

BRUCE HOOD

Onnen tiede

Seitsemän oppituntia
hyvään elämään



BAZAR

BRUCE HOOD

Onnen tiede

Seitsemän oppituntia
hyvään elämään

Suomentanut Veli-Pekka Ketola

BAZAR



Ensimmäinen painos

Bazar Kustannus

Text Copyright © Bruce Hood 2024

Published by arrangement with Simon & Schuster UK Ltd
1st Floor, 222 Gray's Inn Road, London, WC1X 8HB

All rights reserved. No part of this book may be reproduced
or transmitted in any form or by any means, electronic
or mechanical, including photocopying, recording
or by any information storage and retrieval system
without permission in writing from the Publisher.

Kuva sivulla 24: M. C. Escher's 'Drawing Hands'
© 2023 The M. C. Escher Company – The Netherlands.
All rights reserved. www.mcescher.com

Suomenkielisen laitoksen © Bazar Kustannus
ja Veli-Pekka Ketola 2025

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-952-403-621-4

Taitto Jukka Iivarinen / Taittopalvelu Vitale

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuusasioihin liittyvät tiedustelut:
tuotevastuu@bazarkustannus.fi

*Tämä kirja on omistettu kaikille opiskelijoille ja kollegoille,
joiden kanssa minulla on ollut onni työskennellä vuosien
mittaan ja jotka ovat opettaneet minulle niin paljon.*

Sisällys

Alkusanat	9
Johdanto	13
Oppitunti 1: Muuta egoasi	21
Oppitunti 2: Vältä eristäytymistä.....	51
Oppitunti 3: Hylkää kielteiset vertailut.....	85
Oppitunti 4: Muutu optimistisemmaksi	123
Oppitunti 5: Pidä tarkkaavuutesi kurissa	155
Oppitunti 6: Pidä yhteyttä muihin	189
Oppitunti 7: Murtaudu ympyröistäsi.....	225
Jälkisanat	245
Kiitokset	249
Huomautuksia.....	251
Hakemisto	289

Alkusanat

Oletko huomannut, miten onnellisia useimmat lapset ovat? He tuntuvat ilahtuvan yksinkertaisista asioista. Lätäköistä, hiekasta, lumesta, oksista. Toimistoni takana on alakoulun leikkikenttä. Välitunneilla sieltä raikuu leikkivien lasten naurua ja kiljuntaa. Mihin kummaan ilo katoaa? Lapsina olemme onnellisia, mutta monet meistä ovat aikuisina onnettomia, elämäänsä tyytymättömiä. Vaikka meillä menisi hienosti, aito ja pysyvä ilo voi loistaa poissaolollaan. Miksi näin on ja mitä sille kenties voi tehdä?

Olen kehityspsykologina tutkinut lapsia neljäkymmentä vuotta. Minua kiehtovat prosessit, jotka muuttavat avuttoman, toisten varassa olevan vauvan aikuiseksi, joka pystyy maalaamaan Sikstuksen kappelin, säveltämään sinfonioita, rakentamaan avaruusaluksia tai käymään sota. Olen omistanut elämäni tutkimiselle ja sille, että innostaisin oppilaani ryhtymään seuraavan sukupolven tutkijoiksi. Tämä tavoite on useimmiten antanut minulle suunnatonta tyydytystä, mutta kuutisen vuotta sitten huomasin, että jokainen uusi opiskelijapolvi oli edellistä onnettomampi

ja enemmän huolissaan opintosuorituksistaan. He tuskailivat saamiaan arvosanoja. He halusivat enemmän opastusta siinä, mitä erilaiset arvioinnit merkitsivät. He näyttivät kiinnostuneemmilta huippuarvosanoista kuin oman alansa ällistyttävistä löydöistä. Itoni ja mielenkiintoni opettamiseen olivat vähentyneet sen vuoksi, että kaikkeen suhtauduttiin käytännönläheisesti, tavoitteellisesti ja että masentuminen sekä murehtiminen lisääntyivät. Opinto-saavutusten tavoittelemisen on tietysti kunnioitettavaa, mutta sitä ei tule tehdä oman onnen kustannuksella. Kyse ei ollut pelkästään minun opiskelijoistani. Kaikkialla akateemisessa maailmassa todettiin runsaasti mielenterveysongelmia. Yliopistoon siirtyminen on aina ollut haastavaa aikaa. Tiedän, sillä kirjoitin siitä ensimmäisessä onnellisuuteen liittyvässä tutkimusartikkelissani yli kolmekymmentä vuotta sitten, mutta tilanne on nykyisin paljon pahempi. Opiskelijoita askarrutti ylen määrin oma heikko mielen-terveytensä, ja heidän oli tehtävä sille jotain.

