lukijan psyykeen. Masentunut saattaa ilahtua kuullessaan hyvän uutisen, mutta hänen sydämensä ei kuitenkaan ole mukana eikä hän rekisteröi tapahtumaa psyykessään. Onnellisuuden psykologinen syvyys nähdään, kun onnellisuutta ajatellaan psyyken tilana. (Haybron 2008c, 139.)

## 11.5 Kuka on onnellinen?

Haybronin mukaan hedonistit ovat yleensä ajatelleet, että myönteisyyden ylivalta tuottaa onnellisuuden ja kielteisyyden ylivalta onnettomuuden. Kun yli 50 % tuntemuksista on myönteisiä, ihminen on onnellinen, ja jos myönteistä on vähemmän, ihminen on onneton. Todellisuudessa useimmat eivät ole kumpaakaan, eivät onnellisia eivätkä onnettomia. Kun ihmisen tiedetään olevan onnellinen, voidaan yleensä ajatella hänen voivan hyvin. (Haybron 2008c, 139–140.) Ihmisten eläessään arkeaan rutiinien ja kiireen keskellä harvat heistä ajattelevat onnellisuuttaan, ja jos heiltä kysytään onnellisuudesta, he osaavat sanoa siitä hyvin vähän.

Onnellisuuteen ei luultavasti riitä, että kielteistä on vähemmän kuin myönteistä. Myönteiset tunteet ovat erittäin yleisiä, ja jopa vakavista kivuista kärsivät tai masentuneet voivat kokea paljon mielihyvää. Monet tilanteet kyseenalaistavat vakiintuneen käsityksen. Onnellisena ei pidetä häntä, joka on onneton miltei puolet ajasta, vaikka myönteisiä tunteita on määrällisesti kielteisiä enemmän. Joku voi kokea tiettyinä aikoina yhtä voimakkaita tunteita, joista myönteisiä on 55 % ajasta ja kielteisiä 38 % ajasta. On vaikea pitää onnellisena häntä, jolla on paljon kielteisiä tunteita, kuten pelkoa ja surullisuutta. (Haybron 2008c, 140.) Luvun 11.3 esimerkissä Tom on Jerryä iloisempi mutta purskahtaa pari kertaa itkuun. Hänen kohonnut alttiutensa surullisuuteen vähentää hänen onnellisuuttaan. Haybron pitää Tomia Jerryyn verrattuna vähemmän onnellisena. (Haybron 2008c, 136.)

Feldmanin esimerkit osoittavat, että kivun ylivalta huolimatta ihminen voi olla onnellinen ja nautinnon ylivalta huolimatta onneton. Juuri synnyttävä äiti on kivuistaan huolimatta onnellinen, ja Dolores on onnellinen, koska hänen kipunsa ovat vähentyneet 400 dolorista 12 doloriin. Wendell on onneton kokiessaan potenssipillereillä mainostetun 400 hedonin nautinnon sijaan 12 hedonin nautinnon. (Feldman 2010, 32–36.) Haybron ja Feldman ovat yhtä mieltä, että pelkkä myönteisyyden ylivalta ei takaa onnellisuutta.

Haybron pitää perinteistä tulkintaa epäuskottavana ja ristiriitaisena arjen onnellisuuskäsitysten kannalta. Fredricksonin ja Losadan mukaan terve toiminta ja

kukoistus edellyttävät myönteisten ja kielteisten tunteiden kesken vähintään suhdetta 2.9:1 – pienempi myönteisten tunteiden osuus näkyy riutumisena. Haybron uskoo, että on olemassa kynnyks, jonka yläpuolella psykologinen toimintakyky on hyvin erilainen kuin alapuolella. Kynnyksen paikka on kuitenkin epäselvä, ja onnellisuus voi olla mahdotonta jo silloin, kun kielteisiä tunteita on reilu neljännes tai 15–20 % tunteista. (Haybron 2008c 140–141.) Tarkat prosenttiosuudet kertovat onnellisuudesta vähän, ja monesti prosenttiosuuksilla on vain vähän merkitystä.

Määrällisten kynnyksarvojen perusteella on vaikea tai mahdoton sanoa, onko ihminen onnellinen tai onneton, ja siksi kannattaa tarkastella myös laadullisia muuttujia. Useat tekijät vaikuttavat monilla tavoilla ihmisten onnellisuuteen. Seuraavasta tunteisiin liittyvien laadullisten tekijöiden tarkastelusta ilmenee, että myös laadullisten tekijöiden pohjalta voidaan tulkita monella tavalla sitä, mikä riittää onnellisuuteen.

Haybronin mukaan arjessa arvioinnit tehdään monesti ihmisten psyykkisten taipumusten perusteella. Jollakulla voi olla taipumus masentua tai suuttua. Joku työskentelee koko ajan, jolloin hänen mielialansa on yleensä iloinen ja miellyttävä ja hän kokee paljon enemmän myönteisiä kuin kielteisiä tunteita. Kun ihminen toimii ahkerasti, surun hetkiä on vähän, mutta ollessaan illalla toimeton, hän saattaa tuntea epätoivoa, surua ja syvää tyhjyyttä. Hän on onneton, koska hänen psyykensä on sekaisin. Päivällä hän voi näyttää onnelliselta, mutta häntä ei voida pitää onnellisena. (Haybron 2008c, 141.)

Ihmisten onnellisuuteen tarvitaan jonkin verran rauhallisuutta ja mielenrauhaa, eivätkä pelkät iloiset tunteet riitä. Iloiset tunteet eivät pysty rauhoittamaan levotonta mielialaa eikä laukaisemaan paineiden kokemista. Ahdistavassa rakkaudettomassa parisuhteessa elävä elämäniloinen ja itsenäinen nainen voi pyrkiä toimimaan mahdollisimman hyvin ja sopeutumaan tilanteeseensa. Hän pitää enimmän aikaa yllä iloista mieltä vaikka on uupunut ja masentunut. Hän on psyykkisesti ennemminkin alistunut kuin vahvistunut, eikä häntä voida pitää onnellisena. (Haybron 2008c, 141–142.)

Haybronin mukaan sopeutuminen vaikuttaa ihmisten onnellisuuteen. Toisinaan sopeutuminen voi pitää yllä onnellisuutta – jopa ihmisen kohdatessa paljon kielteisiä

asioita. Joku voi olla rauhallinen, kokea paljon kielteisiä tunteita ja pysyä onnellisena, kuten vanhempi, joka voi olla ärtynyt ja turhautunut lastensa toimintaan. Hänen kielteiset tunteensa vaikuttavat hänen tunnetilaansa enimmäkseen pinnallisella tasolla, ja tilanne menee nopeasti ohi. Vanhemman tunteiden lähtökohta on myönteinen, ja häntä voidaan pitää onnellisena. (Haybron 2008c, 142.)

Perttula kuvaa sopeutujia, jotka samastuvat elinympäristönsä odotuksiin. Monesti he eivät koe luopuvansa henkilökohtaisista pyrkimyksistään. Samastumisessa itse ja elinympäristö sulautuvat toisiinsa ja voi olla mahdotonta sanoa, mikä on ihmisen omaa kokemusta ja mikä on yhteisön odotuksia. Sopeutuva voi olla aktiivinen ja pyrkiä muuttamaan elinympäristöään mieleisempään. Ihmisen toimeliaisuuteen liittyvä onnellisuus riippuu siitä, miten hyvin elinympäristö on joko ihmiselle valmiiksi mieleinen tai miten hyvin hän onnistuu tekemään ympäristöstä mieleisensä. (Perttula 2001, 190–191.)

Luvussa 5.6 tarkastelin Sumnerin käsitystä ihmisten omasta määräysvallasta ja huonoihin olosuhteisiin sopeutumisesta. Sopeutuminen on usein ihmiselle ja hänen onnellisuudelleen vahingollista, jos ihminen on omaksunut käsityksensä epäitsenäisesti, kuten manipulaation kautta, tai jos ihmisen on pakko sopeutua huonoihin olosuhteisiin, kuten väkivaltaiseen parisuhteeseen.

Haybronin mukaan ihmisen ollessa onnellinen hänen tunnetilansa on suunnilleen myönteinen, kielteisten tunteiden merkitys on pieni sekä hyväksymisen, uppoutumisen että virittymisen suhteen ja tapahtuu psyykkistä vahvistumista (*psychic affirmation*). Onnellinen reagoi tavalla, joka sopii yhteen pelkkiä pieniä ongelmia sisältävien tilanteiden kanssa. Ihminen voi olla onnellinen kokiessaan paljon lieviä kielteisiä tunteita, jos hänen perustunnetilansa on enimmäkseen myönteinen. Onnettoman tunnetila ilmaisee enimmäkseen kielteistä tunnetta, ja ihminen torjuu oman tilanteensa psyykkisesti. (Haybron 2008c, 143–144.)

Kun ihminen reagoi elämäänsä tunteenomaisesti tai psyykkisesti ikään kuin hänen elämänsä sujuu hyvin, hänen psyykinen tilansa edistää hyvän onnen olemassaoloa ja lisääntymistä. Asiat ovat hyvin, ihminen voi antaa mennä ja hyötyä tilanteesta. Ihmisen ei

tarvitse suojautua tai muuttaa elämäänsä. Onnettoman tunteisiin liittyvä asenne on samanlainen kuin epäsuotuisissa olosuhteissa elävällä. Hänen tilanteensa suosii puolustuksellista käyttäytymistä, joka sopii yhteen uhan alla elämisen ja muutosten etsimisen kanssa. (Haybron 2008c, 144.)

Haybronin mielestä ihmiselle ovat merkityksellisiä myös muut kuin luonteeseen liittyvät mielialaominaisuudet. Ihmisen tunteet ja mielialat merkitsevät tunnetaitumuksen määrittelyssä enemmän kuin mielialataipumukset. Kun ihminen on ahdistunut, hänen tapansa suhtautua maailmaan muuttuu voimakkaammin kuin jos ihminen on pelkästään taipuvainen kokemaan ahdistusta. Toisaalta yleensä totinen ihminen, joka on jonain hetkenä hyvän onnensa takia hyvällä tuulella, voi näyttää onnelliselta, vaikka hänen mielialataipumuksensa säilyy kielteisenä. Hän on vähemmän onnellinen kuin jos hänen tunnetaitumuksensa olisi myönteinen. Mitätön vastoinkäyminen voi sysätä hänet toivottomuuteen. (Haybron 2008c, 145.)

Haybron erottaa toisistaan vakaan ja epävakaa onnellisuuden. Yleisemmässä vakaassa onnellisuudessa myönteiset mielialat ja tunteet johtuvat myönteisestä mielialataipumuksesta, ja epävakaa onnellisuudessa myönteisyyden ylivalta vallitsee päinvastaisesta mielialataipumuksesta huolimatta. Tavallisesti onnellisuutta edistävät myönteiset ja onnettomuutta kielteiset olotilat. Psykologiassa pidetään usein myönteistä miellyttävänä ja kielteistä epämiellyttävänä, mutta todellisuus on monimutkaisempi. (Haybron 2008c, 145–146.)

Yleensä samantapaisilla tunnetiloilla on samanlaisia hedonistisia ominaisuuksia, mutta niillä voi olla myös erilaisia ominaisuuksia. Jotkut voivat pitää kipua miellyttävänä tai löytää tragediaa lukiessaan mielihyvää kielteisistä tunteista, kuten pelosta, surullisuudesta ja vihasta. Miellyttävät kielteiset tunteet voivat edistää onnettomuuden tunnetta. (Haybron 2008c, 146.) Ihmisen ei kannata lukea kovin paljon mielenkiintoisia kielteisiä uutisia, jos hän on taipuvainen masentumaan niiden vuoksi.

Haybronin mukaan Daniel Kahneman pitää ihmistä onnellisena, jos hän haluaa jatkaa nykyistä toimintaansa. Kahneman pitää Heleniä objektiivisesti onnellisena, jos hän toimii

suurimman osan ajasta toimissa, joiden hän haluaa jatkuvan, vähän aikaa tilanteissa, joista hän haluaa pois ja ei liian kauan neutraalissa tilassa, josta hän ei välitä kummallakaan tavalla. J. S. Mill on määritellyt onnellisuuden olemassaoloksi, joka koostuu muutamista tilapäisistä kivuista ja monista erilaisista mielihyvistä. Kahneman ja Mill ovat yhtä mieltä siitä, että pelkkä myönteisten asioiden suurempi määrä kielteisiin verrattuna ei todennäköisesti riitä onnellisuuteen. (Haybron 2008c, 144–145.)

Feldman kyseenalaistaa kolmesta syystä osittain Kahnemanin hedonistisen onnellisuustulkinnan: Helen voi tehdä epämiellyttäviä asioita, kuten käydä läpi katumusharjoitusta, haistaa uteliaana epämiellyttävää hajua tai rahapalkkion saadakseen pitää kättään jääkylmässä vedessä. Helenin pitäessä kättään vedessä hänen halunsa lähde on kokonaan hänen ulkopuolellaan. Monet haluavat kokea monenlaisia asioita eivätkä suinkaan toistaa samaa toimintaa. Naiset voivat pitää synnytyskokemustaan myönteisenä mutta eivät yleensä halua sen pitkittyvän. (Feldman 2010, 42–43, 50–51.)

Haybronin mukaan mentaalisiin reaktioihin liittyy tunteiden hedonististen ominaisuuksien lisäksi lähestymistä ja loittonemista, taipumuksia vaikuttaa havainnointiin ja ajatteluun, tunteisiin tai haluihin liittyviä pyrkimyksiä sekä fysiologisia reaktiota. Tunteilla on yleensä niille luonteenomainen profiilinsa, mutta toisinaan niiden profiili voi olla poikkeuksellinen. Miellyttävään surullisuuteen saattaa liittyä kielteisen tunnereaktion enimmäkseen piirteet mutta ei epämiellyttävyyttä. Kielteisyyttä voi seurata ihmisen tavoitellessa kielteisiin tunteisiin liittyvää mielihyvää. Kielteiset tunteet voivat jättää ihmisen alttiiksi kokemaan epämiellyttävyyttä muiden kokemusten yhteydessä. (Haybron 2008c, 146.)

Haybron pitää tärkeänä, että hyvinvointiteoria tarjoaa tulkinnan miellyttävien ja epämiellyttävien kokemusten merkityksistä, varsinkin kärsimyksen merkityksestä. Mielihyvää ajatellaan monilla tavoilla. Jotkut pitävät mielihyvää hyvinvoinnin kannalta tärkeimpänä ja jotkut ainoana tärkeänä asiana. Monet eivät pidä pelkkiä myönteisiä kokemuksia sisältävästä elämästä, ja jotkut saattavat peräti arvostaa epämiellyttäviä kokemuksia. Jotkut mielihyvät ovat nöyryyttäviä, moraalittomia tai vahingollisia. (Haybron 2008c, 165.) Kärsimysten tarkastelu on tärkeää, koska ne ovat monesti väistämättömiä ja vaikuttavat paljon ihmisten onnellisuuteen.

Karkean käsityksen mukaan mielihyvä on hyvä, koska se tuntuu hyvältä ja kärsimys on paha, koska se tuntuu pahalta. Täsmällisempi tarkastelu voi osoittaa tällaisen oikealta vaikuttavan tulkinnan olevan virheellinen. Kovin paljon tavanomaisesta poikkeava mielihyvätulkinta voi olla epäuskottava. Aristoteelisen mielihyvätulkinnan mukaan mielihyvän merkitys voi johtua sen yhteydestä hyveelliseen toimintaan. (Haybron 2008c, 165.)

Haybronin mielestä ihminen voi olla onnellinen tai todella onnellinen. Joku on todella onnellinen ainoastaan maalatessaan, ja maalaamistilanne tuottaa hänelle erityisen paljon tyydytystä. Psykkisessä vahvistumisessa ihminen on selvästi onnellinen ja reagoi elämäänsä myönteisesti. Psykkisessä kukoistamisessa ihmisen elämä ja toiminta sopivat hyvin yhteen hänen emotionaalisen luonteensa kanssa. Ihminen on todella onnellinen ja kukoistaa. (Haybron 2008c, 147–148.)

Aikuisen ja lapsen terve psyykinen toiminta eroavat monien tunteiden yhteydessä. On normaalia, että lapsi ei kykene hallitsemaan tunteitaan, mutta aikuisen heikko tunteiden hallinta voi ilmaista psyykkisiä ongelmia. Uhmaikäisen ja nuoren raivokohtaukset voivat olla normaaleja, mutta aikuisen helppo ärtyvyys ja aggressiivisuus saattavat viitata ongelmiin. Haybron voi pitää itkevää lasta onnellisena, mutta normaalielämässä paljon itkevän aikuisen tilanne on huono. Onnellisena ei pidetä aikuista, joka itkee kuin kolmevuotias. Jos aikuinen itkee lievien vammojen takia, on syytä epäillä psyykkistä häiriötä. Esikouluikäiset voivat itkeä paljon ja olla psyykeltään terveitä ja kukoistavia, mutta aikuisen samanlainen käytös viittaa ongelmiin. Vain lapsilla itku sopii yhteen psyykkisen vahvistumisen kanssa. (Haybron 2008c, 142.)



## 11.6 Kuka tarvitsee apua?

Haybronin mukaan onnellisuus liittyy käsiteperheeseen, johon kuuluvat myös terveys ja hyvinvointi. Ryhmän käsitteitä käytetään apuna jaettaessa resursseja. Kun jonkun elämä sujuu hyvin, hänen hyvinvoinnistaan ei tarvitse olla huolissaan. Hänen asiansa ovat hyvin, ja harvat ongelmansa ovat pieniä ja voi jättää huomiotta. Kun sanotaan, että joku on terve, tarkoitetaan, että hänen terveytensä on hyvä ja siinä on korkeintaan vähäisiä ongelmia. Kun joku ei voi hyvin tai ei ole terve, on syytä olla huolissaan. Kun jollakulla menee huonosti tai hän on sairas, ongelmat vaativat huomiota. (Haybron 2008c, 142–143.)

Haybron vertaa käsitteitä hyvinvointi, onnellisuus ja terveys valvontataulun mittareihin. Jos ihmisen hyvinvoinnin arvo on riittävän myönteinen, vihreä, ystävän tai yhteiskunnan ei tarvitse olla hänestä huolissaan, jos arvo on keltainen, hänestä on oltava hiukan huolissaan, ja jos arvo on punainen, hänestä on syytä olla paljon huolissaan. Hyvinvoinnin tasoa kuvaavat kynnsarvot ilmaisevat huolen tarvetta. Arvot osoittavat, onko huoli aiheellista ja kuinka pian ongelmiin olisi syytä puuttua. (Haybron 2008c, 142–143.)

Psyken kannalta onnellisuus on sitä, että ihminen reagoi tunteella elämäänsä ikään kuin olosuhteet ovat suunnilleen suotuisat ja ongelmat vähäpätöisiä. Tunteiden mittari näyttää vihreää, asiat ovat hyvin, ja vakavaa huolta ei ole. Kun ihmiset ovat onnettomia, he reagoivat ikään kuin ongelmat ovat suuria ja uhkaavat heidän tarpeidensa ja päämääriensä saavuttamista. Kun tunteiden mittari on punaisena, psyken suhteen tarvitaan merkittävää muutosta. Tilanne on samanlainen kuin elämään tyytyväisyyden kohdalla: Kun ihminen on tyytyväinen elämäänsä, hän näkee tavallisesti asioiden sujuvan riittävän hyvin. Kun ihminen on tyytymätön elämäänsä, silloin asiat eivät suju hänen mielestään hyvin. Isoja muutoksia tarvitaan jälkimmäisessä tilanteessa mutta ei ensin mainitussa. (Haybron 2008c, 143.)

Ihmiset voivat tarvita muutoksia joko olosuhteissa tai itseään koskevissa käsityksissä. Ihminen voi kokea stressiä kohdatessaan työssään tai perhe-elämässään kohtuuttomia vaatimuksia. Tällaisissa tilanteissa pitäisi tarkastella ja muuttaa olosuhteita. – Feldmanin kuvaama yleistyneestä ahdistuneisuushäiriöstä kärsivä Ira käyttäytyy kuin hänen

elämässään olisi suuria uhkia, vaikka hänen elämänsä uhkat ovat vähäpätöisiä. Ihminen voi myös vaatia itse itseltään liian paljon ja olla onneton ja tyytymätön, kuten loistavasti menestyvä Aldo on. (Feldman 2010, 139, 192–193.) Iraa tarkastelin luvussa 10.2.6. Kun ihmiset vaativat liian paljon myös muilta, lisääntyy sekä ihmisen oma että muiden pahoinvointi.

Feldmanin mielestä itselleen liian tiukat vaatimukset asettava on onnellisempi, kun hän terapian seurauksena laskee vaatimustasoaan. Joskus epäautenttinen onnellisuus on ihmiselle parempaa autenttiseen verrattuna, kuten synnyttäneiden kiusaajien, masokistien ja riskikäyttäytyjien kohdalla. (Feldman 2010, 192–194.)

## 12 ONNELLISUUS, ITSE JA KUKOISTAMINEN

### 12.1 Itsen toteuttaminen

Haybron kehittää hyvinvointikäsitystä, jonka keskeisenä ajatuksena on, että hyvinvointi perustuu luonnon toteuttamisen ihanteeseen. Mainittu ajatus liittyy useimmin aristoteeliseen paradigmaan, hyvinvointieudaimonismiin. Nykyisin ajatellaan muilla tavoilla psykologisista tiloista, myös onnellisuudesta. (Haybron 2008c, 177.)

Haybron puolustaa hyvinvointitulkintaa, jossa tärkeällä sijalla on onnellisuus. Monenlaiset subjektiiviset hyvinvointiteoriat puolustavat ihmisen hyvinvointia koskevaa itsemääräämisoikeutta; Richard Arneson kutsuu asiaa ilmaisulla toimijan itsemääräämisoikeuden teesi (*thesis of agent sovereignty*). Haybron tarkastelee subjektivismia ja seuraa osittain Sumnerin ajatuksia. (Haybron 2008c, 177.)

Subjektivismissa ihmisen oma tärkeysjärjestys määrää, millainen elämä hänelle on parasta, ja ihminen voi huonommin, jos jokin tapahtuu vastoin hänen omia arvioitejaan, halujaan tai mieltymyksiään. Subjektivismi viehättää kolmesta syystä: ihmisiä kunnioitetaan itsenäisinä toimijoina, hyvinvoinnin nähdään olevan yhteydessä ihmisten omiin motiiveihinsa ja holhoavuus vältetään. Subjektivismiin vastustajia arvostellaan voimakkaasti, eikä hyväksytä, että muut voivat päättää ihmisen hyvästä. (Haybron 2008c, 177–178.)