Tiesin että omalla alallani vaikuttava niin sanottu *positiivinen psykologia* pyrki parantamaan psyykkistä hyvinvointia yksinkertaisilla ohjelmilla ja toimilla. Olin skeptinen. Olin kuullut meditoimista pidettävän tehokkaana, mutta se juontui itämaisestä uskonnosta eikä näyttöön perustuvasta tieteestä. Mediassa oli lukemattomia artikkeleita siitä, miten saavutetaan onnea ja menestystä, mutta ne vaikuttivat minusta pikaratkaisuilta. Miten ne mukaläsivät onnellisuutta noin vain? Lentoasemien kirjamyymälät olivat pullollaan itsehoitokirjoja, joita kirjoittaneiden "asiantuntijoiden" meriitit olivat monesti kyseen-

Alkusanat

alaisia. Positiivinen psykologia kuulosti minusta hieman ylimainostetulta vouhotukselta, mutta olin halukas kokeilemaan sitä.

Sattumalta huomasin, että Harvardissa opiskellut oppilaani Laurie Santos, nykyisin vanhempi tutkijapsykologi ja Yalen yliopiston erään internaatticollegen johtaja, oli alkanut vetää hyvinvointikurssia nimeltä ”Psykologia ja hyvä elämä”. Siitä oli tullut kampuksen suosituin kurssi. Anteliaalla ja epäitsekällä tavallaan Santos lähetti minulle muistiinpanonsa. Tein niihin omat lisäykseni ja kokosin luentosarjan ”Onnellisuuden tiede”, jonka pidin ensimmäisen kerran Bristolin yliopistossa vuonna 2018. Epäilin, tulisiko ketään. Kuinka ollakaan, jo ensimmäisenä päivänä paikalla oli yli 500 ihmistä, opiskelijoita ja henkilökuntaa. Huomionarvoisinta oli se, ettei kyseessä ollut opintopisteitä tuottava opintojakso vaan pelkkä viikoittaisten päiväluentojen sarja, jolle kuka tahansa sai osallistua.

Koska kurssini käsitteli tieteellistä käsitystä onnellisuudesta, otin esille tutkimuksia, jotka pyrkivät selittämään ihmisen käyttäytymistä aivomekanismeilla. Omat kiinnostuksen kohteeni – lapsen kehitys, minuus ja neurotiede – olivat keskeisiä. Halusin tuoda julki intohimoni datan ja näytön voimaan, joten luennoin myös tilastotieteestä ja koesuunnitelmista osoittaakseni, että tiede on paras tapa paljastaa totuuksia maailmasta. Monista positiivisen psykologian puolestapuhujista poiketen varoin opettamieni periaatteiden mukaisten lupauksen liioittelemista. Koska olin päättänyt käsitellä onnellisuuden tiedettä mahdollisimman perusteellisesti, järjestin osallistujille psykometriset

testit ennen kurssia ja sen jälkeen selvittääkseni, olivatko suositellut toimet muuttaneet heidän onnellisuuttaan. Kerroin heille, että he osallistuivat kokeeseen ja että sen tulos määräisi kurssin tulevaisuuden. Annoin lupauksen: ellei tulosta syntyisi, luopuisin kurssista ja palaisin tutkimusteni pariin.

Kurssin päätyttyä opiskelijat antoivat erittäin myönteistä palautetta. Heidän mielestään kurssi oli kiinnostava ja hauska, ja mahdollisuus olla mukana tuotti iloa. Joillekin osallistujille kokemus oli ollut ”muutoksia tuova”. Entä mitä data kertoi heidän onnellisuudestaan? Muistan tehneeni psykometrisille arvoille alustavan tilastollisen analyysin ja äimistyneeni tuloksista. Kaikkien käyttämieni hyvinvointimittarien mukaan hyvinvointi oli parantunut erittäin merkitsevät 10–15 prosenttia verrattaessa aikaan ennen kurssin alkamista ja kurssin päättyessä 10 viikkoa myöhemmin. Tämä ei kuulosta siirtymiseltä ikuisen onnen ja autuuden tilaan, mutta näin suuri muutos suhteellisen lyhyessä ajassa on huomattava. Olin kokenut kääntymyksen. Tajusin silloin, että ihmisestä voi tehdä onnellisemman tieteen ja koulutuksen kautta. Tämän kirjan tavoitteena onkin ihmisen tekeminen onnellisemmaksi.

Johdanto

Tutkijana tahdon aina löytää vastauksen syytä koskeviin kysymyksiin. Miksi jotkut tuntevat olevansa onnettomia? Miksi onnellisuus on niin hauras? Miksi positiivisen psykologian keinot toimivat? Käsittääkseni vastauksia voi löytää lapsuudesta.

Useimmissa perheissä lapset ovat huomion keskipiste. He eivät ole vielä kohdanneet sosiaalisten suhteiden kilpailuhenkistä maailmaa eivätkä kokeneet, että murrosiästä lähtien suurin osa elämästä on täynnä muiden terävän arvioinnin ja arvostelun kohteeksi joutumista. Useimmat lapset ovat iloisen itsekeskeisiä eli egosentrisiä ja elävät hetkessä juurikaan katumatta mennyttä tai murehtimatta tulevaa.

Kun lapset varttuvat ja astuvat kokeiden, ihmissuhteiden, sosiaalisen median ja työn kilpailuhenkiseen maailmaan, he huomaavatkin menettäneensä asemansa huomion keskipisteenä. Heidän täytyy oppia tulemaan toimeen muiden kanssa, jotka myös kilpailevat asemasta ja tunnustuksesta. Ristiriitoja syntyy monesti silloin, kun vastapuolet eivät ymmärrä toistensa näkökulmaa. Haluamme

arvostusta ja muiden ihailua, mutta sekin johtaa ristiriitaan. On vaikea olla samanaikaisesti sekä voittaja että joukkuepelaaja. Ihminen ei voi olla suosituin ilman, että toiset ovat vähemmän suosittuja. Ihminen ei voi olla pidetyin ilman, että toisista pidetään vähemmän. Ihminen ei voi olla menestynein ilman, että toiset epäonnistuvat – ainakin egosentrisesti katsoen. Jotta tulisimme toimeen muiden kanssa ja meidät hyväksyttäisiin yhteiskuntaan, meidän täytyy ymmärtää, mitä muut mahtavat ajatella, ja miten meidän tulee vastaavasti toimia, mutta tähän tarvitaan harjoittelua ja taitoa. Nämä kyvyt kehittyvät lapsuudessa.

Aikuisina meille on kertynyt enemmän huolia ja murheita kuin ollessamme lapsia. Kun olemme juuttuneet omaan itsekeskeiseen maailmankaikkeuteemme – mitä tapahtuu usein – keskittyminen itseen suuntautuu helposti omiin ongelmiimme ja teemme kaikesta ylisuurta. Kuva J.1 esittää egoamme suhteessa muihin, ilmeneviä ongelmia sekä näkökulman vaihtamista.

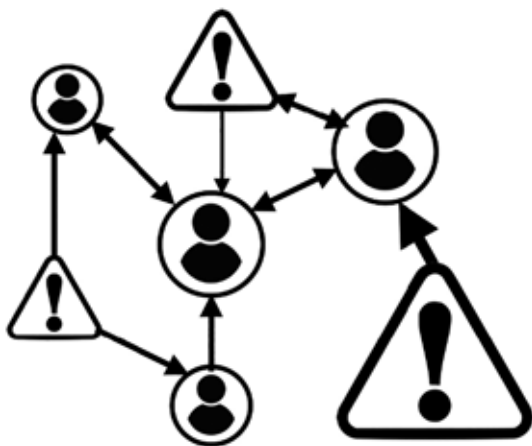


Kuva J.1: Erittäin egosentrinen sosiaalinen verkosto

Johdanto

Egosentrisinä olemme valta-asemassa oman maailman-kaikkeutemme keskellä ja pidämme suhteita yksisuuntaisina. Vaikutamme muihin, ja kun muut vaikuttavat meihin, vuorottelua ei juuri ole, sillä meillä ei ole tapana ottaa toisen näkemystä huomioon. Lapsista poiketen egosentriset aikuiset ovat oikein hyvin selvillä nykyisyyden ja tulevaisuuden mahdollisista ongelmista. He näkevät ongelmansa todellisuutta suurempina. He eivät ymmärrä, että muilla on omat ongelmansa, ja jos ymmärtävätkin, he pitävät niitä vähäisinä. Heidän mielestään heidän kohtaan-ansa vaikeudet ovat tärkeimpiä.