Haybronin mukaan on monenlaisia subjektiivisia teorioita. Onnellisuuteen perustuvat näkemykset – kuten Sumnerin teoria – keskittyvät ihmisten omaa elämää koskeviin arvioiteihin. Nykyään suosittuja ovat haluteoriat ja varsinkin tiedostettujen halujen teoriat. Subjektivismi ei ota huomioon arvoja koskevia virheitä, mutta joitakin muita virheitä se voi ottaa huomioon. (Haybron 2008c, 178.) Sumnerin käsityksiä haluteorioista tarkastelin luvussa 4.

Haybronin mielestä subjektivistit eivät edellytä hyvinvoinnin olevan ihmisille läpinäkyvää. Toimijan itsemääräämisoikeutta he kuitenkin edellyttävät eivätkä siksi voi ottaa huomioon

kovin vaikeasti ymmärrettäviä asioita. Jos hyvinvointi on kovin epäselvää, monet voivat kertoa ihmiselle hänen puolestaan, mitä hänen hyvinvointinsa on. Subjektivismi kannattaa käsitystä, että ihmiset tavallisesti tietävät itse, mikä heille on hyväksi. (Haybron 2008c, 178.) Tuonnempana tarkastelen Haybronin tarkasteluja, joista käy ilmi, että onnellisuuden läpinäkyvyys ihmisille on puutteellista. Kykyjen puutteista huolimatta Haybron ajattelee, että normaalien ihmisten täytyy saada päättää hyvinvoinnistaan itse.

Haybron pitää virheellisenä käsitystä, että onnellisuus on paradigmaattinen subjektiivinen hyvä, kuten se näyttää olevan. Sumnerin ja muiden subjektivistien mielestä onnellisuus vaikuttaa hyvinvointiin paljon. Onnellisuuden merkitys näyttää enemmän objektiiviselta kuin subjektiiviselta. Paras onnellisuuden merkityksen tulkinta perustuu hyvinvoinnin eudaimoniseen tai ei-subjektiiviseen tulkintaan. Eudaimonismi keskittyy itsen toteuttamisen (*self-fulfillment*) ajatukseen, yhteen luonnon toteuttamisen muotoon. Haybron kannattaa osittain Aristoteleen eudaimonismia, mutta samalla hänen käsityksensä eroaa siitä paljon. (Haybron 2008c, 178.)

Haybronin mielestä onnellisuus on tärkeää ihmiselle itselleen. Onnellisuudella ja varsinkin autenttisella onnellisuudella on prudentiaalista merkitystä itsen toteuttamisen osana. Ihmiset onnelliseksi tekevät asiat kuvaavat samalla sitä, keitä ihmiset ovat. Itsen toteuttamista koskeva tulkinta auttaa selvittämään Sumnerin korostaman autenttisuuden rajoituksia. Haybron kuvaa asiaa kahden esimerkin avulla, joissa onnellisuus ymmärretään hänen kehittelemänsä tunnetiläkäsityksen tavalla. (Haybron 2008c, 178–179.) Esimerkit ovat samantyyppisiä, siksi kuvaan vain toista.

Nuoren Henryn intohimona ovat pienoisrautatiet ja -junat. Hänen olisi mahdollista avata menestyvä pienoisjunia myyvä pienoismallikauppa, ja hän tietää, että olisi kaupassaan onnellinen. Hän harkitsee asioita tarkkaan ja ostaa maatilan. Hän kuvittelee olevansa hyvä maanviljelijä ja pitää maanviljelyä houkuttelevana. Hän pitää ulkoilmaelämästä ja itsenäisestä toiminnasta. Ei ole työpaikan ongelmia, ja maatila voisi tarjota riittävän toimeentulon. Henry työskentelee maatilalla menestyksellisesti. Hän olisi valinnut samalla tavalla silloinkin, jos hän olisi tiennyt kaikki asiaan vaikuttavat tekijät. (Haybron 2008a, 24–25; 2008c, 179.)

Henry on ollut hyvin onneton maatalan hankkimisesta lähtien. Hän pitää maalaiselämää ihanteenaan ja toteuttaa sitä. Hän mielestään onnistuu työssään ja on tyytyväinen onnistumisensa vuoksi. Maatalan työt eivät kuitenkaan kosketa tai tyydytä häntä vaan vaikuttavat päinvastoin. Vain harrastus innostaa häntä. Jotkut ystävät ajattelevat Henryn valinnee väärän työuran. Hän ei kuitenkaan ajattele siirtyvänsä töihin junien pienoismallikauppaan, vaikka siirtyminen olisi yhä mahdollista. Lisätieto ja pohdinta ei muuta hänen mieltään. (Haybron 2008a, 25; 2008c, 179–180.)

Haybronin mukaan Henry, kuten myös asianajaja Claudia, ovat valinneet ammatit, jotka eivät sovi heidän kaltaisilleen ihmisille. Jotkin muut elämäntavat voisivat tehdä heidät onnellisiksi, toisin kuin heidän nykyiset elämäntapansa. Jos jotkin hyvin toisenlaiset asiat voisivat tehdä heidät onnellisiksi, he olisivat itsekin silloin hyvin toisenlaisia ihmisiä. Ammatinvalinnan ohella vastaavia yleisiä ilmiötä löytyy myös useilta muilta alueilta, kuten parisuhteista. (Haybron 2008a, 25–28; 2008c, 180–182.)

Haybronin mielestä Henry ja Claudia toimivat virheellisesti, kun he elävät ristiriidassa luontonsa kanssa. He ottavat onnellisuuttaan liian vähän huomioon ja elävät ristiriidassa sen kanssa, keitä ovat. Virhe on prudentiaalinen, ja he voisivat paremmin onnellisina. Virhe koskee onnellisuuden merkitystä itsensä toteuttamisen osana, sitä miten ihminen toteuttaa itseään. Ihmisten ei tulisi ilman syytä elää ristiriidassa luontonsa tai itsen onnellisuutta koskevien puolien kanssa. Esimerkkitalanteissa onnellisuus on objektiivinen hyvä, joka on hyvä siitä riippumatta arvostetaanko sitä vai ei. (Haybron 2008a, 26; 2008c, 180.)

Maalarin intohimona on maalaaminen ja hänen kykynsä ovat loistavat, mutta hän päättää alkaa kirjanpitäjäksi. Kirjanpitoa arvostetaan, mutta maalarilla ei ole siihen taipumusta eikä kykyjä. Useat ajattelevat, että maalarin valinta on huono, koska hänen kykynsä menevät hukkaan. Toisen tulkinnan mukaan maalarin elämäntapa tekee tyhjäksi hänen luontonsa ilmaisemisen, hänen itsensä ilmaisemisen. Hän elää itsevalitussa orjuudessa, kuten Henry ja Claudia. (Haybron 2008a, 26–27; 2008c, 180–181.) Haybron on kiinnostunut varsinkin jälkimmäisestä tulkinnasta, jota minä tarkastelen tässä luvussa 12.

Kuvattujen kaltaisia ihmisiä ja tilanteita on paljon. Joku voi nuorena harrastaa

intohimoisesti näyttelystä, musiikkia, käsitöitä tai ruuanlaittoa. Hän voi ajatella, että hänen harrastusalallaan ei voi saavuttaa riittävän korkeaa palkkatasoa tai asemaa ja valitsee paremmin palkatun ja arvostetumman ammatin. Joku toinen voi valita ammatin intohimojensa perusteella ja tulla onnelliseksi tai onnettomaksi. Moni lähtee ammattiin muiden, esimerkiksi vanhempiensa, suosituksen tai mallin mukaan, onnellisuuden kannalta onnistuen tai epäonnistuen. Jotkut vanhemmat voivat vaatia, että lapsi opiskelee arvostetun ammatin tai jatkaa heidän yritystoimintaansa, vaikka lapsi haluaisi tehdä muuta. Useat tekijät vaikuttavat siihen, miten ihmisten halut ja todellisuus kohtaavat.

Henryn ja muiden mainittujen pahoinvointi johtuu suureksi osaksi heidän mielentilastaan heidän toimiessaan vapaaehtoisesti vastoin itseään. Monet voivat elää ristiriidassa oman onnellisuutensa kanssa epäasiallista kohtelua kokiessaan ja useat pyrkiessään muuttamaan huonoksi kokemiaan olosuhteita. Muutospyrkimykset ovat usein niihin ryhtyville vielä vahingollisempia kuin muille huonoa kohtelua kokeville. Usein muut saattavat hyötyä siitä, että joku saattaa oman onnellisuutensa vaaraan alkaessaan vastustamaan huonoa kohtelua. Huonoa kohtelua ihmiset kokevat niin valtioissa, yhteisöissä, työpaikoilla kuin perheissäkin.

Haybron tulkitsee Sumnerin hyvinvointiteoriaa ja ottaa käyttöön käsitteen itse. Haybronin (2008a, 27; 2008c, 181) mielestä itsen toteuttamisen ajatukset ovat yhtä vanhoja kuin hyvinvointia koskeva filosofia. Ihmisille on hyvin tärkeää se, mikä luonnehtii heitä erillisinä ihmisinä. Myös tahdonvapauden tai itsemääräämisoikeuden ymmärtäminen edellyttää käsitystä itsestä. On tärkeää pohtia itsen luonnetta, sitä mikä ihminen on pohdittaessa, mikä ihmiselle on hyvää. – Tuonnempana Haybron täsmentää käsitettä itse emotionaalisen luonteen ja autenttisuuden avulla ja tarkentaa itsen toteuttamisen tulkintaa.

## **12.2 Onnellisuus ja itse**

Haybronin mukaan onnellisena oleminen tarkoittaa, että ihmisen tunnetila on enimmäkseen myönteinen ja ainoastaan vähän kielteinen, jolloin ihmisen suhtautuminen ilmaisee psyykkistä vahvistumista. Tunnetilan kaksi puolta on toisaalta keskeiset tunnetilat eli suunnilleen mielialat ja tunteet, ja toisaalta mielialataipumukset. Mielialataipumukset

lisäävät selvästi onnellisuuden merkitystä itselle. (Haybron 2008c, 182.) Mielialataipumukset vaikuttavat paljon ihmisen onnellisuuteen ja psykologiaan ja samalla ihmisen käsitykseen itsestään. Usein onnellinen ja onneton luottavat eri tavalla itseensä. Itseluottamus puolestaan vaikuttaa moneen asiaan ihmisen elämässä, kuten ammatinvalintaan ja ihmissuhteisiin.

Haybronin mielestä onnellisuus on miellyttävää ja psykologisesti syvää ja siksi onnellisuuden merkityksen tarkastelu pelkästään hedonismin avulla on puutteellista. Onnellisuutta selittää paremmin onnellisuuden ja itsen yhteys. (Haybron 2008c, 182.) Kun Henryn ja Claudian tilannetta tarkastellaan hedonismin ja haluteorian pohjalta ilman käsitettä itse, ajatellaan, että he ovat saattaneet erehtyä ja valinneet vähemmän miellyttävän ammatin tai että he eivät ole saaneet haluamaansa. (Haybron 2008a, 27; 2008c, 181.)

Haybronin mielestä keskeinen-perifeerinen-jaottelu tunnetaan yleisesti, mutta sitä kutsutaan monesti toisin. Erottelua käytetään, kun puhutaan asioista, jotka joko masentavat tai ilostuttavat ihmisiä, liikuttavat tai ärsyttävät heitä tai eivät aiheuta mainittuja reaktioita. Keskeiset tunnereaktiot aiheuttavat ihmisissä tilapäisiä muutoksia eivätkä pelkästään tapahdu heille. Tunnetilojen muutokset ja etenkin mielialataipumus merkitsevät samaa kuin persoonallisuuden tilapäiset muutokset. Mainitut muutokset näkyvät ihmisen fysiologiassa, ja ihmiset muuttavat tapaa, jolla he havaitsevat tai arvioivat asioita, reagoivat tapahtumiin ja haluavat jotain. Asian ymmärtää verratessaan rakastuneen ja masentuneen toimintaa. (Haybron 2008a, 31–32; 2008c, 183.)

Laajat tunnetilamuutokset voivat aiheuttaa muutoksia persoonallisuuteen – rauhallinen voi muuttua levottomaksi ja totinen eloisaksi. Perifeerisilla tunteilla tällaisia seurauksia on vähän tai ei ollenkaan. Krooninen kipu voi tehdä ihmisestä ärtyisän. Kipu ei kuitenkaan muuta ihmisen persoonallisuutta, sitä mikä ihminen on. (Haybron 2008a, 32; 2008c, 183.)

Haybron pitää keskeinen-perifeerinen-jakoa tärkeänä ja näkee sen liittyvän fenomenologiaan, itsen luonteeseen ja tunteiden kausaaliseen rooliin. Kun tavallisesti onnellinen masentuu, hän voi ihmetellä masennustaan: ”Tämä ei ole minä; minusta tuntuu, että en ole enää minä, on niin kuin toinen ihminen olisi kaapannut kehoni.” Tavallisesti

masentunut voi joskus puolestaan vieroksua onnellisuuttaan. Hän voi pitää terapian avulla saavutettua onnellisuutta huolestuttavana ja jopa keskeyttää terapian. Hän ei koe olevansa enää oma itsensä ja voi kokea identiteettinsä muuttuneen tai pelkää identiteettinsä menettämistä. Hän joko hyväksyy uuden identiteettinsä tai vajoaa uudelleen masennukseen. Kroonisen kivun lakkaaminen ei aiheuta identiteettikriisiä. (Haybron 2008a, 32; 2008c, 183.)

Haybronin mielestä Henry ja Claudia olisivat ehkä voineet valita toisin ja olla onnellisempia. Toisaalta on myös mahdollista, että he eivät olisi kyenneet missään ammatissa suurempaan onnellisuuteen. Jos ihmisten omaksumat säännöt ja arvot ovat hyvin tiukkoja, heidän elämänsä ei välttämättä olisi onnellisempaa, jos he eläisivät toisella tavalla. Onnellisuuden hyödyt eivät takaa ihmisille suurempaa hyvinvointia, jos ne ovat ristiriidassa heidän sitoumustensa kanssa. Onnellisuus on tärkeää sekä sille, keitä ihmiset ovat, että heidän hyvinvoinnilleen. (Haybron 2008a, 28; 2008c, 182.) Jos ihminen asettaa itselleen liian tiukkoja vaatimuksia, kuten Aldo, hän voi olla onneton, mitä tahansa hän tekeekin (Feldman 2010, 192–193).

### 12.3 Käsitys itsestä

Haybron on kiinnostunut tekijöistä, jotka tekevät ihmisistä ajan myötä erillisiä yksilöitä ja joiden perusteella ihmiset ymmärtävät, keitä he ovat. Hän on kiinnostunut vähemmän siitä, keitä yksilöitä ihmiset ovat. Tavallisesti ihmisen identiteetin ajatellaan muodostuvan pelkistä psykologisista jatkuvuuksista tai olevan alkeellinen asia, mutta identiteetti on enemmän. (Haybron 2008a, 32–33; 2008c, 183–184.)

Haybronin mukaan itse (*self*) tarkoittaa yksilöllisen ihmisen luonteenomaista psykologista rakennetta (2008a, 44; 2008c, 192). Haybron mainitsee neljä erilaista itseä koskevaa käsitystä. Identiteetti (*identity*) tarkoittaa yleisimmin käsitteitä, jotka koskevat ihmisen itseymmärrystä tai minäkuva. Identiteetti koskee sitä, miten ihminen ajattelee mm. itsestään, ihanteistaan, elämästään, velvoitteistaan ja suhteistaan muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Sosiaalinen identiteetti kertoo sen, miten muut näkevät ihmisen tai hänen roolinsa. (Haybron 2008a, 33; 2008c, 184.)



Luonne (*character*) on ihmisen moraalisesti tai eettisesti tärkeät puolet. Temperamentti (*temperament*) kertoo, onko ihminen esimerkiksi iloinen, masentunut tai ekstrovertti. Muita käytettäviä ilmaisuja ovat mm. itsetuntoon liittyvä identiteetti, ihanne-identiteetti, tarkoituksenmukainen identiteetti ja kerronnallinen (narratiivinen) identiteetti. (Haybron 2008a, 33; 2008c, 184.)

Emotionaalinen luonne (*emotional nature*) on nimitys, jota Haybron käyttää siitä ihmisiin liittyvästä tekijästä, jonka perusteella ihmiset ovat taipuvaisia olemaan onnellisia tietyissä olosuhteissa ja toisissa ei. Emotionaalista luonnetta määrittävät mm. ajattelutavat, luonteet, temperamentit, halut ja arvot. Arvot vaikuttavat monesti odotettua vähemmän ihmisten luonteeseen. Taipumukset onnellisuuteen eivät ole pelkästään osa ihmisten luonnetta, vaan ne ovat myös erityisesti osa sitä, keitä ihmiset ovat. (Haybron 2008a, 34; 2008c, 184.)

Haybron ei pidä ihmisten taipumusta fyysiseen kukoistamiseen tai nautintoon sen osana, keitä he ovat. Taipumus on kuitenkin osa ihmisten luontoa. Tiedyt elämäntavat voivat tuottaa fyysistä nautintoa tai olla terveellisempiä. Ne vaikuttavat siihen, millainen olento ihminen on, mutta eivät kuitenkaan siihen, kuka ihminen on. Hän olisi samanlainen ihminen vaikka inhoaisi parsakaalin makua tai jos vähäinen liikunta olisi hänelle hyväksi. Tällaiset muutokset eivät yleensä aiheuta identiteettikriisiä. (Haybron 2008a, 34; 2008c, 184.) Mainitun kaltaisissa tilanteissa voi joskus kehittyä identiteettikriisi. Jotkut, jotka sairastuvat vakavasti vähäisen liikunnan takia, voivat kokea kuntonsa tai ulkonäkönsä huononemisen vuoksi identiteettikriisin.

Haybron uskoo, että ihmisten tunnekokoonpano saattaa muuttua. Ihmisten onnellisuuteen liittyvät taipumukset voivat muuttua ajan kuluessa. Taipumukset riippuvat mm. kulttuurisista ja sosiaalisista tekijöistä sekä arvoista. Ihminen voi toteuttaa emotionaalista luonnettaan monilla tavoilla. Joku voi pyrkiä muuttamaan emotionaalista luonnettaan ryhtymällä sellistiksi ja tulla onnelliseksi niistä asioista, joista sellistit tulevat onnellisiksi. (Haybron 2008a, 34–35; 2008c, 184–185.)

Ihmisen taipumukset saattavat muuttua, kun he muuttavat erilaiseen ympäristöön tai erilaisten ihmisten seuraan. He saattavat huomata esimerkiksi, että osaavat asioita, joita

eivät ole aiemmin ymmärtäneet osaavansa. Jotkut oppilaat huomaavat koulua vaihtaessaan, että osaavat asioita entistä paremmin tai entistä huonommin. Heidän osaamisen muutoksensa usein johtuu siitä, että he tulkitsevat itseään, persoonallisuuttaan ja kykyjään entiseen verrattuna eri tavalla. Ihmisten tunnekokoonpano saattaa joskus muodostuttuaan säilyä pitkiä aikoja samanlaisena, mutta toisinaan esimerkiksi ympäristön muutos voi muuttaa sitä paljon.

Haybronin mielestä emotionaaliset luonteet voivat kaventaa ihmisten valinnanmahdollisuuksia. Jos ihmisellä ei ole oikeanlaista luonnetta, hänen suunnitelmansa voivat epäonnistua. Joistakuista ei voi tulla sellistejä, koska heillä ei ole tarvittavaa kärsivällisyyttä, kykyä tai he eivät pidä sellon soitosta. Ihmiset voivat muuttaa emotionaalista luonnettaan, mutta heidän on otettava huomioon tunnerakenteensa rajoitukset. Rajoitukset voivat johtua aiemmista valinnoista, arvoista, autenttisuuteen liittyvistä rajoitteista jne. Kun ihmisten taipumuksia muutetaan aivopesun tai kirurgian avulla, heidän on vaikeampi toteuttaa itseään. Tällaiset muutokset vahingoittavat itseä moraalisesti ja muutenkin. (Haybron 2008a, 35; 2008c, 185.) Vakaumuksellisen pasifistin ei kannata mennä armeijaan tai kasvissyöjän töihin liharuokiin erikoistuneeseen ravintolaan.

## **12.4 Autenttisuus ja itse onnellisuudessa**

Haybronin mielestä itsensä toteuttaminen merkitsee ainakin osittain emotionaalisen luonteen toteuttamista. Osa onnellisuuden muodoista on ongelmallisia, kuten huijatun tai aivopestyn onnellisuus. On epäuskottavaa, että ihmiset voisivat kukoistaa tai toteuttaa itseään tällaisilla tavoilla. (Haybron 2008a, 35; 2008c, 185.)

Haybron ymmärtää Sumnerin pitävän onnellisuutta hyvin tärkeänä hyvinvoinnille. Sumner ajattelee hyvinvoinnin muodostuvan autenttisesta onnellisuudesta, joka edellyttää, että ihminen tietää asiat riittävän hyvin ja on tarpeeksi itsenäinen. Sumner samaistaa onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden. Haybron pitää Sumnerin käsitystä hybridinä, joka ottaa huomioon myös mielihyvän. Onnellisuus tarkoittaa, että ihmisillä on myönteisiä asenteita elämäänsä kohtaan ja että he pitävät elämäänsä tyydyttävänä. Sumner ehdottaa

monenlaisia tapoja tarkastella huijaukseen ja aivopesuun liittyviä ongelmia. (Haybron 2008a, 35; 2008c, 185.) Haybronin käsitystä Sumnerin teoriasta tarkastelin edellä esimerkiksi luvussa 6.3.6.

Haybronin mukaan hyvinvoinnin on oltava Sumnerin mielestä subjektiivista ja heijastettava subjektin käsityksiä ja arvostuksia, kuten onnellisuus usein onkin. Toisenlaisissa tilanteissa onnellisuus voi perustua siihen, että ihminen ei tunne lainkaan olosuhteitaan. Aivopesu- ja manipulointitilanteissa onnellisuus ei reagoi totuudenmukaisesti ihmisten elämään. Aivopesussa ihmiset eivät tunne tilannettaan tarpeeksi hyvin vaan reagoivat todellisen elämänsä sijaan harhakuvitelmaan. Manipuloinnin jälkeen ihmisten arvot eivät ole heidän omiaan eivätkä he reagoi omiin elämiinsä. (Haybron 2008a, 35–36; 2008c, 185.)

Haybron arvostaa Sumnerin tulkintaa ja laajentaa sen aluetta. Hän hyväksyy suurelta osin Sumnerin autenttista onnellisuutta koskevan käsityksen, jonka mukaan itsensä toteuttaminen edellyttää autenttisuutta. Hän haluaisi korvata Sumnerin käsityksellä oman onnellisuutta koskevan tunnetilatulointansa ja ajattelee, että hyvinvoinnissa on onnellisuuden lisäksi myös muita puolia. Onnellisuus voi perustua ihmisen itsenäisiin arvoihin mutta voi heijastaa myös ihmisen temperamenttia. Itsenäisyys edellyttää, että onnellisuus ei perustu manipuloituihin tai muulla tavalla epäitsenäisiin arvoihin. (Haybron 2008a, 36; 2008c, 186.)