On toinenkin tapa katsoa maailmaa: *toisiin* keskittyvä eli *allosentriinen* näkökulma, joka voi johtaa suurempaan onnellisuuteen. Se ottaa huomioon muiden käsitykset ja sosiaalisen maailman keskinäiset riippuvuudet (kuva J.2).



Kuva J.2: Allosentriinen sosiaalinen verkosto

Silloin minuus pienenee ja muuttuu muihin verrattavaksi. Ihmissuhteemme ovat molemminpuolisempia ja tiedostamme, että muihin vaikuttavat seikat ovat merkittävämpiä heille kuin omat ongelmamme meille. Tämä näkökulma asettaa pulmat oikeaan perspektiiviin ja muuttaa usein omat murheemme vähemmän raskailta tuntuviksi. Kuten sanonta kuuluu, ”jaettu ongelma on puolikas ongelmaa”. Kun ajattelemme ja toimimme allosentrisemmin, hyödyimme saamastamme sosiaalisesta tuesta ja odottamattomasta onnellisuudesta, joka voi löytyä nojautuessamme muihin.

Useimmat aikuiset osaavat tarvittaessa päästä eroon egostaan ja omaksua allosentrisen näkökulman. Oppiminen toimimaan tällä tavoin on tärkeä osa aikuistumista, mutta näin ajatteleminen spontaanisti on vaikeaa. Olemme harvoin tietoisia toisten kohtaamista vaikeuksista, elleivät he ole läheisiä tai ellei heidän ahdinkonsa tule erityisesti esille. Olemme nimittäin kiinni omassa maailmankatsomuksessamme. Vaikka kuulemme toisten ongelmista, saatamme olla niin egosentrisiä, että meillä on edelleen taipumus pitää niitä vähemmän tärkeinä kuin omia ongelmiamme.

Kreikkalainen stoalainen filosofi Epiktetos sanoi, että ”meille tapahtuva ei ole merkityksellistä, mutta suhtautumisemme siihen on”. Toisin sanoen kaksi henkilöä voi kohdata saman kielteisen tapahtuman, mutta toinen sysää sen syrjään ja toinen murehtii sitä päiväkausia. Mistä tämä johtuu? Miksi jonkun mielestä lasi on puolitäysi eikä puolityhjä? Miksi toiset ovat onnellisempia kuin toiset? Onko tämä synnynnäistä vai opittua?

Johdanto

On totta, että onnellisista lapsista kasvaa useimmiten onnellisia aikuisia. Lapsen onnellisuus johtuu osittain vanhemmilta perityistä geeneistä. Mittaamalla onnellisuutta identtisiltä kaksosilta, joilla kaikki geenit ovat samoja, ja epäidenttisiltä kaksosilta, joilla puolet geeneistä ovat samoja, tutkijat osaavat arvioida, kuinka suuri osa tulosten vaihtelusta johtuu biologiasta ja kuinka suuri osa ympäristöstä. Tätä kutsutaan *periytyvyydeksi*. Kun hyvinvointia kuvaavia arvoja verrataan, keskimäärin enintään 40–50 prosenttia eroavuuksista ja yhtäläisyyksistä johtuu geeneistä¹ – tämä määrä ei suuresti poikkeaa älykkyyden arviosta². Jokainen perii vanhemmiltaan osan hyvistä tai huonoista taipumuksistaan, mutta ei kaikkia. Onnellisuutta ja muita persoonallisuuden piirteitä ei voi selittää yksinomaan biologialla.