On hyvä, että Haybron ottaa huomioon ihmisen arvojen lisäksi hänen temperamenttinsa. Temperamentti ja persoonallisuus vaikuttavat erittäin paljon ihmisten kaikkeen toimintaan ja myös onnellisuuteen. Rauhallinen ja eloisa ihminen kokevat mielihyvää ja onnea eri asioista. Usein ihmisten edellytetään toimivan vastoin temperamenttiaan. Voidaan arvioida kielteisesti sekä lapsen rauhallisuutta että vilkkautta, ja vastaavia vahingollisia odotuksia esitetään monesti myös aikuisille. – Aiheellisia odotuksia ihmisiin kohdistuu silloin, kun he käyttäytyvät huonosti.

Haybronin mielestä myös onnellisuuden perustana olevien toimintojen pitää olla itsenäisiä. Itsenäisesti ajattelevalla orjalla saattaa olla itsenäisiä arvoja, mutta hänen onnellisuutensa

on vähemmän itsenäistä, jos se perustuu toimintoihin, joita hän ei voi valita itse. Orjan onnellisuus ei heijasta hänen omaa elämäänsä. Jos jonkun aivot ovat patologisesti juuttuneet onnellisuuteen, hän ei ole autenttisesti onnellinen, vaikka hän itse pitää itseään onnellisena. Kun itse on pahasti häiriintynyt ja kunnollista itseä ei ole, on epäselvää, mikä on autenttista. (Haybron 2008a, 36; 2008c, 186.)

Haybron uskoo, että ihmisen autenttisuus lisääntyy, kun se perustuu monimutkaisempaan elämäntapaan, koska monimutkaisempi elämäntapa ilmentää ihmisen luonnetta paremmin. Rawlsin mainitsema ruohonlaskija voi olla onnellinen. Häntä itseään on kuitenkin hyvin vähän hänen yksinkertaisessa toiminnassaan, ja hänen onnellisuutensa kuvastaa hänen kituliasta itseään. (Haybron 2008a, 36–37; 2008c, 186.)

Ihminen voi toteuttaa itseään vähän mm. työskennessään tehtaan kokoonpanolinjalla tai tallentaessaan toimistossa lomakkeiden tietoja. Se, mikä on kellekin yksinkertaista, vaihtelee. Monille normaaleille ihmisille on parempi monimutkaisempi kuin yksinkertainen elämäntapa. Haybronin mielestä ihminen ei saavuta autenttisuutta kaventaessaan elämäänsä. Autenttisempi elämä ilmentää enemmän ihmisen luontoa ja yksilöllisyyttä. Ihminen saavuttaa enemmän tavallisen elämän rikkautta, ja hänen onnellisuutensa on autenttisempaa. (Haybron 2008c, 186.)

Ihmisen elämää voivat kaventaa sekä muut ihmiset, olosuhteet että ihminen itse. Muut ihmiset saattavat vähemmän tai enemmän ja epäsuorasti tai suorasti määrätä, miten ihmisen tulee elää parisuhteessa tai toimia työpaikalla. Useat rajoittavat myös itse elämäänsä, kuten omaksumalla turhan tiukat käyttäytymistavat tai sukupuoliroolit tai toimimalla rohkeuden puutteen takia liian vähän vaativissa työtehtävissä. Ihmisen valinnat ilmentävät hänen subjektiivisuuttaan; joku voi harkitusti toimia perinteisten sukupuoliroolien mukaan tai tehdä yksinkertaista työtä. Ihmisen tilanne on parempi, kun hän voi valita itse toimintatapansa.

Feldman muistuttaa siitä, että muut ihmiset kokevat monesti elämän eri tavalla kuin ihminen itse. Alistettu kotirouva Bertha voi saada nautintoa ja olla onnellinen asioista, kuten kotitöiden tekemisestä, joista moni nykyainen ei pitäisi. (Feldman 2010, 198–199.)

Toisaalta Feldman ymmärtää, että hänen ajatuksensa alistettujen onnellisuudesta on kummallinen. Hän uskoo, että ihminen on onnellisempi voidessaan päättää omista asioistaan. Ihmiselle on parempi, jos hän epäautenttisesti onnellinen kuin onneton, ja vielä parempi on, jos ihminen on autenttisesti onnellinen. (Feldman 2010, 200–202.)

Kun ihmisellä on tietynlainen emotionaalinen luonne, hän on taipuvainen olemaan onnellinen joissain olosuhteissa ja toisissa ei. Hyvinvointi muodostuu osittain autenttisesti onnellisuudesta, emotionaalisen luonteen toteuttamisesta. Autenttisella onnellisuudella on luontaista prudentiaalista merkitystä itsen toteuttamisen osana. Se hyödyttää ihmistä hänen haluistaan riippumatta ja on siinä mielessä objektiivinen hyvä. (Haybron 2008a, 37; 2008c, 186–187.) Haybron arvostaa paljon Sumnerin korostamaa autenttista onnellisuutta. Haybronin ajatusten valossa Perttulan mainitsevat pohtijat ja sopeutujat ovat onnellisia erilaisissa olosuhteissa (ks. Perttula 2001).

## 12.5 Emotionaalinen itse

Haybron käyttää nimitystä emotionaalinen luonne (*emotional nature*) siitä ihmisiin liittyvästä tekijästä, jonka perusteella ihmiset ovat taipuvaisia olemaan onnellisia tietyissä olosuhteissa ja toisissa ei. Emotionaalista luonnetta määrittävät mm. ajattelutavat, luonteet, temperamentit, halut ja arvot. (Haybron 2008a, 34; 2008c, 184.) Itse (*self*) tarkoittaa yksilöllisen ihmisen luonteenomaista psykologista rakennetta (2008a, 44; 2008c, 192). Identiteetti (*identity*) koskee tavallisimmin ihmisen itseymmärrystä tai minäkuva. Se koskee sitä, miten ihminen ajattelee mm. itsestään, ihanteistaan, elämästään, velvoitteistaan ja suhteistaan muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan. (Haybron 2008a, 33; 2008c, 184.)

Jotkut arvostavat järkeä tunteita enemmän tai osaavat käsitellä tunteita huonosti. Erityisesti tällaisiin ihmisiin saattaa sopia Haybronin (2008c, 187) käsitys, että jotkut voivat karsastaa ajatusta, että pelkät tunnetaipumukset vaikuttavat merkittävästi siihen, keitä ihmiset ovat.

Haybronin mielestä kannattaa pohtia sitä, mitä Henry ajattelee onnettomuuden tunteensa ja itsen yhteydestä. Henry haluaa menestyä ja elämänsä olevan tietynlaista ja onnellista.

Hänen emotionaalinen luonteensa (*emotional nature*) on vastarinnassa eikä palkitse häntä onnellisuudella. Henry pitää itseään ihmisenä, joka tekee haluamansa. Hän ei pidä itseään tunnettaipumusten (*emotional dispositions*) joukkona, mutta juuri tunnettaipumukset tekevät hänen toiveensa tyhjiksi. Itse (*self*) näyttää poikkeavan tunnettaipumuksista. Se on halujen yläpuolella tai muodostuu tietyistä haluista. (Haybron 2008a, 37; 2008c, 187.)

Edellä kuvattuja ilmiöitä paljastuu, kun otetaan huomioon emotionaalisen luonteen ja identiteetin erilaisuus. Haybronin mielestä onnellisuutta koskee emotionaalinen luonne ja identiteettiä koskee tunne siitä, keitä ihmiset ovat. Emotionaalista luonnetta ei tarvitse pitää itsen osana. Henryn ystävät eivät ajattele hänen onnettomuutensa aiheutuvan jostakin oudosta. Henryn onnettomuus heijastaa sitä, kuka hän on, ja hänen elämänsä on ristiriidassa sen kanssa, kuka hän on. Henry ei ymmärrä tarpeeksi omaa luonnettaan. Ystävät saattavat pitää Henryn arvoja outoina ja liian älyllisinä. (Haybron 2008a, 38; 2008c, 187.)

Ihmiset haluavat yleensä olla onnellisia, mutta he eivät tavallisesti ota riittävästi huomioon tunnerakenteeseen liittyvien tekijöiden vaikutusta. He näkevät tällaiset tekijät usein lähes pelkkinä rajoituksina, jotka rajoittavat heidän valinnanmahdollisuuksiaan, kuten älykkyyden ja pituus. Ihmisten on mietittävä asioita, jotka tekevät heistä onnellisia, kun he päättävät tekemisistään. Perinteiset subjektiiviset hyvinvointiteoriat, mm. haluteoria, pystyvät ottamaan huomioon emotionaalisen luonteen. (Haybron 2008a, 38; 2008c, 187–188.) Sumnerin haluteorioiden tarkastelua kuvasin luvussa 4. Haybron arvostaa sitä, että haluteoriat pystyvät ottamaan huomioon ihmisten emotionaalisen luonteen.

Haybronin mielestä subjektivismiin uskottavuus kärsii, jos ihminen ei pidä onnellisuutta tärkeänä. Ihmiset saattavat jättää emotionaalisen luonteen vaille huomiota, jos he uskovat, että onnellisuus seuraa, kun ihminen saa haluamansa. Taloustieteilijät mittasivat usein onnellisuuden asemesta mieltymyksiä ja uskoivat, että mieltymysten tyydyttäminen johtaa onnellisuuteen. Monesti ihmiset voivat joko jättää emotionaalisen itsen huomiotta tai pitää sitä pelkkänä halujen tyydyttämisen esteenä. (Haybron 2008a, 38–39; 2008c, 187–188.)

Haybron pitää onnellisuuden kannalta tärkeämpänä sitä, miten ihmiset arvioivat, keitä he

ovat kuin pelkkiä tuntemuksia. On kolme syytä, miksi mielihyvän objektiivinen merkitys ei selitä kaikkea. Ensiksi, perifeeriset mielipahat eivät synnytä intuitioita, jotka liittyvät siihen, kuka ihminen on. Ihmisen on ilman syytä järjetöntä valita epämukavaa elämää, jossa kärsiä selkävaikeuksista. Yleensä ihmiset eivät halua elää tavalla, joka on ristiriidassa sen kanssa, keitä he ovat. Henryn kohdalla vaikuttaa enemmän hänen olemassaolonsa ja elämäntapansa välinen ristiriita kuin kokemusten epämiellyttävyyttä. (Haybron 2008a, 39–40; 2008c, 188–189.)

Toiseksi, Henryn kaltaisiin tilanteisiin liittyvä kielteinen merkitys ei välttämättä seuraa suoraan hedonistista merkitystä, koska ihmiset voivat vaikuttaa siihen, miten he arvioivat tuntemuksia. Joku voi pitää ankaraa selkäkipua epämiellyttävämpänä kuin lievästi masentunutta mielialaa. Ihmiset pitävät yleisesti turhia kielteisiä tunnetiloja luonteensa kanssa ristiriidassa olona tai luonteensa tukahduttamisena. Epäonnen liittyvä kielteinen merkitys johtuu sekä tunnetilojen keskeisyydestä että mielipahan voimakkuudesta. (Haybron 2008a, 40; 2008c, 189.)

Ihminen haluaa joskus valita epämukavan elämän: Hän voi haluta ulkonäkönsä, fyysisen kuntonsa tai muiden käsityksen itsestään olevan tietynlainen. Hän voi sen takia mennä kivuliaaseen kauneusleikkaukseen tai kärsiä kipua urheilusaavutuksia tavoitellessaan.

Kolmanneksi, jos Henryn ongelma olisi vain hedonistinen, se saatettaisiin voida ratkaista pillerillä, joka voisi tehdä Henryn elämän miellyttävämmäksi. Hoito ei kuitenkaan ratkaisisi Henryn perusongelmaa, että hänen luonteensa ei sovi maanviljelyyn. Hänen nykyinen epäonnensa on hänen omansa. Hoito voisi jopa saada hänet voimaan huomattavasti nopeammin, koska pilleristä seuraava onnellisuus olisi huijausta. Henry toteuttaa huonosti luonnettaan onnettoman maanviljelijänä, mutta hän toteuttaa luonnettaan vielä heikommin, jos hänen mielensä torjuu todellisuuden. (Haybron 2008a, 40; 2008c, 189.)

Olen samaa mieltä Haybronin kanssa siitä, että onnellisuuden merkitys selittyy osittain autenttisuudella. Haybron uskoo, että autenttisuuden edellyttäminen sopii paremmin yhteen hänen oman kuin Sumnerin tulkinnan kanssa. Sumner ei pysty selittämään uskottavasti sitä, miten autenttisuus vaikuttaa onnellisuuden merkitykseen. On epäuskottavaa, että

onnellisuus riippuu täysin autenttisuudesta. Ihminen voi varmasti paremmin onnellisena aivot vadissa tai aivopesun jälkeen kuin onnettomana. Hänen kokemuksensa on miellyttävämpi vaikka ei olekaan autenttinen. (Haybron 2008a, 40; 2008c, 189.) Myös Feldmanin mielestä ihmiselle on parempi, että hän on epäautenttisesti onnellinen kuin onneton ja vielä parempi on, että ihminen on autenttisesti onnellinen. (Feldman 2010, 200–202.)

Haybron pitää epäautenttista onnellisuutta sekä hyvänä että pahana. Tätä käsitystä Sumner ei Haybronin mielestä pysty selittämään, mutta Haybron itse pystyy. Hedonistisen onnellisuuden arvoon autenttisuus ei vaikuta ollenkaan, eikä hedonistinen hyvinvointi ole luultavasti vaarassa. (Haybron 2008a, 40–41; 2008c, 189.) Mielestäni Sumner liian yksioikoisesti edellyttää onnellisuuden olevan pelkästään autenttista eikä ota kantaa epäautenttiseen onnellisuuteen, joka on sekä hyvää että pahaa. Epäautenttista onnellisuutta on väistämättä aina; se voi kadota osittain, mikäli sitä synnyttäviin olosuhteisiin ja tilanteisiin puututaan. Puuttuminen voi onnistua toisinaan, kun ihmiset oppivat tuntemaan paremmin omat ja toisten tunteet ja olosuhteet.

Haybron uskoo, että kun yhdistetään hänen ja Sumnerin tulkinnat, joissa otetaan huomioon onnellisuuden merkitys sekä itsen toteuttamisen että hedonismin kannalta, voidaan selittää autenttisuuden merkitys. Itsensä toteuttaminen edellyttää autenttisuutta mutta hedonismi ei. Ihminen ei voi toteuttaa itseään, jos onnellisuus riippuu omaa elämää koskevan tiedon puutteesta. Lisäksi itsensä toteuttaminen edellyttää itsenäisyyttä. Ihminen ei voi toteuttaa itseään silloin, jos häntä on huijattu paljon elämäntilanteensa suhteen. Ihmisen on voitava elää elämää, joka sopii hänen luonteelleen. Onnelliset aivot vadissa eivät toteuta luontoaan. Itsen toteuttaminen edellyttää, että ihminen suhtautuu myönteisesti todelliseen elämäänsä. (Haybron 2008a, 40–41; 2008c, 189–190.)

Jos ihminen on masentunut tai hänen itsetuntonsa on heikko, hän voi kokea, että hänen ei kannata tai että hän ei voi tai saa toteuttaa itseään. Jotkut koulu- ja työpaikkakiusatut ym. epäasiallisesti kohdellut etsivät syytä tilanteeseensa omasta huonoudestaan, vaikka syy on kiusaajissa.



Haybron löytää Sumnerilta autenttisuusvaatimuksen ja subjektivismiin suhdetta koskevan ongelman. Totalitaarisessa järjestelmässä ihmisiin voidaan juurruttaa johtajien ja valtion kunnioittaminen ja ihminen voi olla onnellinen, vaikkakin epäautenttisesti. Ihmisen onnellisuus on epäitsenäistä, koska se perustuu arvoille, jotka ihminen on omaksunut manipulatiivisten käytäntöjen kautta. (Haybron 2008a, 41; 2008c, 190.)

Haybron näe mainitun tilanteen olevan subjektivismiin kannalta ongelmallinen, koska ihminen hyväksyy täysin elämäntapansa, arvonsa ja olosuhteensa. Jopa pohdinnan ja tosiasioihin tutustumisen jälkeen ihminen saattaa hyväksyä tilanteensa ja jättää toisenlaiset mielipiteet vaille huomiota. Hän ei arvosta itsenäisyyttä, autenttisuutta eikä muiden käsityksiä. (Haybron 2008a, 41; 2008c, 190.)

Jos ihmiselle on vuosikymmeniä tyrkytetty tietynlaisia arvoja ja hän ei sinä aikana tiedä toisenlaisista, hänen voi olla vaikea alkaa ajatella toisin. Tällaista yksipuolisuutta esiintyy totalitaarisissa valtioissa, uskonnollisissa yhteisöissä ja jopa perheissä.

Sumner (1996, 160) tarkastelee ihmisen omaa määräysvaltaa, jota hyvinvointia koskevat subjektiiviset teoriat edellyttävät. Haybron uskoo, että ihminen voi ymmärtää asioita ohjelmoinnin muuttamisen kautta. Sumner kiistää, että ihmisten omat arvioinnit, edes hyvin tietoiset arvioinnit, olisivat aina itsenäisiä. Kyseessä ei ole ihmisen oma arviointi, jos hänellä ei ole omaa päätäntävaltaa. Ihmisen arviointi tuntuu hänen omaltaan, jos se vastaa hänen omia arvojaan. Haybron näkee Sumnerin väitteessä olevan järkeä vain, jos väitteen ymmärretään viittaavan objektiiviseen käsitykseen itsestä. Ihmisen arviointi ei heijasta todellista itseä, sitä kuka hän todella on, vaan vastakohtaa, kuka hän ajattelee olevansa. (Haybron 2008a, 41–42; 2008c, 190.)

Haybronin mielestä edellä mainittu käsitys ei sovi yhteen subjektivistien ajatusten kanssa. Subjektivistit vastustavat yleensä vetoamista todelliseen itseen, joka poikkeaa ihmisen omasta itseä koskevasta käsityksestä. Subjektiivinen hyvinvointikäsitys voidaan sijoittaa muodollisesti ristiriidattomasti objektiivisen itsekäsityksen perustalle, mutta yhdistelmä on luonnoton ja syntyvän hyvinvointiteorian subjektiivisuutta voidaan epäillä. (Haybron 2008a, 42; 2008c, 190.) Ihmisen oma määräysvalta on kyseenalaista, jos edellytetään, että

jonkin epämääräisen todellisen itsen pitäisi päättää asioista ihmisen itsensä sijaan.

Haybron pitää Sumnerin autenttisuutta objektiivisena hyvänä. Hän näkee objektiivisen autenttisuuden olevan ongelma Sumnerin tulkinnalle mutta ei omalle tulkinnalleen. Ihmisen on oltava aina autenttinen, myös silloin kun hän ei välitä autenttisuudesta. Autenttisuus perustuu objektiiviseen itsen tulkintaan ja on välttämätöntä itsen toteuttamisen kannalta. Kun onnellisuutta pidetään objektiivisesti arvokkaana itsen toteuttamisen osana, autenttisuusvaatimus voidaan hyväksyä. (Haybron 2008a, 42; 2008c, 191.)

Autenttisuusvaatimus pystyy selittämään masennuslääkkeiden käytön oikeutusta. Masennusta pidetään häiriönä, ja lääke palauttaa toimintakyvyn. Lääkkeen käyttäjä voi tuntea olevansa oma itsensä. Onnellisuus on riittävän autenttista ainakin joissakin tilanteissa, ja myös lääkkeen käyttäjän oma mielipide saattaa kertoa itsen toteuttamisesta. (Haybron 2008a, 43; 2008c, 191.)

Feldmanin mielestä autenttiseen toimintaan kannattaa puuttua monenlaisissa tilanteissa. Joillakuilla, kuten kiusaajilla, riskikäyttäytyjillä ja masokisteilla, voi olla synnynnäisesti itselle haitallisia arvoja. (Feldman 2010, 193–194.) Ongelmia ihmisille aiheuttavat pakkomielleet, piittaamattomuus, alkoholin ja huumeiden käyttö, rikollinen toiminta ja monet tunteet, kuten mustasukkaisuus, aggressiivisuus ja masennus. Ihmisten elämä voi olla onnellisempaa, jos heidän joitain synnynnäisiä tai opittuja tunteitaan ja toimintatapojaan pystytään muuttamaan.

Joillakuilla ihmisillä voi olla niin tiukat vaatimukset itseään kohtaan, että he ovat onnellisempia, kun heidän käyttäytymiseensä puututaan. Epäautenttinen onnellisuus on autenttista onnellisuutta parempaa silloin, kun ihmisen itselleen asettamia liian suuria vaatimuksia pystytään muuttamaan realistisemmiksi. Aldolle opetetut epäautenttiset arvot ovat parempia kuin hänen autenttiset synnynnäiset arvonsa. Aldo on onnellisempi ja hänen hyvinvointinsa on parempi, kun hän ei enää aseta itselleen liian korkeita suoritusvaatimuksia. Muutoksen jälkeen hän hyväksyy myös erinomaista huonomman koetuloksen ja jäämisen kilpailuissa palkintosijojen ulkopuolelle. Onnellisuuden

lisääntymisen vuoksi Aldon hyvinvointi lisääntyy. (Feldman 2010, 192–193.)

Täydellisyyden tavoittelu voi olla synnynnäistä, mutta usein se on myös kasvatuksen tulosta, esimerkiksi kun vanhemmat vaativat lapsilta erinomaisia koulu- tai urheilusuorituksia. Julkisuudessa keskustellaan ajoittain siitä, miten turhan vakavasti vanhemmat suhteutuvat lastensa, jopa leikki-ikäisten, urheilusuorituksiin. Nuoriin kohdistuu monenlaisia vahingollisia odotuksia mm. ulkonäön suhteen. Monet nuoret kärsivät vahingollisten odotusten takia, esimerkiksi syömishäiriöistä.

Haybronin mielestä autenttisuutta ei kannata tavoitella liikaa. Toisinaan ihmiset eivät halua tietää kaikkia tosiasioita esimerkiksi läheisistään. Onnelliset ajattelevat monesti liian myönteisesti itsestään ja mahdollisuuksistaan. Silloin kun ihmisten onnellisuus riippuu harhakuvitelmissa, se on itsen toteuttamisen kannalta vähemmän autenttista ja vähemmän arvokasta. Pienet poikkeamat autenttisuudesta, kuten pienet harhakuvitelmat, voivat olla joissain tilanteissa hedonistisesti ajatellen hyödyllisiä. Jos ihmiset ovat onnellisempia, heidän kokemuksensa ovat miellyttävämpiä. Pieni osa autenttisuutta voidaan vaihtaa mielihyvään, jolloin ihmiset saattavat voida paremmin. (Haybron 2008a, 43; 2008c, 191–192.) Epärealististen romanttisten tai seikkailuelokuvien katselu on toisinaan mukavaa ja harmitonta.

## 13 HYVINVOINNIN ITSEN TOTEUTTAMISEN -TEORIA

### 13.1 Ominaisuuksia

Haybronin mukaan itsen toteuttaminen (*self-fulfillment*) on eudaimonistinen ihanne, eräs luonnon toteuttamisen muoto. Nykyään useat karsastavat hyvinvointieudaimonismin teleologista rakennetta ja monien mielestä hyvinvoinnin ei tarvitse perustua metafyyssiseen teleologiaan. Luonne (*nature*) voi heijastaa eettistä näkemystä, eikä sitä voida ymmärtää tosiasioiden perusteella. Saattaisi olla mahdollista, että merkitys ilmaisee ihmisen psykologiaa ja mieli projisoi teleologisen paradigman pohjalta merkityksen maailmaan. Ihmiset näkevät, että asioilla on ”luonto” ja pitävät arvoja näiden luontojen toteuttamisina. (Haybron 2008a, 43–44; 2008c, 192.)

Haybronin mielestä ajatus luonnon toteuttamisesta viehättää monia. Eudaimonistisia ihanteita on ollut antiikista lähtien, niitä on ollut myöhemmin mm. marxilaisilla, Nietzscheillä, eksistentialisteilla ja humanistisista psykologeista mm. Maslowilla ja Rogersilla. Antiikissa ja keskiajalla kiinnitettiin huomiota ihmislajin luonteeseen. Nykyään korostetaan itseä, yksilöllisen ihmisen luonteenomaista psykologista rakennetta. Itsen toteuttaminen on hyvin suosittua nykyaikana, myös subjektiivisissa hyvinvointitulkinnoissa. Sitä voidaan kuvata myös muulla tavoin kuin teleologisesti. (Haybron 2008a, 44; 2008c, 192.) Psykologisen itsen toteuttaminen on subjektiivisempaa kuin kaikille yhteisen ihmisluonnon toteuttaminen.

Haybron uskoo, että haluteorioiden suosiota voi lisätä käsitys, että ihmisten halut, ihanteet ja arvot yms. ovat tärkeitä siinä, keitä ihmiset ovat. Ihmiset toteuttavat itseään tyydyttäessään halujaan. Eudaimonismista on ollut myös hedonistisia muotoja, mutta hyvinvointihedonismi ei perustu luonnon toteuttamisen ihanteeseen. Epikurolaiset ajattelivat ihmisten pohjimmiltaan etsivän mielihyvää. Hedonisti J. S. Mill kannatti itsensä toteuttamista, ja hedonistit Sidgwick ja Brandt perustivat tulkintansa haluteoriaan ja luottivat epäsuorasti itsen toteuttamisen ajatukseen. (Haybron 2008a, 44; 2008c, 192.)

Nykyään ihmisluonto ymmärretään vähemmän intellektualistisesti Aristoteleen käsitteisiin

verrattuna. Järjen merkitystä ei kielletä, mutta tunteita korostetaan enemmän ja irrallaan järjen ja tunteiden yhteydestä. Onnellisuudella nähdään olevan prudentiaalista merkitystä itsen toteuttamisessa. Hyvinvointitulkinna sisältää monenlaisia hyviä asioita, ja sen sisältö riippuu siitä, miten ihmiset ymmärtävät luontonsa. Eräs tärkeä hyvinvoinnin osa on ihmisen identiteetti, joka monesti yhdistetään itsen. (Haybron 2008a, 45; 2008c, 193.) Itseä, itsensä toteuttamista ja identiteettiä tarkastelin myös luvussa 12.

Haybron uskoo järjen olevan ihmisen onnellisuuden kannalta vähemmän tärkeä kuin perinteisesti on ajateltu. Elämään tyytyväisyys -tulkinnassa ihmiset arvioivat järkensä avulla elämäänsä ja onnellisuuttaan. Haybron uskoo, että elämään tyytyväisyys kertoo vähemmän ihmisten onnellisuudesta ja enemmän heidän luonteestaan ja arvoistaan.

Haybronin mielestä identiteettiin liittyviä tyydytyksiä voidaan pitää osana itsen toteuttamista ja voidaan käyttää ilmausta narratiivinen roolin toteuttaminen. Itsen toteuttamiseen voi liittyä onnistuminen niiden sitoumusten suhteen, jotka luonnehtivat sitä, keitä ihmiset ovat ja mitkä asiat ovat heille tärkeitä. Jos parisuhde on tärkeä jollekuille, silloin hyvinvointiin voi vaikuttaa puolison roolin toteuttamisesta. Elämän sujumiseen voi vaikuttaa se, miten asiat sujuvat identiteettiä muovaavien sitoumusten kannalta. Puolison menetyksessä viedä ihmiseltä keskeisen roolin, ja hän voi kadottaa merkityksen ja osan itsestään. (Haybron 2008a, 45–46; 2008c, 193.)

Perttula vertaa ihmisen elinympäristöä kotiin. Kodissa ihminen voi elää ristiriidattomasti omana itsenään. Onnellisuus riippuu itsen ja elinympäristön yhteispuolisten niin yhteiskunnassa, kulttuurissa, perheessä, työssä kuin harrastuksissakin. Jos ihmisen ja hänen ympäristönsä arvomaailmat ja ajattelutavat vastaavat toisiaan, ihminen usein elää onnellisena. On parempi, jos ihmisellä on monia keskenään erilaisia koteja. (Perttula 2001, 89, 192–193.)

Ihmisillä on useita merkityksellisiä rooleja, mm. työntekijä, asiantuntija, vanhempi, lapsi, ystävä ja koiraharrastaja. Kun sitoumukset muuttuvat, ihmisen hyvinvointi voi muuttua paljon. Etenkin miesten käsitys itsestään on perustunut aiemmin paljolti työhön. Eläkkeelle jääminen, työpaikan muutokset ja varsinkin irtisanominen saattavat masentaa ihmisiä.

Hyvin paljon työhön panostanut voi masentua, jos hänet irtisanotaan. Jos irtisanottavalla on jokin muu hänelle tärkeä elämänalue, hän usein selviää irtisanomisesta paremmin. Jos jokin harrastus on ollut ihmiselle tärkeä, ihmisen käsitys itsestään voi muuttua paljon, kun hän ei voi enää harrastaa aiemmin merkityksellistä toimintaa. Monet vanhemmat kokevat tyhjyyttä, kun lapset muuttavat pois kotoa.

Haybronin mielestä emotionaalinen itse on tärkeä ihmisen kukoistuksen kannalta. Itseä koskevaan käsitykseen sisältyy rationaalinen ja tunnepuoli. Itsen toteuttaminen on mm. emotionaalisen luonteen ja ihanteiden mukaan elämistä ja tavoitteiden saavuttamista. Joskus emotionaalisen itsen vaatimukset ovat tärkeämpiä kuin rationaaliset vaatimukset. Itsen kaksi puolta liittyvät tiukasti toisiinsa, mutta ne ovat tärkeitä erikseen. Toisinaan edes enempi autenttinen onnellisuus ei tee ihmisten elämästä parempaa. Jos Henry tekisi jotain muuta kuin hoitaisi maatilaa, hän eläisi toisenlaista elämää. Hän saattaisi olla onnellisempi, ja hänen elämänsä voisi olla mielekkäämpää. (Haybron 2008a, 46; 2008c, 193–194.) Myös Perttulan mielestä ihmisen ei kannata tehdä työtä, joka on vastoin hänen ihanteitaan. Jos ihminen haluaa tehdä työnsä hyvin, hänen ei kannata työskennellä työpaikassa, jossa tärkeintä on tuotosten määrä. (Perttula 2001, 166.) – Emotionaalista itseä tarkastelin luvussa 12.5.

## **13.2 Vahvuuksia**

Haybronin mielestä subjektivismi on objektivismia suositumpaa, koska ihmiset eivät välttämättä tunnista objektiivista hyvinvointia omakseen ja koska objektivismi voi tehdä väkivaltaa ihmisten itsemääräämisoikeudelle. Onnellisuuden objektiivinen selitys on kuitenkin ihmisille tuttu ja tiukasti yhteydessä itsen kanssa. Subjektivismi voi välttää outouden ainoastaan, jos se omaksuu itsen kapeat tulkinnat. Paternalismi voidaan välttää, kun subjektiiviset teorit ottavat huomioon ihmisten omaa elämää koskevia arviointeja. Ihmisten omaa määräysvaltaa kunnioitetaan, kun otetaan vakavasti heidän käsityksensä. (Haybron 2008a, 47; 2008c, 194–195.)

Haybron uskoo monia viehättävän ajatuksen hyvinvoinnista luonnon toteuttamisena. Lupaavin eudaimonismin muoto muistuttaa hiukan nykyajan subjektiivisia tulkintoja. Se

onnistuu useita muita teorioita paremmin, koska se on uskottavampi kuin subjektiiviset teorit mutta ei esitä liian tiukkoja vaatimuksia, joita nykyaikana ei hyväksyttäisi. Hyvinvointieudaimonismi voi poiketa paljon aristoteelisesta paradigmasta. (Haybron 2008a, 47–48; 2008c, 195.)

Uuden hyvinvointitulkinnan etuna on myös liiallisen rationalismin välttäminen. Aristoteleella kukoistaminen tarkoitti, että ihmisen tulee elää järjen ohjaamaa pohtivaa elämää. Myös nykyajan hyvinvointiajattelussa korostetaan usein toimijoiden omaa elämää koskevia pohdintoja ja arviointeja. Subjektivismi on siinä mielessä rationalismia, että sen mukaan hyvinvointi riippuu siitä ihmisen puolesta, joka harkitsee ja pohtii. Subjektivistit kunnioittavat ihmisten omaa hyvinvointia koskevaa päätäntävaltaa. Ihmisten omia arviointeja eivät saa korvata mielihyvät ja halut, joita ihmiset eivät hyväksy. (Haybron 2008a, 48; 2008c, 195.) Ihmisten omat mielihyvät ja halut voivat olla enemmän tai vähemmän järjettömiä, mutta tavallisesti pitää kunnioittaa normaalien ihmisten mielihyviä ja haluja.

Subjektivismia ja ihmisen omaa päätäntävaltaa ei kunnioita perinteinen hedonistinen tulkinta, jonka mukaan ihmiselle on sitä parempi, mitä enemmän hän kokee nautintoa. Niitä kunnioittaa käsitys, että ihminen päättää itse, miten suhtautuu erilaisiin mielihyviin – mielestäni Feldmanin asenteellinen hedonismi onnistuu perinteistä hedonismia paremmin kunnioittamaan ihmisten omaa määräysvaltaa (ks. Feldman 2010).

Haybron kannattaa sentimentalistista hyvinvointitulkinntaa, jonka mukaan ihmisen kukoistaminen riippuu emotionaalisen luonteen mielipiteistä, jopa suureksi osaksi siitä riippumatta mitä ihminen elämästään ajattelee. Hyvinvointi riippuu merkittävästi tunteista tarvitsematta järjen hyväksyntää. Kunnollisessa tulkinnassa on toisiinsa yhteydessä olevia tunteisiin ja järkeen liittyviä tekijöitä. Pohdiskelevat arvioinnit vaikuttavat hyvinvointiin vähemmän kuin yleisesti uskotaan. (Haybron 2008a, 48–49; 2008c, 195–196.)

Jos ihminen on hyvin masentunut, vihainen tai mustasukkainen, järjen voi olla vaikea saada hänen tunnetilaansa muuttumaan. Voimakkaiden tunteiden vallassa ihmiset monesti sanovat ja tekevät asioita, joita saattavat tunnetilan väistyttyä katua. Monet filosofit

edellyttävät ihmisten omaa onnellisuutta koskevaa määräysvaltaa. – Kun onnellisuus perustuu merkittävästi tunteisiin, ihmisten onnellisuutta koskeva päätäntävalta voi joutua osittain kyseenalaiseksi – kuten seuraavassa luvussa nähdään. Tosin myös järkeen perustuva ihmisten oma määräysvalta on usein vajavaista, kuten luvussa 14 nähdään.

### **13.3 Vaikeasti tavoitettavat tunteet**

#### **13.3.1 Nykytunteita koskeva tietämättömyys**

Haybronin mukaan tunteita koskeva tietämättömyys (*affective ignorance, AI*) tarkoittaa sitä, että ihmiset eivät tiedä joko aiempia tunteitaan tai nykyhetken tunteitaan. Voi olla, että ihmiset eivät edes tiedä, onko heidän kokemuksensa myönteinen tai kielteinen. (Haybron 2007a, 396; 2008c, 199.) Aino Mattila (2009, 15) tarkastelee aleksitymiaa, jossa ihmisen on vaikea tunnistaa omia tunteitaan ja kuvata niitä muille ja jossa ihmisellä on taipumusta ulkoistavaan ajatteluun ja vähäiseen mielikuvituksen käyttöön. Haybronin ja Mattilan kuvaamat ilmiöt ovat mielestäni vähintään lähellä toisiaan.

Haybron löytää useita syitä epäillä sitä, tietävätkö ihmiset elämäkokemuksensa laatua tai sen tunteita koskevaa laatua. Monet eivät tiedä edes sitä, onko heidän kokemuksensa miellyttävä tai epämiellyttävä tai ovatko he onnellisia tai onnettomia. (Haybron 2007a, 395; 2008c, 199.) – Seuraavaksi kuvaan konepajalla työskentelevää Glenia ja sen jälkeen tarkastelen tunteita koskevaa tietämättömyyttä tarkemmin.

Glen on johtanut konepajaa Detroitissa kaksikymmentä vuotta. Lapsuutensa ja nuoruutensa hän vietti karjatilalla Wyomingissa ja kukoisti. Viime vuosikymmeninä hän on ollut melko onneton eli stressaantunut, masentunut ja ahdistunut mutta ei ole välittänyt tilastaan. Kun Glenilta ajoittain kysytään hänen tunteistaan, hän yleensä sanoo olevansa onnellinen. Hänen mielestään järkevät ihmiset eivät ajattele tunteitaan. (Haybron 2007a, 395; 2008c, 199–200.)

Myöhemmin Glen viettää jonkin aikaa vanhan ystävänsä luona karjatilalla aiemmalla kotiseudullaan. Entisellä kotiseudullaan hän uppoutuu itseään nuorena kiinnostaviin



asioihin ja näyttää kuin hän olisi muuttunut toiseksi ihmiseksi. Hän kokee taas aitoa iloa ja tuntee elinvoimansa kasvavan ja henkensä laajenevan. Hän tuntee itsensä vapaaksi ja aikuiseksi. Glen ymmärtää itsensä ja useimpien kaupunkilaisten tavallisesti näyttävän paineiden alla eläviltä muurahaisilta. Hän näkee entisen tunnetilansa luonteen ja ymmärtää, että ei ollut aiemmin onnellinen. Hän palaa kotiinsa Detroitiin ja entiseen onnettomaan olotilaansa. Kokemukset maaseudusta häipyvät hänen mielestään ja myös sen tunnistaminen, mitä elämästä puuttuu. Glen pitää itseään onnellisena myös ollessaan jälleen Detroitissa. (Haybron 2007a, 395; 2008c, 200.)

Haybronin mielestä kaikki ihmiset ovat osittain kuin Glen. Heille on ominaista tunteita koskeva tietämättömyys, ja he kykenevät arvioimaan onnellisuuttaan ja hedonistisia tunnetilojaan vähemmän luotettavasti kuin uskovat. Ihmiset voivat arvioida omia tunteitaan laajasti ja vakavasti väärin. He voivat olla tietämättömiä joko aiemmista tai nykyhetken tunteistaan. Paljon puutteita liittyy ihmisten hyvinvointiaan tai tietoisuuttaan koskeviin tietoihin. Ihmisten olisi aiheellista olla huolissaan kyvystään arvioida ja tavoitella onnellisuutta. (Haybron 2007a, 396; 2008c, 200.)

Haybron näkee tunteita koskevan tietämättömyyden olevan pahempi ongelma tunnetilateoriassa kuin hedonistisessa tulkinnassa, koska siihen liittyy ensin mainitussa paljon tietoisuuden ulkopuolisia asioita (Haybron 2008c, 201). – Tunteita koskeva tietämättömyys voi johtua itsepetoksesta ja vääränlaisesta samastumisesta. Ihminen voi tietää tunteensa ja niiden ominaisuudet mutta nimetä tunteita väärin – kuten puhuessaan järkytyksestä kokiessaan vihaa. Ihmiset voivat myös ilmaista asioita niin, että ne sopivat paremmin sosiaalisiin tilanteisiin. (Haybron 2007a, 397; 2008c, 201–202.)

Psykologien mielestä kaikilla tunteilla on tehtävänsä ja kaikki tunteet pitää hyväksyä. Monet eivät halua paljastaa itselleen tai muille, että he kadehtivat naapureitaan tai huutavat lapsilleen. Tunteiden kieltäminen voi osaltaan lisätä tunteita koskevaa tietämättömyyttä. Suhtautumisen tunteisiin lapset oppivat vanhemmiltaan. Jos vanhemmat opettavat lapsilleen, että jotkin tunteet – kuten viha ja kateus – ovat pahoja auttamatta lapsia käsittelemään niitä, lapset eivät opi käsittelemään kielteisinä pidettyjä tunteita asianmukaisesti.

Haybronin mukaan ihmiset huomaavat lähes aina paradigmantunteet, kuten kauhun vallassa olon ja ilosta sekaisin olon. He havaitsevat nopeasti myös tunnetilojensa voimakkaat muutokset, kun eroavuus auttaa näkemään tilojen tavallisesti epäselvät ominaisuudet. Toisaalta ihmisten on vaikea tai mahdoton tavoittaa etenkin mielialoja ja niidenkaltaisia tiloja, kuten ahdistuneisuutta, tyytymättömyyttä, mielipahaa sekä haastavassa toiminnassa koettavaa myönteistä flowta. (Haybron 2007a, 397; 2008c, 202.)

Paradigmatunteet ovat yleensä voimakkaita ja keskittyneitä tiloja, joilla on täsmällinen kohde tai sijainti ja joita on vaikea olla huomaamatta. Ihminen voi olla iloinen, kun saa työpaikan, kauhistunut, kun näkee hämähäkin tai tuntee kipua lyödessään varpaansa. Kipeä varvas tai hammaslääkärikäynti voivat kiinnittää ihmisen huomion itseensä automaattisesti. Jos ihminen on ahdistunut hammaslääkärikäynnin takia, hän voi kiinnittää huomiota levottomuuteen ajattelemalla hammaslääkärikäyntiin liittyviä asioita. Jos ihminen on levoton ilman mitään erityistä syytä, tunne ei liity mihinkään erityisesti, vaan se on mukana kaikessa kokemisessa. Ihmisen pitää tällöin kiinnittää huomiota taustailmiöön, joka liittyy kokemuksen kaikkiin puoliin. Ihmisestä tuntuu, että hänen on kiinnittävä huomiota ilmaan, ja havaitseminen ei onnistu. (Haybron 2007a, 397–398; 2008c, 202.)

Haybronin mielestä useat mielialat ja niiden tyyppiset tilat ovat epäselviä ja hillittyjä tunteita ja ihmisten on vaikea huomata niitä – toisin kuin kipuja. Usein niillä ei ole mitään sijaintia tai kohdetta. Kohde voi olla myös kaikki, jolloin tilanne on kuin kohdetta ei ole lainkaan. Mielialat ovat läpikuultavia, epäselviä ja tunkeutuvat ihmisen koko tietoisuuteen. Niihin liittyy tietoisuuden muutoksia, jotka värittävät ihmisten koko kokemusmaailmaa. (Haybron 2007a, 398; 2008c, 202–203.)

Mielialat vaikuttavat paljon ihmisten kokemaan elämänlaatuun, mutta ihmiset kiinnittävät vähän huomiota niihin. Huomaamaton pahanolon tunne tuntuu ikävämmältä kuin varpaan lyömisestä aiheutuva kipu. Myös lievä masennus tai ahdistuneisuus vaikuttaa kielteisesti. Jotkin tunteet ihmiset voivat huomata pelkästään fyysisten oireiden kautta, kuten jännityksen, stressin tai ahdistuksen. Kielteisesti vaikuttavissa tunnetiloissa ihmisen kokemuksen laatu on huono silloinkin, kun ihminen ei tunnista tunnetilaansa. (Haybron 2007a, 398; 2008c, 203.)

Haybronin mukaan ihminen on myönteisessä flow-tilassa täysin uppoutunut toimintaan, joka on tavallisesti haastavaa, ei liian vaikeaa ja jota ihminen pitää tekemisen arvoisena. Flowta voivat kokea mm. huippukunnossa oleva urheilija tai työhönsä uppoutunut kirjailija. Ihminen ei tiedä tunteitaan flown aikana. Flow tuntuu erittäin miellyttävältä, ja jotkut tutkijat pitävät sitä onnellisuuden tärkeänä osatekijänä. (Haybron 2007a, 398–399; 2008c, 203.)

Glen koki maatilalla flown kaltaisia tunteita. Hän sekä koki vapauden, sisäisen laajenemisen ja elossaolon tunteita että tunsivat voivansa kehittyä täyteen mittaansa. Detroitissa hän kokee olevansa paineiden alla ja riutunut. Paineiden alla olo on melko yleinen epämiellyttävä ja harvoin huomattu tila, joka on sisäisen laajenemisen vastakohta. (Haybron 2007a, 399; 2008, 203.) Paineiden kokemista ja stressiä käsittelevän luvun 10.2.5.

Flow osoittaa, että ihmisten saattaa olla vaikea huomata myös myönteisiä tunteitaan. Ihmiset eivät välttämättä kiinnitä huomiota kielteisiin tunteisiinsa, kuten kateuteen tai ärtyneisyyteen, osittain siksi että kielteisiä tunteita pidetään usein pahana. Feldmanin (2010, 116) mukaan ihminen voi olla mielentilojensa suhteen ymmällään ja pettää itseään. Kunnianhimoisen soutaja Stan huomaa, että hänen yhdellä kilpailijallaan on diagnosoitu vakava sairaus. Hän on tyytyväinen mutta samalla häpeissään tunteensa vuoksi. Hänen voi olla vaikea myöntää itselleen olevansa tyytyväinen toisen ihmisen sairauteen. Stan on tyytyväinen johonkin, mutta hän ei näytä tietävän, mihin on tyytyväinen.

Haybronin mukaan mielialat eroavat tunteista ja aistimuksista ja ihmisten on vaikea ymmärtää mielialoja ja niihin liittyviä tiloja. Mielialat ohjaavat ihmisten elämäolosuhteisiin liittyviä reaktioita, ja tunteet ja aistimukset ovat reaktioita täsmällisiin ärsykkeisiin. Ahdistuneisuus saa ihmiset vihamielisissä olosuhteissa valpastumaan ja valmistautumaan uhkiin. Ihminen voi kokea ahdistuneisuutta myös havaitsematta sitä. Kun ihmisen koko huomio keskittyy johonkin suppeaan asiaan, hän yleensä havaitsee vastenmielisyyden tunteensa helposti – maidon pilaantumisen ihminen huomaa helposti. Yleistynyt ahdistuneisuus on hajanaista ja jättää ihmisen tarkkaavaisuuden vapaaksi muita kohteita varten, ja siksi se voi jäädä huomaamatta. (Haybron 2007a, 399; 2008c, 203–204.) Tarkastelin yleistynyttä ahdistuneisuutta luvussa 10.2.6.

Kroonisesti ahdistuneet näyttävät usein onnellisilta ja pitävät myös itse itseään onnellisina. Ahdistuneisuus saa ihmiset valpastumaan, ja ilman rationaalista ajattelua ihmiset eivät tunne omaa tilannettaan vaan luulevat kaiken olevan hyvin. Ihmiset sopeutuvat moniin tilanteisiin vaikka ovat ahdistuneita. He voivat itse uskoa olevansa onnellisia ja esittävät itsensä ulospäin onnellisina. Ahdistunut näyttää haavoittuvaiselta, ja onnellisuus saa ihmisen näyttämään vahvalta. Uhkaavissa tilanteissa on hyödyllistä, että ihminen näyttää olevan valmis kohtaamaan uhkia ja antaa samalla itsevarman vaikutelman. (Haybron 2007a, 400; 2008c, 204.)

Haybronin mielestä joitakin ongelmia voidaan käsitellä parhaiten ilman järjen käyttöä järjen alapuolisten menettelytapojen avulla. Tällaiset menettelytavat eivät kuitenkaan anna tietoa, toisin kuin tunteet ja tuntemukset. Ahdistuneisuuden tyyppisiä ilmiöitä liittyy monenlaisiin tiloihin, kuten stressiin, masennukseen ja yleensä mielialaan. Tunteiden täytyy heikentyä ajan kuluessa, jotta tarkkaavaisuus- ja kognitiivisia prosesseja voidaan käyttää muissa tarvittavissa tilanteissa. (Haybron 2007a, 400; 2008c, 204.) Ihmiset käsittelevät monesti asioita alitajunnassaan tietämättä käsittelevänsä niitä. He voivat esimerkiksi nähdä unta itseään askarruttavista asioista. Usein ihminen keksii jonkin ajan kuluttua ratkaisun itseään askarruttaneeseen ongelmaan, vaikka hän ei ole ajatellut ongelmaa tietoisesti.

Haybronin mielestä perustunteita, joita ovat onnellisuus, surullisuus, viha, pelko, hämmästyminen, inho ja halveksunta, on helppo ymmärtää. Perustunteisiin liittyy universaaleja kasvojen ilmeitä, ja ne pyrkivät siihen, että ainakin toiset ihmiset havaitsevat ne. Ihmisten olisi itsekin hyvä tietää tunteensa. Jos joku näyttää vihaansa itseään isokokoisemmalle, saattaa olla hyödyllistä, jos näyttäjä tietää, mihin tilanne voi johtaa. Epäselviin tiloihin ei liity kasvojen ilmeitä eikä merkinantotehtäviä, ja jotkin epäselvät tilat toimivat parhaiten piilossa. (Haybron 2007a, 400; 2008c, 204.) Omia tunteitaan tuntemattoman on vaikea ottaa huomioon muita ihmisiä ja näiden tunteita.

### 13.3.2 Sopeutuminen tunteisiin

Haybronin mielestä ihmiset sopeutuvat monesti ajan myötä asioihin. Jokin aiemmin miellyttävä ei tunnu myöhemmin miltään tai voi tuntua jopa pitkästyttävältä, ja aiemmin ärsyttänyt asia ei ärsytä enää. Joitakin tuntemuksia ihmiset lakkaavat tiedostamasta, mutta niiden miellyttävyys tai epämiellyttävyys voi säilyä. – Ilmiö on samanlainen kuin ihmisen tottuminen jääkaapin ääneen, joka voi myös huomaamattomana häiritä. – Vaikka ihmiset eivät kiinnitä huomiota johonkin kokemukseensa, kehotettaessa huomion kiinnittäminen saattaa onnistua. (Haybron 2007a, 400–401; 2008c, 205.) Sopeutumista ja sen vahingollisuutta ihmisten onnellisuudelle tarkastelin aiemmin luvussa 10.2.7. Tässä tarkastelen sopeutumista tunteiden kannalta.

Tarkkaavaisuuden sopeutuminen koskee suurta osaa pitkäaikaisista tunteista, ainakin laimeista tunteista. Ilmiön voi huomata kahta masentunutta verrattaessa. Toinen on masentunut äskettäin pitkän onnellisuusjakson jälkeen, ja toinen on yhtä masentunut kuin ensimmäinen, mutta hän on ollut vuosia samalla tavalla masentunut. Nämä kaksi arvioivat kokemuksiaan eri tavalla: Äskettäin masentunut tietää paljon paremmin oman ikävän tilanteensa. Pitempään masentuneena ollut on ainakin jossain määrin tottunut kärsimyksensä eikä välttämättä huomaa sitä lainkaan. Hän saattaa olla alkanut pitää masennustaan normaalina eikä epämiellyttävänä olotilana. (Haybron 2007a, 401–402; 2008c, 206.) Jos ihminen toipuu masennuksesta, hän voi pitää parantunutta itseä vieraana itselleen. Ihmisten on monesti vaikea tottua muutoksiin.

Haybronin mielestä ihmiset sopeutuvat monenlaisiin elämänmuutoksiin eivätkä ajattele, että heidän onnellisuutensa on muuttunut. Sopeutuminen liittyy joskus hedonistisia tekijöitä enemmän tarkkaavaisuuteen. Ihmiset saattavat olla pohjimmiltaan tarkkaavaisuuden oravanpyörässä eivätkä ainoastaan hedonistisessa oravanpyörässä. (Haybron 2007a, 402; 2008c, 206.) Ihmiset kohtaavat päivittäin monia tilanteita ja asioita eivätkä pysty kiinnittämään huomiota kovin moniin asioihin.

### 13.3.3 Tarkkaavaisuus ja arviointikyky

Haybronin mielestä ihmiset eivät pysty kunnolla tarkkailemaan ja arvioimaan tunteitaan. Harvat tarkkailevat itseään jatkuvasti. Eri ihmisten tunteisiin liittyvät kyvyt ovat erilaisia, kuten Dalai Laman ja John Waynen kyvyt. Eri ihmiset tuntevat eri tunteita. Jos ihminen on tarkkaamaton tunnetilansa suhteen, hän luultavasti ei tiedä tunteidensa laatua. (Haybron 2007a, 402; 2008c, 206.) Mattilan (2009, 15) mukaan aleksitymiä on 10 %:lla suomalaisista; aleksityymisiä on 12 % miehistä ja 8 % naisista. Korkea ikä, alhainen koulutus- ja tulotaso sekä naimattomuus lisäävät aleksitymiä.

Huonoja arvioimaan tunteitaan ovat ihmiset, jotka ovat kasvaneet kulttuureissa, joissa tunteita ei yleensä tarkkailla. Muutama sukupolvi sitten amerikkalaiset ajattelivat vähemmän tunnetilojaan elämäänsä arvioidessaan. Nykyään amerikkalaiset ovat kiinnostuneita tunteistaan enemmän ja heidän tunteita koskevat kuvauksensa ovat aiempaa tarkempia. Ne ovat tarkempia kuin kollektiivisten kulttuurien jäsenten kuvaukset, esimerkiksi kiinalaisten kuvaukset. (Haybron 2007a, 402–403; 2008c, 206–207.)

Euroopassa ja myös Suomessa ihmisten suhtautuminen tunteisiin on luultavasti kehittynyt melko samalla tavalla kuin Yhdysvalloissa. – Toukolan, Karukiven ja Saarijärven (2015, 1993) mukaan aleksityymiset piirteet saattavat ilmetä kokonaisissa sukupolvissa. Sota on kriisiaikaa kokonaiselle sukupolvelle. Tutkimuksissa on havaittu, että jonkin yhteiskunnallisen kriisin kokeneen sukupolven aleksitymiä on samankaltaista – ulkoiset tekijät vaikuttavat tunteiden käsittelyyn merkittävästi.

Kulttuurierot näkyvät Suomeen viime aikoina saapuneiden pakolaisten kohdalla. Monet pakolaiset eivät välttämättä ole tottuneet tarkastelemaan psyykkisiä tekijöitä, siksi pahoinvoinnin lähdeä saatetaan etsiä turhan pitkään fyysisistä tekijöistä. Toinen psyykkisten tekijöiden aliarvioimisen selitys voi liittyä pakolaisten kokemuksiin traumaattisiin kokemuksiin ja heidän haluttomuuteensa tarkastella hyvin ikävien kokemusten aiheuttamia tunteita. Kolmanneksi, suomalaisten voi olla vaikea ymmärtää toisenlaisen kulttuurin edustajia, heidän hyvin erilaista elämäntilannettaan ja tunteitaan. Neljänneksi, jos ihmisten elämä on vaikeaa, heidän kannattaa valmistautua uhkiin eikä sopeutua (ks. luku 10.2.7).

### 13.3.4 Erilaiset arviointitavat

Haybronin mukaan ihmiset käyttävät monenlaisia mittapuita kokemuksiinsa arvioidessaan. Kymmenportaisella asteikolla, jossa arvot ovat 1–10, joku arvioi samanlaista tilannetta numerolla kymmenen ja toinen numerolla kuusi. Manhattanilainen voi pitää päivää ilman matkapuhelinta huonona, kun vammainen manilalainen roskienkerääjä arvioi epämukavuutta toisenlaisilla kriteereillä. (Haybron 2007a, 403; 2008c, 207.)

Kun ihmiseltä kysytään, kuinka mukava hänen kokemuksensa on, hänen vastauksensa ei riipu ainoastaan hänen suhtautumisestaan kokemukseensa. Se riippuu myös siitä, mihin ihminen vetää rajat hyvän, neutraalin ja huonon kesken sekä siitä kokemusten alueesta, jota vastaan ihminen kokemustaan vertaa. Eri tavalla vastaavat sekä eri ihmiset että sama ihminen eri aikoina. (Haybron 2007a, 403; 2008c, 207.)

Haybron näkee erilaisten arviointitapojen aiheuttavan melko vakavaa ja laajaa tunteita ja kokemusten suhteellista laatua koskevaa tietämättömyyttä. Toimintatapa heikentää ihmisten välisiä ja myös ihmisen omia vertailuja ja on epävarmaa, arvioivatko kaksi ihmistä tai yksi ihminen eri aikoina kokemuksiinsa samalla mitta-asteikolla. Usein ihmiset eivät kykene tunnistamaan, millainen heidän kokemuksensa on suhteessa mahdollisuuksiin. He eivät tiedä, mitä he menettävät tai miten hyvin he saavuttavat jotakin. (Haybron 2007a, 403; 2008c, 207–208.)

Joku saattaa tietää olevansa masentunut ja on ollut masentunut jo vuosia. Hän ei kuitenkaan välttämättä ymmärrä olotilansa ja onnellisuuden välisen kuilun laajuutta ja voi epäonnistua tunnistamaan tilanteensa epämiellyttävyyttä. Suojattua elämää eläneellä ja harvoja kärsimyksiä kokeneella voi olla vähän ymmärrystä, miten miellyttävä hänen kokemuksensa on. Hänen tulkintansa voi muuttua, kun hän vierailee sairaalassa. (Haybron 2007a, 403–404; 2008c, 208.) Jotta ihminen pystyy asettumaan toisen asemaan, on hyödyllistä, että hän pystyy arvioimaan, millaista oma elämä on muiden elämiin verrattuna.

### 13.3.5 Ennakkoasenteet ja oletetut tunteet

Haybronin mukaan tunteisiin liittyvät ennakkoasenteet (*biases*) vaikuttavat paljon ihmisten itseä koskeviin arviointeihin – ihmiset tosin yleensä kiinnittävät näihin asenteisiin vähän huomiota. Ihmiset ottavat tavallisesti jotkin tunteet toisia enemmän huomioon. Kun ihmiset arvioivat onnellisuuttaan, he saattavat keskittyä ensisijaisesti tunteisiin, jotka liittyvät ilo-surullisuus-ulottuvuuteen pikemminkin kuin ahdistunut-levollinen-ulottuvuuteen. Ennakkoasenteet voivat kuvastaa henkilökohtaisia tai yhteiskunnallisia pyrkimyksiä pitää joitakin tunteita tyypillisempinä tunnemaailman tai onnellisuuden kannalta tai tärkeämpinä. (Haybron 2007a, 404; 2008c, 208.)

Ennakkoasenteita syntyy myös siksi, että jotkin tunteet ovat toisia epäselvempiä. Ihmiset voivat helposti tunnistaa ja nimetä tavalliset tunteet, kuten ilon, surullisuuden, vihan ja pelon, ja ottaa ne huomioon arvioinneissaan. Tilanne on erilainen epäselvempien tilojen, kuten tyytymättömyyden, ahdistuneisuuden, jännittyneisyyden, mielihahan, paineiden kokemisen tai flown yhteydessä. Ennakkoasenteidensa vuoksi ihmiset eivät välttämättä huomaa joitain elämänlaatunsa kannalta keskeisiä tiloja. Stressi on yleistä, mutta monet onnellisuuden mittarit eivät tunnista sitä. (Haybron 2007a, 404; 2008c, 208.) Ahdistuneisuuden vaikeaa havaittavuutta tarkastelin luvussa 10.2.6.

Jos joku näyttää olevan allapäin, usein sanotaan, että hän näyttää surulliselta; harvemmin sanotaan, että hän näyttää ahdistuneelta tai masentuneelta. Lapsille puhutaan enemmän iloisuudesta ja surullisuudesta kuin rauhallisuudesta ja masentuneisuudesta. Monet tunnistavat ja ymmärtävät paremmin surullisuuden ja iloisuuden kuin ahdistuneisuuden ja eloisuuden.

Hedonistinen mukautuminen vaikuttaa enemmän joidenkin tunteiden yhteydessä kuin toisenlaisten tunteiden kohdalla. Ihmiset sopeutuvat helpommin iloon ja surullisuuteen kuin rauhallisuuteen ja ahdistuneisuuteen. Ihmiset voivat sopeutua täysin olosuhteisiin, jotka jättävät heidät hiukan ahdistuneiksi. Tutkimuksissa ihmiset saattavat keskittyä tietynlaisiin tunteisiin toisten kustannuksella. (Haybron 2007a, 404–405; 2008c, 208–209.) Ihmiset eivät pysty ajattelemaan kovin monia asioita yhtä aikaa, ja huonommin he pystyvät



ajattellemaan itselleen vieraampia asioita. Jotkin tunteet voivat olla ihmisille vieraita, jos he ovat oppineet käsittelemään niitä huonosti lapsuudessaan.

Haybronin mielestä ihmiset luottavat jonkin verran odotuksiin siitä, mitä heidän tulisi tuntea tietyissä tilanteissa. Sulhanen voi ajatella hääpäivänään olevansa iloinen, koska hänen odotetaan olevan iloinen. Bill Gates saattaisi sanoa olevansa hyvin onnellinen suurelta osin siksi, että hän on maailman rikkain mies ja sen takia hänen on oltava onnellinen. Jos Gates ei pysty miettimällä saamaan selville tunteitaan, hän voi päätellä olevansa onnellinen. (Haybron 2007a, 405; 2008c, 209.) Odotusvaikutukset saattavat toisinaan lisätä onnettomuutta. Näin voi tapahtua, kun ihminen tuntee, että hän ei tunne, kuten hänen odotetaan tuntevan; varakas voi olla onneton, terveen vauvan äiti masentunut ja epävarma ja iäkkään sairaan vanhempansa haudannut helpottunut.

### **13.3.6 Menneitä tunteita koskeva tietämättömyys**

Haybronin mukaan ihmiset voivat sepittää menneitä tunteita koskevia muistikuvia. Edellisessä luvussa mainitut odotukset vaikuttavat myös siihen, miten ihmiset muistavat aiempia tunteitaan ja voivat aiheuttaa menneitä tunteita koskevaa tietämättömyyttä. Odotukset voivat vaikuttaa myös nykyhetken arviointeihin. Ihmiset usein päättelevät, mitä he tuntevat havainnoimalla omaa käytöstään ja fysiologiaansa. Joku voi uskoa heittäneensä tietokoneen ulos ikkunasta, koska on ärtynyt. (Haybron 2007a, 405; 2008c, 209.)

Haybronin mukaan ihmiset arvioivat elämäänsä pääosin muistojen ja nykyhetken perusteella. He muistavat huonosti menneisyyden asioita, tosin mennyttä koskevat virheet ovat vähemmän vakavia kuin nykyisyyttä koskevat. Ihmiset kokevat joka päivä monia tunteita, joita on mahdotonta muistaa myöhemmin. Ihmiset monesti unohtavat paljon ja epätasapuolisesti asioita, ja heidän menneisyyttä koskevat arviointinsa ovat epätasapuolisia. Tunteiden luonteeseen liittyvät ennako-odotukset saattavat vaikuttaa enemmän, kun tarkastellaan menneitä tunteita, koska tietoa menneisyydestä on vähemmän saatavilla. (Haybron 2007a, 407; 2008c, 211.)

Haybronin mukaan jopa nykykokemusten laatu voi vinoutua kokemuksen huippuhetken

tai lopun takia, koska ihmiset jättävät kokemuksen muun osan herkästi vaille huomiota. Kokemuksen huippuhetki on ajankohta, jolloin kokemuksen voimakkuus on suurin. Huippuloppujen takia ihmiset voivat antaa etusijan vähemmän miellyttävillä kokemuksilla miellyttävämpien asemesta ja arvioida monenlaisissa tilanteissa kokemuksiaan jälkikäteen virheellisesti. Lääkärit voivat parantaa kivuliaan toimenpiteen laatua pitkittämällä sitä ja lopettamalla sen vähemmän kivuliaalla tavalla. Toimenpide nähdään jälkepäin vähemmän kivuliaana, vaikka siinä on ollut enemmän kipua. Ihmiset saattavat unohtaa hedonistisesti merkittävien kokemusten kestoajat. Kolme taloudellisen ahdingon vuotta eivät tunnu myöhemmin pahemmalta kuin yksi vuosi, jos ajanjaksojen huippuhetket ja loput ovat samalla tasolla. (Haybron 2007a, 407; 2008c, 211–212.)

Haybronin mielestä on vähintään kahdenlaisia ennakkoasenteita. Ennakkoasenteiden valenssin vuoksi ihmiset voivat pyrkiä keskittymään suhteettoman paljon joko myönteisiin tai kielteisiin tunteisiin. Kun ihmiset toimivat näin, vinoutuu sekä menneiden tunteiden muistaminen, nykyisten tunteiden huomioon ottaminen että tunteiden laadun arviointi. Marisijat korostavat yleensä kielteisiä kokemuksiaan. Jotkut voivat näyttää melko onnellisilta mutta valittavat usein huoliaan. (Haybron 2007a, 408; 2008c, 212.)

Polyannat keskittyvät myönteisiin asioihin. Yleensä ihmiset muistavat helpommin menneisyyden myönteisiä tapahtumia ja tunteita kielteisiin verrattuna. Useimmat ihmiset ovat Polyannoja, joilla on paljon myönteisiä ennakkoasenteita arviointeihin ja menneisiin muistoihin liittyen. Lykken ja Tellegren havaitsivat, että 86 % ihmisistä arvioi olevansa onnellisempia ja tyytyväisempiä kuin kaksi kolmasosaa väestöstä. Polyannat ovat vähemmän onnellisia kuin ajattelevat olevansa. (Haybron 2007a, 408; 2008c, 212.)

Haybronin mielestä monenlaiset kulttuurinormit vaikeuttavat eri kulttuureissa elävien onnellisuusilmausten vertailua. Ihmisten ennakkoasenteiden valenssilla on paljon vaikutusta heidän onnellisuuteensa ja siihen liittyvien tekijöiden arviointeihin. Maissa, joissa Polyanna-tyyppiä suositaan, pidetään henkilökohtaisena epäonnistumisena ja jopa luonteen heikkoutena, jos ihminen ei ole onnellinen. Tällaisissa kulttuureissa ihmiset ovat hyvin motivoituneita näkemään itsensä onnellisina ja onnellisuutta suosivat ennakkoasenteet vaikuttavat paljon, kun ihmiset arvioivat onnellisuuttaan. (Haybron

2008c, 212–213.)

Perttula ei pidä amerikkalaisten ihanteiden leviämisestä Suomeen. Silloin kun selviytymistä arvostetaan, monet pettyvät. Ihmiset eivät voi tehdä elämästään täysin haluamansa kaltaista, ja heidän kannattaa luopua ajatuksesta, että voivat hallita elämäänsä. (Perttula 201, 182.)

Normit vaihtelevat monissa ryhmissä, esimerkiksi sosioekonomisten ryhmien välillä. Myönteiset ennakoasenteet korreloivat tulojen kanssa. Rikkaammat korostavat köyhempiä enemmän myönteisiä asioita. Menettelytapa voi suurentaa tulojen ja ilmaistun onnellisuuden välistä korrelaatiota. Varallisuus ja sen mahdollistamat paremmat valinnanmahdollisuudet korreloivat optimismin ja myönteisten ennakoasenteiden kanssa. Kun ihmisten varallisuus lisääntyy, kasvaa heidän motivaationsa pitää itseään onnellisina. Varakkaat toisaalta keskittyvät voimakkaasti työuraan ja hyötyvät menestyksen ilmaisemisesta. Heillä saattaa olla suuria paineita näyttää onnellisilta ja olla ilmaisematta heikkouttaan. Ilmaistu onnellisuus edistää myöhempää uraa, mikä näkyy enemmän kauppatieteiden maistereilla kuin maanviljelijöillä. (Haybron 2008c, 213–214.)

Feldman kuvaa ihmisiä, joista osa toimii kuten Pollyannat ja osa päinvastaisesti kuin Pollyannat. Bruce toimii kuin Pollyanna ja Tammy ja Aldo päinvastoin kuin Pollyanna. Bruce tietää täysin, että hänen elämänsä on kurjaa: hän on työtön, eronnut ja hänen terveytensä on huono. Hän on kuitenkin iloinen ja muistelee suuruutensa päiviä urheilijana ja rakastajana. Tammy ja Aldo ovat onnettomia. Tammy uskoo, että kaikki vihaavat häntä ja että hänen elämänsä on turhaa. Virheellisten arviointiensa vuoksi hän pitää elämäänsä sääliänsä. Aldolla on synnynnäinen taipumus arvoihin, joita hänen on mahdoton toteuttaa. Mikään ei riitä hänelle: koe-arvosana A- ja urheilukilpailun kolmas sija eivät tyydytä häntä. (Feldman 2008, 89, 96, 192–193.) Bruce katsoo asioita myönteiseltä kannalta vaikka tietää elämänsä olevan kurjaa. Tammy ja Aldo katsovat asioita kielteiseltä kannalta, Tammy virheellisten uskomustensa takia ja Aldo itselleen asettamiensa liian korkeiden vaatimusten vuoksi.

Ihmistä itseään on vaativammassa toiminnassa enemmän, ja laajemmat

valinnanmahdollisuudet monipuolistavat ihmisten elämää. Varakkaiden ilmaistu suurempi onnellisuus merkitsee sekä sitä, että he todella ovat onnellisempia että sitä, että he monista syistä ilmaisevat suurempaa onnellisuutta. Maanviljelijät ovat vähemmän riippuvaisia toisten mielipiteistä kuin liike-elämässä työskentelevät. Liike-elämässä menestyminen vaatii usein myönteistä asennetta; harva ostaa tuotteita apealta edustajalta, joka suhtautuu kielteisesti tai välinpitämättömästi asioihin ja myymiinsä tuotteisiin.

Haybronin mielestä subjektin nykyinen tunnetila vaikuttaa siihen, millaiset tunteet hänelle todennäköisimmin tulevat mieleen. Ihmiset muistavat paremmin tunteita, jotka ovat yhdenmukaisia heidän nykytilansa kanssa kuin toisenlaisia tunteita. Kun ihminen on hyvällä tuulella, hän todennäköisemmin muistaa samanlaisia menneisyyden mielentiloja. (Haybron 2007a, 408; 2008c, 214.) Haybronin tulkinnan perusteella näyttää siltä, että ihmisen kullakin hetkellä kokema tunne tavallaan saa vahvistusta vastaavista aiemmista tunteista – onnellisesta tulee entistä onnellisempi ja onnettomasta entistä onnettomampi. Muistaminen voi osittain selittää mielialataipumusta, jota tarkastelin luvussa 11.3.

### **13.3.7 Yhteenveto**

Kuvasin luvun 13.3 alussa konepajalla työskentelevää Glenia. Haybronin mielestä hänen Glen-esimerkkinsä kuvaa ilmiötä, jossa ihminen on onneton mutta arvioi itse olevansa onnellinen. Ihmiset voivat erehtyä siinä, kuinka miellyttävä tai epämiellyttävä heidän kokemuksensa on. He voivat tulkita jopa kokemuksensa ja mielialansa valenssin väärin ja pitää epämiellyttäviä tiloja miellyttävinä ja päinvastoin. Tunteita koskevaan tietämättömyyteen, erilaisiin arviointitapoihin ja sopeutumiseen liittyvät ongelmat voivat saada ihmiset erehtymään kokemustensa valenssin suhteen. (Haybron 2007a, 405-406; 2008c, 209–210.)

Haybronin kuvaama Glenin tunteiden virheellinen tulkinta voidaan selittää useilla tavoilla, ainakin osittain monilla niistä tavoista, joita olen tarkastellut luvussa 13: Glen voi ajatella sisäistä tilaansa hyvin summittaisesti tai ei ollenkaan. Hänen arviointinsa voivat ilmaista myönteisiä ennakkoasenteita. Hän voi pyrkiä katsomaan asioita enemmän myönteiseltä kuin kielteiseltä kannalta ja jättämään useat kokemansa kielteiset asiat huomiotta. Hänen

tunnetilansa saattaa perustua suurelta osin vaikeasti tavoitettaviin tunteisiin eikä hän havaitse kielteisiä tunteitaan, kuten paineiden kokemista tai lievää stressiä tai ahdistusta. Sopeutumisen takia hän ei havaitse tunteitaan, kuten masentunutta mielialaansa. Tunteiden luonteeseen liittyvät ennakkoasenteet saavat hänet jättämään vaille huomiota jopa monet tietoiset tunteet. Hänen viimeaikaiset kokemuksensa ovat olleet melko samanlaisia, siksi hän arvioi kokemuksiaan suppeasti. Hänen kaupungissa hyvänä pitämänsä olotila voi näyttää karjatilalla toisenlaiselta. (Haybron 2007a, 406; 2008c, 210.)

## 14 ONNELLISUUDEN TAVOITTELUA

### 14.1 Onnellisuus arjessa ja tutkimusten mukaan

Haybronin mielestä ihmiset ovat vähemmän onnellisia kuin uskovat olevansa. Subjekttiivisen hyvinvointikirjallisuuden ja perinteisten filosofisten onnellisuustulkintojen perusteella suurin osa ihmisistä on onnellisia, sekä Yhdysvalloissa että useimmissa muissa maissa. Käsitystä tukee kolme tärkeää asiaa: ihmiset kokevat tavallisesti enemmän myönteisiä kuin kielteisiä tunteita, useimmat kertovat olevansa tyytyväisiä elämäänsä ja enemmistö ihmisistä sanoo olevansa onnellisia. Useimmissa tutkimuksissa ihmiset ilmaisevat olevansa onnettomia hyvin harvoin. Onnettomia on tyypillisesti 10 % tai vähemmän tutkituista. (Haybron 2008c, 214–216.)

Haybron uskoo, että useimmat voivat olla onnellisia mutta epäilee, että ihmisten ilmoittama onnellisuus on todellista korkeampi. Ilmeisesti useimmat pitävät elämäänsä hyvänä, ovat siihen tyytyväisiä ja kokevat enemmän mielihyvää kuin kipua ja kärsimystä. Suurimmalle osalle ihmisistä elämä on hyvä asia, jopa silloin kun asiat ovat huonosti. Perinteisten filosofisten onnellisuustulkintojen ja empiiristen tutkimusten mukaan useimmat ovat onnellisia. Onnellisuutta ei kuitenkaan riitä takaamaan elämään tyytyväisyys eikä myönteiset tunteet. (Haybron 2008c, 216–217.)

Myös hyvissä yhteiskunnissa on onnettomia. Onnettomuutta aiheuttavat monet asiat, kuten sairaudet, kuolemat ja ihmisten typerä toiminta. Kyselyssä 2007 amerikkalaisista 92 % ilmaisi onnellisuutta ja kun kotitalouden tulot ylittivät 75 000 dollaria, 98 % vastaajista ilmaisi onnellisuutta. Islannissa 97 % asukkaista ilmoittaa olevansa onnellisia, ja Venezuelassa ja Filippiineillä onnellisia on 93 % asukkaista. (Haybron 2008c, 216.)

Haybron tarkastelee onnellisuutta myös muilla menetelmillä tehtyjen tutkimusten pohjalta. Kokemuksia keräävässä ESM-menetelmässä (*experience sampling method*) ihmisten käytössä olevat elektroniset laitteet antavat merkin useita kertoja päivässä ja merkin saatuaan ihminen kirjaa senhetkisen tunteensa. Menetelmä on vähemmän altis tunteita koskevalle tietämättömyydelle kuin aiempia kokemuksia keräävät mittarit. Eräissä reilun

kuukauden kestäneessä tutkimuksessa eurooppalaiset koehenkilöt ilmaisivat 22 % ajasta kielteisiä tunteita, kuten surullisuutta, vihaa tai pelkoa; kielteisiä tunteita oli 34 % ajasta, kun kielteisiin tunteisiin otettiin mukaan myös väsymyksen tunteet, kuten uupumus ja stressi. Tällaiset tutkimustulokset horjuttavat käsitystä, että useimmat ovat onnellisia. (Haybron 2007a, 409–410; 2008c, 217.)

Haybronin mukaan ranskalais-amerikkalaisessa DRM-tutkimuksessa ihmisten elämää hallitsi kielteinen tunne lähes 60 % ajasta viidenneksellä amerikkalaisista ja 25 % ajasta seuraavalla viidenneksellä; päinvastaisesta suunnasta prosenttiosuudet olivat 0 % ja alle 5 % ajasta. Vuonna 1995 laajassa tutkimuksessa 26 % amerikkalaisista aikuisista oli joko ”nuutuneita”, masentuneita tai molempia, ja 22 % masentuneita; 17 % amerikkalaisista oli kukoistavia. Nykyään masennuksesta kärsii Yhdysvalloissa yli kaksi prosenttia väestöstä. Eräässä tutkimuksessa vuoden aikana masentuneita oli 10,3 % väestöstä ja keskimääräinen masennusjakso kesti suunnilleen puoli vuotta. (Haybron 2008c, 217–218.)

Monet eivät kerro mielellään kielteisiä asioita itsestään. Useat suhtautuvat kaikenlaisiin tutkimuksiin kielteisesti tai epäluuloisesti. Haybron epäilee, että masentuneiden määrät on voitu arvioida merkittävästi alakanttiin, koska ne perustuvat ihmisten omiin ilmoituksiin. Mittarit ovat alttiita sekä tunteita koskevalle tietämättömyydelle että ihmisten epärehellisyydelle. (Haybron 2008c, 218.)

Haybronin mukaan stressiä koetaan paljon. Eräässä tutkimuksessa 40 % amerikkalaisista sanoi työnsä olevan ”erittäin tai äärimmäisen stressaavaa”. USA:n psykologiyhdistyksen mukaan 47 % amerikkalaisista oli huolissaan ja 15 % hyvin huolissaan stressistään ja 43 % kärsi stressin aiheuttamista haitallisista terveysvaikutuksista. Eräässä tutkimuksessa tarkasteltiin 3 400 työntekijää, joista 42 % kertoi olevansa uupuneita työpäivän jälkeen. (Haybron 2008c, 218.) Stressiä tarkastelin edellä luvussa 10.2.5.

Psykkisistä häiriöistä kärsiviä on paljon, jos joka kymmenes amerikkalainen kärsii vuoden aikana masennuksesta tai ahdistuneisuudesta. Haybronin mukaan vuoden aikana yli 9 % amerikkalaisista kärsi ahdistuneisuushäiriöistä ja 3,1 % yleistyneestä ahdistuneisuudesta. Vuoden tarkastelujaksolla yleistynyt ahdistuneisuus ja vakava

masennus olivat 60 %:lla kärsivistä yhtä aikaa. Jompi kumpi häiriö oli miltei 12 %:lla väestöstä vuoden aikana, eli kunakin hetkenä lähes 6 % amerikkalaisista kärsii jommasta kummasta mainitusta häiriöstä. ECA-tietojen mukaan puolen vuoden aikana ahdistuneisuus vaivasi 6 %:a miehistä ja 13 %:a naisista. (Haybron 2008c, 219.)

Vuoden aikana päihderiippuvaisia oli 3,8 % ja impulssikontrollihäiriöistä kärsiviä 8,9 % amerikkalaisista. 45 %:lla häiriöistä kärsivistä oli useampi kuin yksi häiriö. Suuressa mielenterveystutkimuksessa havaittiin, että lähes puolet amerikkalaisista kärsii toisinaan psyykkisestä häiriöstä. Vuoden aikana psyykkistä sairautta oli 26,2 %:lla väestöstä. Monien onnellisuus perustuu uni-, masennus-, ahdistuneisuus- tai muihin lääkkeisiin. (Haybron 2008c, 219–220.)

Haybronin tarkastelemat tutkimustulokset viittaavat siihen, että moni ei ole onnellinen. Toisaalta tutkimustuloksiin voi olla aiheellista suhtautua hiukan epäillen, koska on mm. syytä varoa, ettei tavallista tervettä onnettomuutta pidetä sairautena. (Haybron 2008c, 219–220.) Psyykkisiä häiriöitä tarkasteltaessa on myös syytä muistaa Perttulan huomio, että useat psyykkisesti sairaat eivät ole onnettomia (Perttula 2001, 216).

Haybronin mukaan amerikkalaiset ovat hyvin yksinäisiä. Vuonna 1994 noin 12 % amerikkalaisista aikuisista asui yksin, ja vuonna 1990 yli 36 % amerikkalaisista kertoi tuntevansa itsensä yksinäiseksi. Tutkimuksessa 2004 amerikkalaisilla oli keskimäärin kaksi uskottua ja lähes puolella oli vain yksi uskottu. Yli puolella ei ole ollenkaan ystäviä, joille voisi uskoutua, ja neljänneksellä ei ole lainkaan uskottuja ystäviä. Sosiaaliset verkostot ovat heikentyneet paljon vuosien 1985 ja 2004 välillä: vuonna 1985 vailla uskottua ystävää oli 10 % amerikkalaisista ja noin pari vuosikymmentä myöhemmin 24,6 % amerikkalaisista. (Haybron 2008c, 220.) Perttulan mielestä on hyvin vahingollista, jos ihminen käpristyy pelkästään oman mielensä syövereihin (Perttula 2001, 82). Yksinäisyys altistaa monia Perttulan mainitsemaalle vahingolliselle toimintatavalle.

Haybronin kuvaamien tutkimustulosten perusteella monet ovat onnettomia. On paljon psyykkisiä ongelmia. Osa ongelmista voi selittyä nykyajalle ominaisella medikalisaatiolla. Toisinaan asiantuntijat diagnosoivat ihmisten ongelmia turhan helposti. Lääkärit voivat



herkästi kirjoittaa elämäänsä, kuten parisuhdeongelmiaan, valittavalle lääkemääräyksen. Joillakin, etenkin vanhuksilla, on turhan paljon lääkkeitä. Toisinaan ihmiset luottavat liikaa lääkäreihin ja muihin asiantuntijoihin. Jotkut selittävät käytöstään diagnoosien pohjalta ja ottavat liian vähän vastuuta elämästään. Perttula varoittaa liiallisesta turvautumisesta asiantuntijoihin. Jos ihminen turvautuu liikaa asiantuntijoihin, hän saattaa elää vieraana itselleen ja muiden ihmisten sijaiselämää. (Perttula 2001, 8–11.)

Haybron päättelee esittelemiensä tutkimustulosten pohjalta, että 94 % amerikkalaisista ei voi olla onnellisia. Useat eivät ole onnellisia, ja monet ovat onnettomia. Monet erehtyvät merkittävästi onnellisuutensa suhteen. Tunteisiin liittyvä tietämättömyys saa useat erehtymään vakavasti oman onnellisuutensa ja elämänlaatunsa suhteen. Tulokset voivat kuvastaa virheellisiä onnellisuuden luonnetta ja syitä koskevia käsityksiä, jotka voivat liittyä tunteisiin liittyvään tietämättömyyteen ja myös muihin tekijöihin. Tutkimustulokset uhkaavat heikentää ihmisten omaa tärkeitä asioita koskevaa päätäntävaltaa. (Haybron 2008c, 220–221.)

## **14.2 Ihmisten omat arvioinnit**

Haybronin mielestä ihmisten omat tunteita koskevat ilmoitukset ovat tärkeitä, vaikka tunteita koskevaa tietämättömyyttä on paljon, ennakoasenteet vääristävät ihmisten käsityksiä heidän nykyisten tunnetilojensa suuntaan ja ihmiset tietävät huonosti, mitä tuntevat. Jos ihmisistä tuntuu hyvältä, he enimmäkseen näkevät tilanteensa myönteisenä. Ihmisten omat käsitykset kertovat tunnetiloista myös silloin, kun he eivät tiedä tunnetilojaan. Myönteisessä tunnetilassa oleva antaa yleensä tunnetilastaan enemmän myönteisiä arviointeja. Tutkimuksia tehtäessä tunteita koskeva tietämättömyys täytyy ottaa huomioon. (Haybron 2008c, 221.)

Haybronin mielestä ihmisten omat ilmoitukset voivat antaa hyödyllistä onnellisuutta koskevaa tietoa, vaikka ihmiset eivät tiedä lainkaan, mitä tuntevat. Haybronin tarkastelema Glen, jota kuvasin luvuissa 13.3.1 ja 13.3.7, tietää tavallisesti, milloin hän on erityisen surkea, vihainen, leikkimielinen tai iloinen. Hän osaa yleensä erottaa paremmat ja huonommat päivänsä toisistaan ja tunnistaa tavallisesti, milloin on enemmän tai vähemmän

onnellinen. (Haybron 2008c, 222.)

Onnellisuustutkimuksissa löytyy merkittäviä korrelaatioita ihmisten omien ilmoitusten ja muunlaisten tulosten väliltä. Onnellisuutta voidaan tutkia myös mm. kasvojen ilmeiden, fysiologisten mittausten tai läheisten lausuntojen avulla. Ihmiset, jotka sanovat olevansa onnellisempia, elävät yleensä terveempinä ja pitempään ja voivat hyvin monilla alueilla. Useissa tutkimuksissa havaittu työssä käyvien ja työttömien ilmoittama onnellisuusero johtuu todennäköisesti joistain todellisista syistä eikä eri ryhmien jäsenten erilaisista ilmoituksista. (Haybron 2008c, 222.)

Haybronin mukaan introspektio on monesti vähemmän hyödyllistä ihmisten omassa elämässä kuin tutkimuksissa. Uskomus, että ihmiset itse tietävät muita arvioijia paremmin omat tunteensa, on totta osittain. Ihmiset pystyvät itse arvioimaan parhaiten jotkin tunteensa, mutta asioita tuntevat virkamiehet tietävät yleensä paremmin, kuinka kansa voi. Valtion virkamiehet voivat tietää, että keskivertoihminen ei ole onnellinen, vaikka hän virheellisesti luulee olevansa. (Haybron 2008c, 223.) Ihmiset tuntevat vihaa, iloa ja joitain muita tunteita. He voivat toisinaan tietää itse hyvin tunteensa mutta eivät joko halua tai tilanteesta johtuen voi ilmaista tunteitaan muille – ei arkielämässä eikä tutkimuksissa.

Haybron pitää laajaa tunteisiin liittyvää tietämättömyyttä tärkeänä oletuksena. On epävarmaa, pystyvätkö ihmiset arvioimaan luotettavasti omia tunnetilojaan, koska kaikkialle leviävä tunteita koskeva tietämättömyys vaikuttaa. (Haybron 2008c, 223.)

### **14.3 Liberalismi ja ihmisten kyvyt**

Haybronin mukaan monet uskovat, että ihmiset tarvitsevat pelkästään vapautta ja mahdollisuuksia tavoitella omia päämääriään. Kun ihmisillä on riittävästi vapautta, he yleensä huolehtivat itsestään hyvin – tosin huono onni ja satunnaiset virheet voivat aiheuttaa ongelmia. Jos ihminen tarvitsee jotakin saavutettavissa olevaa, hän joko varmistaa saamisen itselleen tai ryhtyy yhteistyöhön muiden kanssa. (Haybron 2008c, 225–226.)

Haybronin mukaan moderni liberaali ajattelu suosii ajatusta, että ihmiset pohjimmiltaan haluavat ja tarvitsevat vapautta, jotta voivat kukoistaa. Liberaali modernismi on pitänyt vapautta yleensä ensisijaisesti ihmisten oikeutena päättää omista asioistaan ja kykyinä muokata elämäänsä omien prioriteettiensa pohjalta. Joel Feinberg on tarkastellut amishien kasvatuskäytäntöjä. Hän edellyttää, että kasvatuksen täytyy varustaa lapsi tiedoilla ja taidoilla, jotka auttavat häntä valitsemaan, millainen elämä sopii parhaiten hänen luonteelleen ja kyvyilleen. Maailmalle lähtevällä pitäisi olla useita mahdollisia vaihtoehtoja, jotta hän voi mahdollisimman hyvin toteuttaa itseään. (Haybron 2008c, 226.)

Haybronin mielestä ihmisten, joilla on paljon vaihtoehtoja, on helpompi saavuttaa hyvinvointi. Ihmisten ymmärrys on vajavaista, mutta vajavaisuudesta huolimatta ihmiset tietävät itse sekä sen, mikä on heille parasta, että sen kuinka he parhaansa saavuttavat. He yleensä voivat hyvin, kun voivat elää tavalla, joka näyttää heistä itsestään parhaalta. (Haybron 2008c, 226.)

Nykyaikana optimismi luottaa yksilöön ja tämän järkeen ja edellyttää hyvinvoinnin yksilöllistä tavoittelua. Elämän voimaannutettu ja kahleeton ihanne nähdään yleensä prudentiaaliselta kannalta hyvänä. (Haybron 2008c, 226.) Perttulan mielestä aikuisiin kohdistuu monenlaisia odotuksia, joista eräs on vaatimus olla yksilö. Jos ihminen epäonnistuu olemaan yksilö, häntä pidetään epäonnistuneena, kuten iäkkäitä pitkäaikaistyöttömiä. (Perttula 2001, 173–174.)

Haybronin mielestä kyvykkyysoletus (*Aptitude assumption*) on liberaalin optimismin perustana oleva tärkein psykologinen opinkappale. Se olettaa, että ihmiset sopeutuvat psykologisesti hyvin ympäristöihin, jotka tarjoavat heille paljon vapautta muokata elämäänsä haluamallaan tavalla. Ihmisillä on psykologisia kykyjä, joita he tarvitsevat, jotta voivat toimia hyvin ympäristöissä ja valita elämän, joka tyydyttää heidän tarpeitaan. (Haybron 2008c, 226.)

Haybronin mukaan jotkin tuoret psykologian tutkimukset kyseenalaistavat ihmisten kyvyt. Eräässä tutkimuksessa on esitetty systemaattista harkitsemattomuutta koskeva väite (*Systematic Imprudence thesis*):

”Ihmiset ovat systemaattisesti taipuvaisia tekemään monenlaisia vakavia virheitä hyvinvointiinsa liittyvissä asioissa. Virheet ovat niin vakavia, että ne vaarantavat olennaisesti ihmisten odotettua elinaikaista hyvinvointia. Näin tapahtuu silloinkin, kun ihmisillä on paljon vapautta muokata omaa elämäänsä haluamallaan tavalla, jopa suotuisissa olosuhteissa (koulutus jne.)” (Haybron 2008c, 227.)

Haybronin mukaan mainitunkaltaisia väitteitä on esitetty viime vuosina enemmänkin. Monesti epäillään ihmisten rationalisuutta eikä koko hyvinvointia. Ihmiset tekevät monenlaisia virheitä, kuten syövät tai hoitavat raha-asioitaan huonosti. Jos systemaattinen harkitsemattomuus on totta, silloin ihmisten kykyjen olemassaoloa voi olla aiheellista epäillä ja liberaali optimismi pohjautuu epäilyttävään käsitykseen ihmisluonnosta. Todellisuudessa ihmiset eivät ole varustettu hyvin onnellisuuden tavoittelua varten, ja he saattavat jopa tahattomasti tavoitella onnettomuutta, kun heillä on vapaus muokata itse elämäänsä. (Haybron 2008c, 227.)

Haybron uskoo systemaattisen harkitsemattomuuden olevan totta ja siihen liittyvien tekijöiden horjuttavan merkittävästi ihmisten hyvinvoinnin tavoittelua. Kyvykkyyden olettaminen voi osoittautua virheelliseksi. Vaihtoehto on syytä ottaa vakavasti, ja kykyjä pitää tarkastella avoimesti. Ihmisluonto, hyvä elämä ja hyvä yhteiskunta pitää ymmärtää nykyistä paremmin. (Haybron 2008c, 227.)

Haybron uskoo ihmisten fiksuuteen monista epäilyistään huolimatta. Ihmiset ovat melko hyviä siinä, mitä tekevät. He käyttävät rationaalisia kykyjään omia etujaan edistäessään. He muovaavat elämiään monia vaihtoehtoja sisältävässä ympäristössä. Tunnetilateorian tavalla ymmärretty onnellisuus on hyvin tärkeää hyvinvoinnille eikä ole olemassa tulkintaa, jonka mukaan ahdistuneisuus, masennus yms. olisivat yhteydessä kukoistukseen. Monet asiat koskevat muita prudentiaalisesti hyviä asioita kuin onnellisuutta. Haybron kannattaa liberalismia ja tarkastelee sitä, kuinka hyvin ihmiset ovat varustettu hyötymään vapauksista. (Haybron 2008c, 227–228.)

Haybronin mielestä hänen tavallaan ymmärretty, tunteisiin perustuva onnellisuus mahdollistaa ihmisten onnellisuuden. Mielestäni tunteisiin perustuva onnellisuus vaikuttaa

ihmisten onnellisuuteen siitä riippumatta uskotaanko ihmisillä olevan kykyjä edistää onnellisuuttaan vai eikö uskota. Haybron uskoo ihmisten kykyihin, kuten seuraavasta luvusta ilmenee.

#### 14.4 Kyvykkyysoletus

Haybronin mukaan kyvykkyysoletus (*Aptitude assumption*) olettaa, että ihmiset sopeutuvat psykologisesti hyvin ympäristöihin, jotka tarjoavat heille paljon vapautta muokata elämäänsä haluamallaan tavalla (Haybron 2008c, 226). Hän uskoo ihmisillä olevan tarvittava psykologinen kyvykkyys, joka pystyy varmistamaan hyvinvoinnin silloin, kun ihmisillä on laaja oma päätäntävalta ja he voivat elää haluamallaan tavalla. (Haybron 2008, 228).

Haybronin mukaan liberalismi pyrkii suojelemaan ihmisten vapauksia. Liberaali itsemääräämisoikeuden ihanne voi olla kahtalainen, suppea tai laaja. Suppea itsemääräämisoikeus (*narrow self-determination*) merkitsee vapautta muiden ihmisten oikeuksista, riistosta ja ylivallasta eli yhdellä sanalla ilmaistuna riippumattomuutta. Siihen sisältyy perusvapaudet, kuten demokraattinen osallistuminen ja toisten ihmisten puuttumattomuus. Ihmiset eivät juuri voi muokata elämäänsä, jos he elävät eristyneessä yhteisössä ja jos heidän resurssinsa ovat rajalliset. (Haybron 2008c, 228.)

Useimmiten liberaalit modernistit haluavat laajempaa itsemääräämisoikeutta, jossa ihmisillä on monia todellisia vaihtoehtoja. Vaihtoehtojen monipuolisuus (*option freedom*) voidaan ymmärtää useilla tavoilla. Se edellyttää, että vaihtoehdot ovat hyödyllisiä ja merkittäviä – ihmisten vapautta ei lisää ruokaöljyvalikoiman laajentaminen. Rajoittamaton itsemääräämisoikeus (*unbounded self-determination*) tarkoittaa sitä, että ihmiset kohtaavat paljon vaihtoehtoja monilla tai useimmilla elämänalueilla. Tilannetta arvioi toimija itse tai järkevä toimija. Ihmiset voivat tavoitella monipuolisia, jopa omaperäisiä, elämäntapoja. (Haybron 2008c, 228–229.)

Haybron näkee rajallisuuden ja rajattomuuden olevan erilaisia eristyksissä elävissä maanviljely- tai metsästäjäkeräilijäyhteisöissä ja alemman keskiluokan

kaupunkiyhteisöissä. Edellisten valintatilanteiden rajat tiukempia ja jälkimmäisten väkempiä. Rajojen tiukkuus ja väljyys vaihtelevat. Teollisuuskaupungissa varttuvan valintatilanne saattaa olla hyvin yksinkertainen ja rajallinen. Ihmisen odotetaan pysyvän paikallaan ja alkavan työskennellä jossakin yhteisön muutamista ammateista. Jos rajat ovat heikkoja, ihminen voi lähteä paikkakunnalta ja etsiä onneaan muualta ja muilla tavoilla. (Haybron 2008c, 229.)

Haybronin mukaan ihmiset voivat ihannetilanteissa päättää itse asioistaan, jolloin heidän vaihtoehtonsa ovat rajattomia, helposti tavoiteltavia ja muutettavia sekä johdonmukaisia saavutettavien hyvien suhteen. Yhteiskunta voi vaikuttaa valintoihin vaihtoehtoja rajoittamatta kannustimien ja normien kautta. (Haybron 2008c, 229.) Lasten kotihoidosta maksaminen ohjaa vanhempia hoitamaan lapsiaan kotona.

Suomessa 1950-luvulla monien ihmisten valinnanmahdollisuudet olivat melko rajallisia. Maaseudulla perheen joku poika jäi usein jatkamaan maatilaa. Muut etsivät monesti työpaikkansa muualta, kuten kaupunkien tehtaista. Paljon harvemmat nuoret kouluttautuivat kuin nykyään. – Nykyään monille suomalaisille on avoinna koko maailma. On helppo siirtyä maasta ja maanosasta toiseen, joko fyysisesti tai tietoliikenneyhteyksien avulla.

Haybronin mielestä kannattaa miettiä sitä, ovatko ihmisten kyvyt ja psykologia sopeutuneet hallitsemaan erittäin suurta valittavissa olevien vaihtoehtojen määrää. Kyvykkyysoletus väittää, että kun ihmisille annetaan isoin mahdollinen vapaus ja suotuisat olosuhteet, he pyrkivät valitsemaan järkevästi. Useimpien ihmisten voidaan odottaa toimivan hyvin ja paremmin kuin jos heille olisi annettu vähemmän vapautta muokata elämäänsä. Ihmisten kyvyt voivat olla puutteellisia, mutta he eivät toimi paremmin, jos heidän valinnanmahdollisuuksiaan rajoitetaan. (Haybron 2008c, 229.)

Useimmat ihmiset eivät toimi hyvin missään olosuhteissa. Julman maailman liberalismi (*cruel world liberalism*) pitää liberaalia utopiaa parhaana järjestelmänä, vaikka se ei tee kestäen onnellista. Clouseaun liberalismiin (*Clouseau liberalism*) mukaan ihmisten ei tarvitse olla järkeviä hyötyäkseen vaihtoehtojen vapaudesta. Myös harkitsemattomat

hyötyvät monista valinnanmahdollisuuksista, tai valinnanmahdollisuuksien kollektiiviset tai luontaiset hyödyt takaavat parhaan valinnan ihmisten erehtymistaipumuksista huolimatta. (Haybron 2008c, 229–230.)

Haybron arvoi kykyjen uskottavuutta ja esittää kolme kysymystä.

- ”1. Tietävätkö ihmiset, kuinka onnellisia he ovat tai olivat?
2. Tietävätkö he, mikä tekee heistä onnellisia?
3. Valitsevatko ihmiset hyvin uskomuksensa?” (Haybron 2008c, 230.)

Haybronin mukaan kyvykkyys edellyttää, että vastataan kaikkiin kolmeen kysymykseen myöntävästi ja luotetaan ihmisten kykyihin. Haybron tarkastelee kahta viimeistä kysymystä ja muutamia tuttuja ilmiöitä. Hän huomaa asiaan liittyvillä ongelmilla olevan merkitystä vain vähän. (Haybron 2008c, 230.)

Haybron arvostaa kyvykkyysoletusta paljon. Rajattoman yhteiskunnan asukkaiden täytyy valita monia asioita, mm. mitä tehdä työkseen, millaista koulutusta hankkia, missä asua, hankkiako lapsia ja miten kasvattaa heidät, miten pitää työn ja ihmissuhteet tasapainossa, kenet valita ystäväkseen, mitä harrastaa, miten valmistautua tulevaisuuteen, miten pitää huolta terveydestään ja mikä merkitys uskonnolla on elämässä. Aiemmin ihmiset ovat voineet vaikuttaa näihin asioihin hyvin vähän. (Haybron 2008c, 230.) Myös suomalaiset pystyivät vaikuttamaan näihin asioihin vähän sata vuotta sitten.

## **14.5 Vaikeasti tavoitettava onnellisuus**

### **14.5.1 Ennustamisen vaikeuksia**

Haybronin mukaan ihmiset eivät yleensä pysty ennakoimaan tunteitaan hedonistisen sopeutumisen takia eivätkä tiedä, mikä tekee heidät onnellisiksi. He tavallisesti sopeutuvat pian sekä vähäpätöisiin että merkittäviin asioihin ja palaavat muutaman kuukauden kuluessa aiemmalle onnellisuustasolleen. Monet tapahtumat vaikuttavat hyvin vähän ihmisten pitkäaikaiseen onnellisuuteen. (Haybron 2008c, 231.)

Haybronin mukaan tunteita koskevat ennustukset eivät tavallisesti ota sopeutumista

huomioon. Kun ihmiset ajattelevat, miten jokin tuleva tapahtuma vaikuttaa heidän tunteisiinsa, he yleensä kuvittelevat, miltä heistä tuntuu juuri silloin, kun jotakin tapahtuu, ja heijastavat nykyhetken tunteensa tulevaisuuteen. Taipumus on havaittu monenlaisten asioiden yhteydessä – mm. vakinaista työtä koskevien päätösten, työpaikan saamatta jäännin, rakkaussuhteen päättymisen ja urheilukilpailujen kohdalla. Ihmiset eivät kiinnitä huomiota siihen, että he pyrkivät nopeasti pitämään onnistumistaan itsestään selvänä ja ohittamaan epäonnistumiset. He ajattelevat tapahtumia yleensä suhteessa nykyisiin sitoumuksiinsa. Toimintatapa johtaa harhaan, silloin kun sitoumukset muuttuvat herkästi. (Haybron 2008c, 231.)

Ihmiset voivat yliarvioida tulevien tapahtumien pitkäaikaisia tunnevaikutuksia. Taloudelliset saavutukset hyödyttävät yleensä vain vähän aikaa. Ihmiset herkästi liioittelevat tulojen merkitystä onnellisuudelle. Kun työnantaja tarjoaa avokätisiä bonuksia, työntekijät voivat kuvitella nauttivansa odottamattomasta rahantulosta, mutta heidän ilonsa vaimenee nopeasti. (Haybron 2008c, 231.)

Haybronin mukaan tapahtuman esittämisen tapa muuttaa ihmisten tapahtumaa koskevaa havaintoa. Kun ihmiset pohtivat vaihtoehtoja, he usein korostavat erottavia piirteitä ja jättävät yhteiset piirteet vaille huomiota. He voivat liiotella vaihtoehtojen eroja ja uskoa, että valinta on tärkeämpi kuin se todellisuudessa on. Ilmiö näkyy esimerkiksi ihmisten ostaessa asuntoa ja opiskelijoiden valitessa kahden, enemmän ja vähemmän haluttavan opiskelija-asunnon väliltä. (Haybron 2008c, 232.) Opiskelijan elämä on usein melko samanlaista siitä riippumatta millaisessa asunnossa hän asuu.

### **14.5.2 Myönteiset harhaluulot**

Haybronin mukaan ihmisillä voi olla monenlaisia sellaisia myönteisiä harhaluuloja itsensä ja elämänsä suhteen, jotka vaikeuttavat heidän kykyään päättää tärkeistä asioista. Jos ihmiset ovat epärealistisen optimistisia ennakoidessaan päätöksensä seurauksia, he tekevät herkästi huonoja valintoja. Ihmiset voivat liioitella valinnanmahdollisuuksiaan ja ajatella olevansa monissa asioissa keskivertoa parempia. Persoonallisuusmittauksissa monet arvioivat itseään myönteisemmin muiden heitä koskeviin arviointeihin verrattuna. He



ajattelevat, että myönteiset ominaisuudet, kuten myönteinen persoonallisuus, kuvaavat enemmän heitä kuin muita ja kielteiset ominaisuudet kuvaavat enemmän muita. Teillä liikkuu useita omasta mielestään muita parempia autoilijoita. (Haybron 2008c, 232.)

Ihmiset monesti yliarvioivat seurausten hallinnan. Useimmat uskovat epärealistisesti, että heidän tulevaisuutensa on valoisampi kuin vihjeet kertovat. He ajattelevat kokevansa ikätovereitaan todennäköisemmin miellyttäviä asioita ja epätodennäköisemmin kielteisiä asioita. He uskovat pitävänsä enemmän työstään, suoriutuvansa tehtävistä paremmin ja saavansa korkeampaa palkkaa kuin muut. Ihmisten työtehtävien seurausten ennakoinnit vastaavat vähemmän todellisuutta ja enemmän ihmisten haluja ja käsitystä tehtävien sosiaalisesta haluttavuudesta. Ihmiset haluavat jopa heittää itse arpakuutiota, koska uskovat saavansa paremman tuloksen kuin jos kuutiota heittää joku toinen. (Haybron 2008c, 232–233.)

Haybronin mukaan Taylorin ja Brownin mielestä edellä kuvatut toimintatavat edistävät ihmisten psyykkistä terveyttä. Ihmiset yliarvioivat hyviä puoliaan ja suhtautuvat liian optimistisesti mahdollisuuksiinsa. Monet katsovat maailmaa myönteisten harhaluulojen kautta, jotka voivat sekä lisätä että vähentää heidän onnellisuuttaan. Useat mm. tekevät huonoja taloudellisia päätöksiä tai aliarvioivat sairastumisensa riskiä. Liiallisen optimismin vuoksi monet nuoret ryhtyvät lakimiehiksi vaikka ovat kuulleet ammatin kurjuudesta. (Haybron 2008c, 233.)

Olen samaa mieltä kuin Taylor ja Brown, että myönteiset harhaluulot edistävät ihmisten psyykkistä terveyttä. Mielestäni ne ovat ihmisille hyväksi lisätessään heidän myönteistä mielialaansa, mutta liiallisina ne vaikuttavat päinvastoin erkaannuttaessaan ihmisiä liian kauaksi todellisuudesta. Mm. viihdeohjelmien katsominen ja viihdekirjallisuuden lukeminen voivat lisätä ihmisten hyvinvointia, elleivät ne edistä liiallista todellisuudesta vieraantumista. Luultavasti kukaan ei halua tietää kaikkia asioita läheisistään tai edes itsestään. Kuten kerroin luvun 12.5 lopussa, Haybron uskoo, että pieni osa autenttisuutta voidaan vaihtaa mielihyvään ja ihmiset saattavat voida paremmin (Haybron 2008a, 43; 2008c, 191–192).

Myös Suomessa useat siirtyvät työelämään tietäen ammattia valitessaan vähän siitä, millaista heidän valitsemansa työ on. Monesti ihmisten valinta ei perustu harkintaan tai positiivisiin odotuksiin valittua työtä kohtaan. Nuoren on pakko valita jokin ammatti, ja valintaa tehdessään hän tietää usein hyvin vähän eri ammateista. Jotkut lähtevät opiskelemaan samaa alaa tai samaan oppilaitokseen kuin ystävänsä.

Haybronin mukaan taipumus myönteisiin harhaluuloihin on ihmisille ominaista, mutta kulttuurinormit vaikuttavat harhaluuloihin ja niiden näyttäytymisalueisiin. Eri kulttuurien harhaluulot ovat osittain samanlaisia ja osittain erilaisia. Joissakin kulttuureissa on länsimaita vähemmän myönteisiä harhaluuloja. Kollektiivisissa yhteiskunnissa arvostetaan eri ominaisuuksia kuin yksilöllisissä ja myönteiset harhaluulot voivat keskittyä eri ominaisuuksiin. Jotkin kulttuurit suosivat yhteenkuuluvuutta ylläpitäviä nöyryyteen ja vaatimattomuuteen liittyviä normeja. Kollektiivisissa kulttuureissa ei suosita yksilöllisen hyvinvoinnin tavoittelun liberaaleja ihanteita, ja niissä on vähemmän myönteisiä harhaluuloja. Liberaalien individualistiset ajatukset voivat lisätä myönteisiä harhaluuloja. (Haybron 2008c, 233–234.)

Perttula ei pidä amerikkalaisen unelman leviämisestä Suomessa. Kun yleisesti arvostetaan selviytymistarinoita, monet pettyvät elämäänsä. On elämälle vierasta ajatella, että voi tehdä elämästään täysin haluamansa kaltaisen. Selviytymisen ihannoinnin sijaan ihmisten pitäisi luopua ajatuksesta, että he voivat hallita elämäänsä. (Perttula 201, 182.) Ihmiset monesti haluavat hallita turhan monia asioita elämässään ja uskovat siten elämänsä olevan onnellisempaa ja parempaa.

### **14.5.3 Maallikkorationalismi**

Haybronin kuvaama maallikkorationalismi (*lay rationalism*) tarkoittaa ihmisten halua perustella päätöksensä ensisijaisesti järkevillä ominaisuuksilla ”pehmeiden” ominaisuuksien asemesta. Ihmiset valitsevat mieluummin vaihtoehtoja, jotka menestyvät paremmin kovien kriteerien, kuten taloudellisen voiton, perusteella. Tällaiset päätökset on helpompi osoittaa oikeiksi. Ihmiset voivat toimia maallikkorationalismin mukaan silloinkin, kun heidän valintansa ovat heidän omien kokemustensa mukaan huonompia.

Eräissä palkkaamispäätöksiä koskevassa tutkimuksessa maallikkorationalismia enemmän osoittaneet välittivät muita enemmän päätöksensä oikeaksi osoittamisen mahdollisuudesta. (Haybron 2008c, 234–235.)

Haybronin mielestä maallikkorationalismi selittää osittain materialismin valta-asemaa mutta samalla heikentää ihmisten hyvinvointia. Elämän tärkeimmät asiat ovat aineettomia ja ”pehmeitä” ja ovat epäedullisessa asemassa ”kovempiin” asioihin verrattuna. Ammatinvalinta voi riippua liikaa tuloista ja liian vähän työn hyödyllisyydestä ja palkitsevuudesta. (Haybron 2008c, 235.) – Ihmiset ovat perinteisesti pyrkineet takaamaan itselleen taloudellista vaurautta. Totuttu toimintatapa voi olla eräs syy siihen, että monien päätöksiin vaikuttavat myös nykyaikana liian paljon kovat materialistiset arvot. Luvussa 10.2 kuvasin kolmea tunteisiin liittyvää reaktiotapaa, jotka liittyvät ihmisten kokemaan turvallisuuteen. Elämä on monesti epävarmaa, mutta voi näyttää siltä, että vauraus osittain lievittää epävarmuutta.

Kyselyissä ihmiset kannattavat selvästi enemmän ei-materialistisia arvoja materialistisiin verrattuna. Yhdysvalloissa ihmisten arvot ja heidän elämäntapansa eivät suurelta osin näytä olevan yhteydessä toisiinsa. Ihmisten tärkeimmät arvot, kuten henkilökohtainen onnellisuus, perhe ja ystävät, pärjäävät huonosti rahaan, omistamiseen yms. verrattuna. Ihmisten monet valinnat sopivat huonosti yhteen heidän arvojensa kanssa. (Haybron 2008c, 235.)

Haybronin mukaan terveys, fyysinen hyvinvointi, rikkaus ja tekniikan mahdollistama ajanviete ja mukavuus ovat aineellisia ja helposti ymmärrettävissä. Maaseudun etuja on usein vaikea ilmaista sanoin. Maaseudun etuja on mm. mielekäs tekeminen, ilo käyttää taitojaan monenlaisissa tehtävissä, yhteisön ja perheen tuki, kiireettömyys ja merkityksellinen suhde maahan. Maallikkorationalistit tavoittelevat kärkkäästi konkreettisempia hyviä, vaikka heidän saamansa hyödyt ovat vähäisempiä. On vaikeaa osoittaa paremmaksi vähäisemmän varallisuuden ja suuremman epämukavuuden valitseminen sen takia, että sellainen elämä näyttää tyydyttävämmältä. Maallikkorationalismi, tapa arvioida eri asioiden vaikutuksia väärin ja myönteiset harhaluulot vaikuttavat myös yhdessä ihmisten päätöksiin. (Haybron 2008c, 235–237.) –

Haybronin viittaa tässä kohdassa niihin ympäristötekijöihin, joita hän käsittelee tarkastellessaan perinteisen kalastajakylän modernisoitumista etenkin kirjansa lopussa (ks. Haybron 2008c, 253–279) ja joita minä en tarkastele.

Epäilen hiukan joitakin Haybronin käsityksiä ja pidän niitä outoina suomalaisten käsityksiin verrattuna. Osa hänen ajatustensa outoudesta voi johtua amerikkalaisen ja suomalaisen yhteiskunnan ja ajattelutavan eroista. Maallikkorationalismi voi olla Yhdysvalloissa voimakkaampaa kuin Suomessa. Monille amerikkalaisille vauraus ja menestyminen saattaa olla tärkeämpää kuin suomalaisille, koska monet amerikkalaiset unelmoivat niistä ja koska amerikkalaiset maksavat itse paljon monista palveluista, jotka Suomessa taataan ihmisille verovaroin. Yhdysvalloissa ihmiset maksavat enemmän itse mm. terveydenhuollosta ja koulutuksesta.

#### **14.5.4 Muutosten vaikeus**

Haybronin mielestä ihmiset elävät usein huonoa elämää silloinkin, kun he voisivat elää paremmin. Monet suhtautuvat vastenmielisesti menetyksiin. Tutkimuksessa ihmisille maksettiin joko siitä, että he eivät ota kahvia, tai siitä, että he luopuvat saamastaan kahvista. Ihmiset luopuivat helpommin kahvimukin ottamisesta kuin jo saamastaan kahvimukista. Ihmiset arvostivat rahallisesti enemmän menetystä kuin saamista. (Haybron 2008c, 237.)

Tutkimuksen toimintatapa näkyy monenlaisissa tilanteissa. Ylityöllistetty työntekijä voi haluta vaihtaa työnsä vähemmän stressaavaan ja matalapalkkaisempaan mutta voi pitää muutosta liian vaikeana, koska hänen sosiaalinen asemansa heikkenee muutoksen takia. Ihmiset näkevät usein muutoksiin liittyvät asiat menetyksinä ja jäävät siksi aiempaan tilanteeseensa. (Haybron 2008c, 237.) Kun ihminen pitää perhesuhteita tärkeinä ja suuri osa identiteetistä muodostuu vaimon tai miehen roolista, eroaminen huonosta suhteesta voi olla vaikeaa – myös silloin kun ero voisi tapahtua riidoitta ja ongelmitta.

Haybronin mielestä menetykset vaikuttavat tavallisesti onnellisuuteen hiukan saavutuksia enemmän. Ihmiset ennakoivat, että menetykset vahingoittavat enemmän kuin saavutukset

hyödyttävät ja tekevät valintansa tällä perusteella. Ihmisten menetyksiin liittävä vastenmielisyys voi olla osittain riippumaton ennakoarvioista. Ihmiset voivat ajatella, että jostakin luopuminen on tarpeellista, mutta heidän on kuitenkin vaikea luopua siitä. (Haybron 2008c, 237–238.)

Ihmiset elävät huonoissa olosuhteissa myös siksi, että heidän arviointinsa usein ilmaisevat myönteisiä ennakkoasenteita ja taipumusta kohti myönteisiä harhakuvitelmia. Ihmisten itseään ja tulevaisuuttaan koskevat käsitykset saattavat olla liian ruusuisia. Ennakkoasenteet voivat parantaa sekä myönteisiin että kielteisiin tapahtumiin sopeutumista. Ihmiset voivat jopa pitää kielteisiä tapahtumia myönteisinä ja uskoa, että jokin kielteinen tapahtuma voi mahdollistaa jonkin myönteisen tapahtuman myöhemmin. Ihmiset innokkaasti esittävät elämänsä myönteisessä valossa, ja useat sanovat, että he eivät muuttaisi mitään elämässään. Kukaan ei halua ajatella, että hän on sääliittävästi epäonnistunut elämässään. (Haybron 2008c, 238.) Monet eivät halua myöntää, ainakaan muille, epäonnistumisiaan.

Monella voi olla vuosien kokemus parisuhteestaan. He saattavat uskoa, että avioitumisen tai lapsen syntymän jälkeen huono parisuhde muuttuu paremmaksi – mustasukkaisuus, väkivaltaisuus, päihteidenkäyttö yms. loppuvat. Kun ongelmat jatkuvat, usea elää vuosia huonossa suhteessa ja toivoo, että muutos tapahtuu pian. – Moni pariskunta eroaa, kun ongelmat, kuten päihteidenkäyttö, loppuvat.

Haybronin mukaan myös käyttäytymissäännöt vaikuttavat siihen, mitä ihmiset ajattelevat elämästään. Ihmiset voivat ilmaista tyytyväisyyttä elämäänsä kohtaan jopa ankaria vastoinkäymisiä kokiessaan, koska elämän arvioiminen ilmentää ihmisen luonnetta ja eettisiä tekijöitä. Arviointi ei koske pelkästään sitä, miten ihmisen elämä sujuu. Jopa kurjaa elämää elävä voi hyväksyä elämänsä ja saada mielihyvää sen ajattelemisesta. Asianajaja voi olla työssään erittäin arvostettu ja onnistua siinä hyvin. Toisaalta hän on yksinäinen, lievästi masentunut ja hänen lapsensa kiistelevät jatkuvasti hänen omaisuudestaan. Hän on itse valinnut ja rakentanut elämänsä ja voi sen takia hyväksyä kurjan elämänsä. (Haybron 2008c, 238.)

Haybron näkee asianajajan tilanteeseen sisältyvän retrospektiivista maallikkorationalismia. Kun ihmiset tarkastelevat elämäänsä, he yleensä panevat paljon painoa koville tai muuten helposti arvioitavissa oleville tekijöille, kuten saavutuksille, aineelliselle menestykselle ja yhteiskunnalliselle asemalle. Ihminen valittaa epätodennäköisemmin, kun valituksen aihe on vähemmän näkyvä tai aineeton, esimerkiksi tyytymättömyyden, vierauden tai yksinäisyyden tunne tai etäännyminen rakkaista. Jos joku menestyy ja elää ulkoapäin katsoen mukavasti mutta valittaa samalla voimakkaasti tyytymättömyyttään, hän voi tuntua muista naurettavalta. Aineetonta otetaan huomioon vähemmän, mutta se vaikuttaa paljon ihmisten hyvinvointiin. (Haybron 2008c, 239.) Monien suomalaisten on helpompi puhua kovista asioista, kuten asunnoista ja autoista, kuin pehmeistä asioista, kuten tunteista.

Tyytymättömyyden ilmaisujen vähyyteen vaikuttaa myös se, että ihmiset haluavat antaa itsestään kuvan menestyjinä ja onnistujina. Jos opettaja, asiakaspalvelussa toimiva tai muu työntekijä valittaa paljon, että on tyytymätön työhönsä, hän menettää uskottavuuttaan muiden silmissä. Jos opettaja valittaa, että ei viihdy työssään, vanhemmat eivät pidä häntä hyvänä opettajana. Työnantaja valitsee vapaaseen työpaikkaan mieluummin työntekijän, joka on kiinnostunut hakemastaan työstä. Ihminen tuskin saa töitä, jos kertoo ahdistuvansa sosiaalisissa tilanteissa tai kärsivänsä keväisin masennuksesta.

Elämään tyytyväisyyttä koskeviin asenteisiin liittyvät normit, pyrkimys korostaa myönteisiä asioita ja maallikkorationalismi aiheuttavat voimakasta painetta siihen suuntaan, että ihmiset suhtautuvat myönteisesti elämäänsä, pyrkivät ilmaisemaan korkeampaa elämään tyytyväisyyttä kuin hyvinvointia ja olemaan vähemmän tyytymättömiä kuin heidän elämänlaatunsa pohjalta voitaisiin olettaa. Ihmiset jäävät usein huonoihin olosuhteisiin silloinkin, kun parempia vaihtoehtoja olisi tarjolla. (Haybron 2008c, 239.) Monet pelkäävät tai vähintään karsastavat muutoksia.

## 15 YHTEENVETO

L. W. Sumnerin ja Daniel Haybronin mielestä onnellisuudella on kaksi merkitystä. Toisessa merkityksessä onnellisuus perustuu ihmisen mielentilaan ja toisessa siihen, miten ihminen hyötyy asioista, kuten olosuhteistaan, ja miten hän arvostaa asioita. Ensin mainittu onnellisuus on ihmisen mielentila, ja jälkimmäinen onnellisuus on hyvinvointia. Huijattu voi olla onnellinen ensin mainitussa mutta usein ei jälkimmäisessä merkityksessä. Varsinkin arkipuheessa mutta myös tutkimuksissa onnellisuutta ja hyvinvointia käytetään monesti toistensa synonyymeinä.

Sumner tarkastelee hyvinvointiteorioita ja kehittää oman onnellisuusteoriaansa haluteorioiden ja etenkin hedonismien pohjalta. Hänen tarkastelemansa kaksi aiempaa hyvinvointia koskevaa teoriaa muistuttaa paljon onnellisuutta koskevia elämään tyytyväisyys -teorioita ja hedonismia.

Klassisen hedonismien mukaan ihminen on sitä onnellisempi mitä enemmän hän kokee mielihyvää ja mitä vähemmän hän kokee kipua. Sumner arvostelee perinteistä hedonismia liiallisesta mieleen keskittymisestä. Hän uskoo mielihyvän ja kivun sopivan käytettäväksi parhaiten fyysisten tunteiden yhteydessä ja ottaa niiden sijaan käyttöön laajemmat käsitteet nautinto ja kärsimys. Nautinto ja kärsimys soveltuvat mielihyvää ja kipua paremmin monenlaisten tunteiden tarkasteluun, niillä voi olla maailman tilaan liittyvä kohde, ja niiden kokemiseen liittyy ihmisen asennoituminen asioihin.

Sumnerin onnellisuusteoria on hedonismien ja elämään tyytyväisyys -teorian yhdistelmä. Hänen mielestään onnellisuus on mielentila, joka riippuu siitä, miten ihmiset näkevät elämänsä. Jotta ihminen voi voida hyvin, hänen onnellisuutensa on oltava autenttista. Autenttinen onnellisuus edellyttää, että ihminen tietää todelliset olosuhteensa, voi päättää asioistaan ja suhtautuu asioihin myönteisesti.

Sumnerin mielestä huijatut, manipulatiivisen kasvatuksen saaneet, alistetussa asemassa olevat ja huonosti kohdellut eivät monesti reagoi todellisiin olosuhteisiin ja voivat usein päättää asioistaan puutteellisesti. Silloin kun elämäntilanne paljastuu ihmisen uskomaan

verrattuna toisenlaiseksi, hänen pitää subjektiivisten onnellisuusteorioiden mukaan saada päättää itse, miten hän tilanteeseen suhtautuu. Ainoa oikea tapa reagoida on ihmisen itsensä mukainen. Joku on onneton, kun huijaus, kuten puolison uskottomuus, paljastuu, ja toisen mielentilaa huijauksen paljastuminen ei muuta, vaan hän on onnellinen kuten ennenkin.

Sumnerin mielestä asioiden hyväksyminen riippuu ihmisten odotuksista. Ihmisten hyvinvointi voi olla mieltymysten liiallisen mukautuvuuden vuoksi altis ulkopuolisille tekijöille, kuten yhteiskunnalliselle ehdollistamiselle. Kun yksipuolinen ehdollistaminen on täydellistä, ihmiset eivät välttämättä huomaa tilanteensa huonoutta. Nainen saattaa ajatella, että alisteinen asema on osa naisen roolia. Kurjissa olosuhteissa elämiseen liittyy usein masennusta, pelkoja ja stressiä, jotka ovat vastakkaisia elämään tyytyväisyydelle. Vahingollisen ehdollistamisen vaikutuksia pyritään korjaamaan tietoisuuden nostamisen ja psykoterapian avulla.

Haybron arvostelee kahta perinteistä onnellisuusteoriaa, elämään tyytyväisyys -teoriaa ja hedonismia. Hän arvostaa Sumnerin onnellisuusteoriaa vaikka arvostelee sen pohjana olevia teorioita. Haybronin mielestä elämään tyytyväisyys kertoo enemmän ihmisten mielipiteistä, arvoista ja persoonallisuudesta kuin siitä miten hyvin heillä menee. Joku voi olla tyytyväinen ja onnellinen eläessään objektiivisten mittapuiden mukaan köyhää ja kurjaa elämää ja joku toinen tyytymätön, kun hänen elämänsä on hyvää. Hedonismia Haybron pitää liian pinnallisena, jotta se pystyisi selittämään onnellisuutta ja siitä seuraavaa hyvinvointia. Elämään tyytyväisyys kertoo paljon ihmisistä, vaikka se kertoo luultua vähemmän onnellisuudesta. Hedonismin korostamat myönteiset kokemukset ovat usein hyödyllisiä, mm. hieronnassa nautitaan miellyttävistä tuntemuksista. Miellyttävät kokemukset lisäävät ihmisten onnellisuutta ja hyvinvointia, ainakin hetkellisesti.

Haybron tulkitsee ihmisten onnellisuutta ja hyvinvointia persoonallisuuden ja muiden psykologisten tekijöiden, varsinkin tunteisiin liittyvien tekijöiden, pohjalta. Hänen mielestään onnellisuutta pystyvät paremmin selittämään monenlaiset syvälliset psykologiset tekijät, kuten tunteet, mielialat ja mielialataipumukset, kuin hedonistiset tekijät. Syvälliset psykologiset tekijät pystyvät kuvaamaan, ennustamaan ja selittämään ihmisten onnellisuutta pinnallisia mielihyviä paremmin. Ihmisen hyvinvoinnin kannalta



arvokkaampaa on syvällinen tunnetiloihin perustuva onnellisuus hedonismiin korostamiin mukaviin pinnallisiin ja hetkellisiin nautintoihin verrattuna.

Haybronin mielestä tunteiden tärkeyden ihmisten onnellisuudessa huomaa esimerkiksi verratessaan eri tavalla tuntevia ihmisiä. Jos toinen kahdesta ihmisestä on tavallisesti jatkuvasti masentunut ja toinen myönteisessä mielialassa, heidän onnellisuutensa ja siitä osittain riippuva hyvinvointinsa ovat yleensä hyvin erilaisia. He suhtautuvat mielihyviin eri tavalla, ja heidän tyytyväisyytensä elämäänsä on erilaista. Ihmisten tila on monesti samanlainen kauan aikaa ja vaikuttaa paljon ja monella tavalla heidän elämäänsä.

Haybron tarkastelee aristoteelista eudaimonismia, jonka mukaan ihmisten hyvinvointi perustuu ihmisluonnon toteuttamiseen. Eudaimonismi viehättää häntä osittain. Hän kannattaa tulkintaa, että ihmisten pitäisi elää oman itsensä mukaan. Hänen mielestään oman itsen mukaan eläminen tarkoittaa etenkin oman persoonallisuuden ja temperamentin mukaan elämistä ja varsinkin tunnetekijöiden, kuten tunteiden, mielialojen ja tunnekokoonpanon, huomioon ottamista. Perinteisesti filosofit ovat korostaneet onnellisuuden tavoittelussa enemmän järkeä kuin tunteita, tätä käsitystä Haybron jonkin verran tarkistaa korostaessaan voimakkaasti tunteiden tärkeyttä.

Liberalismin kannattajat ovat uskoneet valistuksesta lähtien ihmisten kykyihin päättää omasta elämästään ja onnellisuudestaan. He ovat uskoneet, että ihmiset voivat hyvin, kun heillä on riittävästi resursseja ja mahdollisuus päättää omista asioistaan. Sekä Sumner että Haybron kannattavat ihmisten omaa päätäntävaltaa. Molemmat kuitenkin epäilevät ihmisten kykyä tavoitella onnellisuuttaan. Sumner näkee ihmisten onnellisuuden saavuttamisen vaikeuksien johtuvan sekä siitä, että he eivät tunne olosuhteitaan, että muiden ihmisten toiminnasta.

Haybron esittelee monia sekä affektiivisiä että kognitiivisia tekijöitä, jotka heikentävät ihmisten kykyä tavoitella onnellisuuttaan. Ihmiset mm. tuntevat sekä nykyisiä että menneitä tunteitaan huonosti ja painottavat valinnoissaan liian paljon kovia, rahassa mitattavia asioita pehmeisiin asioihin, kuten ihmissuhteisiin, verrattuna. Haybronin mielestä normaalien ihmisten täytyy saada vaillinaisista kyvyistään huolimatta päättää itse

elämästään ja onnellisuudestaan. Ihmiset päättävät asioistaan kykyjensä vajavaisuudesta huolimatta melko viisaasti ja ovat itse asioista päättäessään onnellisempia.

Sumnerin ja Haybronin tarkastelemat aiemmat teorit, hedonismi ja elämään tyytyväisyys-teoria, ja heidän omat onnellisuusteoriansa ovat subjektiivisia, koska niissä ihmisten onnellisuus perustuu ainakin osittain ihmisten omiin tulkintoihin. Objektivisten onnellisuusteorioiden mukaan ihmisten onnellisuus perustuu kaikille ihmisille yhteisiin ja ihmisestä itsestään riippumattomiin tekijöihin, kuten maailman tilaan, kykyihin ja perustarpeiden tyydyttämiseen. Sumner epäilee hyvinvointiteorioiden kahtijakoa subjektiivisiin ja objektiivisiin. Hän tarkastelee objektiivisia hyvinvointiteorioita mutta löytää myös kaikista niistä subjektiivisia piirteitä. Haybron ottaa objektiivisia tekijöitä huomioon tarkastellessaan ihmisten itsen toteuttamista. Hän uskoo, että ihmisten kannattaa ottaa huomioon emotionaalinen itse ja persoonallisuutensa ja niiden rajoitukset päätöksiä tehdessään, onnellisuutta tavoitellessaan ja yleensä elämässään.

Mielestäni Sumnerin onnellisuustarkastelujen ansiona voidaan pitää laajaa hyvinvointiteorioiden ominaisuuksien pohtimista ja hyvinvoinnin teoreettista tarkastelua. Hyvää on myös arkielämän kannalta, että hän kiinnittää huomiota subjektiivisuuden ja ihmisten oman päätäntävällän merkitykseen ja huonossa asemassa olevien asemaan.

Haybronin onnellisuus- ja hyvinvointitarkastelujen ansio on, että hän kiinnittää filosofiassa laajemmin kuin kukaan ennen häntä huomiota monenlaisiin tunnetekijöihin, jotka suurelta osalta ratkaisevat sen, miten onnellinen, psyykkisesti kukoistava tai hyvinvoiva ihminen on ja miten hänellä menee. Olen yhtä mieltä Haybronin kanssa yleisestä käsityksestä, että objektiiviset olosuhteet eivät riitä takaamaan ihmisen onnellisuutta ja hyvinvointia; ihminen ei kukoista, ellei hän kukoista psyykkisesti.

Onnellisuus on ihmisille hyödyllistä ja lisää heidän hyvinvointiaan. Ihmisten kannattaa tavoitella onnellisuutta ottaen huomioon tunteet, emotionaalinen itse ja järki. Ihmiset toimivat vahingollisesti itsensä kannalta, jos he eivät ota tunteitaan huomioon elämässään ja päätöksiä tehdessään, kuten ammattia valitessaan. Ihmiset toimivat typerästi ja itselleen vahingollisesti myös, jos he toimivat vain hetkellisten tunteidensa mukaan.

## LÄHDELUETTELO

Feldman, Fred (2010): What is This Thing Called Happiness? Oxford : Oxford University Press.

Haybron, Daniel M. (2001) Happiness and Pleasure. *Philosophy and Phenomenological Research*, 62:3, 501–528.

Saatavilla <http://onlinelibrary.wiley.com.ezproxy.jyu.fi/doi/10.1111/j.1933-1592.2001.tb00072.x/epdf>, luettu 02.09.2016.

Haybron, Daniel M. (2003) What Do We Want from a Theory of Happiness? *Metaphilosophy* 34:3, 305–329.

Saatavilla <http://onlinelibrary.wiley.com.ezproxy.jyu.fi/doi/10.1111/1467-9973.00275/epdf> luettu 01.10.2016.

Haybron, Daniel M. (2005) On Being Happy or Unhappy. *Philosophy and Phenomenological Research*, 71:2, 287– 317.

Saatavilla <http://www.jstor.org.ezproxy.jyu.fi/stable/pdf/40040859.pdf>, luettu 02.10.2016.

Haybron, Daniel M. (2007a) Do We Know How Happy We Are? On Some Limits of Affective Introspection and Recall. *Nous* 41:3, 394–428. Saatavilla <http://onlinelibrary.wiley.com.ezproxy.jyu.fi/doi/10.1111/j.1468-0068.2007.00653.x/epdf>, luettu 02.10.2016.

Haybron, Daniel M. (2007b) Life Satisfaction, Ethical Reflection, and the Science of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 99–138. Saatavilla <http://search.proquest.com.ezproxy.jyu.fi/docview/751318816?accountid=136582>, luettu 03.09.2016.

Haybron, Daniel M. (2008a) Happiness, the Self and Human Flourishing. *Utilitas*, 20:1, 21–49. Saatavilla <http://search.proquest.com.ezproxy.jyu.fi/docview/200235899/fulltextPDF/D03C259E527F4C61PQ/1?accountid=11774>, luettu 06.09.2016.

Haybron, Daniel M. (2008b) Philosophy and the Science of Subjective Well-Being. Teoksessa Eid, Michael & Randy J. Larsen (ed.) *The Science of Subjective Well-Being*. New York : Guilford Press, s. 17–43.

Haybron, Daniel M. (2008c) The Pursuit of Unhappiness. *The Elusive Psychology of Well-*

Being. Oxford : Oxford University Press.

Hemingway, Ernest (1972) Vanhus ja meri. 15. p. Helsinki : Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Henriksson, Markus & Lönnqvist, Jouko (2011) Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa Lönnqvist, Jouko, Markus Henriksson, Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) Psykiatria. 9., uud. p. Helsinki : Duodecim, s. 257–281.

Häyry, Matti (2001) Mahdollisimman monen onnellisuus. Utilitarismin historia, teoria ja sovellukset. Porvoo : WSOY.

Joukamaa, Matti (2011) Psykosomatiikka ja konsultaatiopsykiatria. Teoksessa Lönnqvist, Jouko, Markus Henriksson, Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) Psykiatria. 9., uud. p. Helsinki : Duodecim, s. 517–529.

Lagerspetz, Eerik (2011) Hyvinvoinnin filosofia. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Hyvinvointi : suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki : Gaudeamus Helsinki University Press, s. 79–105.

Lönnqvist, Jouko (2011) Potilaan tutkiminen. Teoksessa Lönnqvist, Jouko, Markus Henriksson, Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) Psykiatria. 9., uud. p. Helsinki : Duodecim, s. 32–46.

MacIntyre, Alasdair (2004) Hyveiden jäljillä. Moraaliteoreettinen tutkimus. Suomentanut Niko Nojonen. Helsinki : Gaudeamus. (Alkuteos After Virtue. A Study in Moral Theory ilmestyi 1981, suomennos perustuu vuonna 1985 julkaistuun toiseen korjattuun painokseen).

Martela, Frank (2014) Onnellisuuden psykologia. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä : PS-Kustannus, s. 30–62.

Mattila, Aino (2009) Alexithymia in Finnish General Population. Tampere : Tampere University Press. Acta electronica Universitas Tamperensis ; 799. Saatavilla

<http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-7563-4> Viitattu 20.10.2016.

Nozick, Robert (1989) The Examined Life. Philosophical Meditations. New York : Simon & Schuster.

Partonen, Timo & Lönnqvist, Jouko (2011) Psykiatrian käsitteitä. Teoksessa Lönnqvist, Jouko, Markus Henriksson, Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) Psykiatria. 9., uud. p. Helsinki : Duodecim, s. 765–773.

Perttula, Juha (2001) Olenko onnellinen? Psykologista tunnustelua suomalaisen aikuisen onnellisuudesta. Jyväskylä : PS-kustannus.

- Sumner, L. W. (1996) *Welfare, Happiness, and Ethics*. Oxford : Clarendon Press.
- Toukola, Tytti, Karukivi, Max & Saarijärvi, Simo (2015) Tunneilmaisun kehittymisen ongelmat – temperamentin vai ympäristön sanelemaa? *Duodecim* 131, 1988–1994. Saatavilla <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12516.pdf>, Viitattu 30.8.2016.
- Varelius, Jukka (2002) *Prudential Value. A Philosophical Examination*. Reports from the Department of Philosophy vol. 10. Turku : University of Turku.
- Wright, Georg Henrik von (2001) *Hyvän muunnelmat*. Suomentanut Vesa Oittinen. Helsinki : Otava. (Alkuteos *The Varieties of Goodness* ilmestyi 1963).
- Yrjönsuuri, Mikko (2008) *Onnellisuuden edellytykset*. Teoksessa Niemi, Petteri & Tuija Kotiranta (toim.) *Sosiaalialan normatiivinen perusta*. Helsinki : Palmenia Helsinki University Press, 299–314.