Ison-Britannian tilastokeskus haastatteli 5–15-vuotiaita ja kysyi, mikä heitä ilahduttaa³. Se ei ollut PlayStation, Instagram-seuraajien määrä, raha, loma tai menestyminen koulussa. ”Tuntee itsensä rakastetuksi, ylläpitää myönteisiä, kannustavia ihmissuhteita erityisesti ystäviin ja sukulaisiin ja löytää joku, jonka kanssa puhua ja johon luottaa” oli johdonmukaisesti tärkein onnellisen elämän edellytys. Toisessa tutkimuksessa, joka tehtiin yli 17 000:lle vuonna 1970 syntyneelle aikuiselle, esitettiin kysymys ”Kuinka tyytymätön tai tyytyväinen olet tähänastiseen elämääsi?”⁴. 42-vuotiaiden aikuisten tyytyväisyyttä ennusti parhaiten se, kuinka kypsä heidän emotionaalinen terveytensä oli ollut lapsuudessa. Lapsuuden sosiaalinen vuorovaikutus luo perustan käyttäytymiselle aikuisina ja siten vaikuttaa onnellisuuteen. Kun ihminen on yhteydessä muihin, hän

oppi selviytymään paremmin elämän takaiskuista ja haasteista. Kaikista ympäristöllisistä, mahdollisesti tyytyväisyyteen vaikuttavista seikoista, kuten palkasta, avioliitosta tai romanttisista suhteista, hyvinvointia aikuisena ennustaa parhaiten se, miten hyvin tulimme lapsena toimeen muiden kanssa.

Tarkoittaako tämä sitten sitä, ettei onnettomasta lapsesta voi tulla onnellista aikuista? Ei välttämättä. Oma lapsuuteni oli onneton. Kasvoin kiertelevässä perheessä, joka muutti jatkuvasti maasta toiseen sen vuoksi, että väkivaltainen ja onneton alkoholisti-isäni etsi itselleen työtä sekä elämälleen tarkoitusta ja merkitystä. Hän kuoli ollessani viidentoista. Jouduin pitämään huolta itsestäni, kun äitini muutti kaksi vuotta myöhemmin kotimaahansa Australiaan. Tästä traumaattisesta lapsuudesta huolimatta pidän itseäni melko onnellisena aikuisena. En tiedä, miksi näin on, mutta sen tiedän, että ihmiset voivat opetella onnellisemmiksi. Minulla on tästä todisteita⁵.

Todisteet ovat peräisin luentosarjastani ”Onnellisuuden tiede”, joka on toistunut Bristolin yliopistossa viiden vuoden ajan opintopisteitä tuottavana kurssina ensimmäisen vuoden opiskelijoille⁶. Kurssia pitäessäni olen tullut siihen tulokseen, että lapsuudessa toimii yleinen mekanismi, joka kenties antaa vastauksia onnellisuuden ”miksi”-kysymyksiin. Emme ehkä koskaan pääse eroon egosentrisestä ajattelutavasta, mutta voimme opetella ajattelemaan allosentrisemmin. Egosentrisyyden ja allosentrisyyden tasapainon saavuttaminen on tämän prosessin olennainen osa ja tämän kirjan tärkeintä käytännön antia.

Johdanto

Seitsemän oppitunnin aikana aion selittää, miten onnellisuuteen voi pyrkiä näyttöön perustuvilla menetelmillä ja myös selittää, miksi ne toimivat. Oppitunti 1, ”Muuta egoasi”, kuvaa, miten kehitys lapsena muovaa käsitystä itsestä. Olemme aluksi hyvin egosentrisiä, mutta tulemme yhä tietoisemmiksi toisista ja paikastamme yhteiskunnassa. Jos pysymme enimmäkseen egosentrisinä, vaarana on se, että tällainen keskittyminen itseen vääristää näkökulmamme ja tekee meistä onnettomia. Oppitunnilla 2, ”Vältä eristäytymistä”, näemme, miten epätavallinen lapsuus ja suuret aivot tekivät meistä ihmisistä sosiaalisesti niin riippuvaisia. Aivot ovat aiheena myös oppitunnilla 3, ”Hylkää kielteiset vertailut”, joka esittää, millaisia luontaisia vinoumia ihmisen tiedonkäsittelyssä on ja miten ne voivat haitata onnellisuutta. Oppitunnilla 4, ”Muutu optimistisemmäksi”, perehdytään ongelmalliseen tapaamme valmistautua pahimpaan ja odottaa sitä. Ajatusta laajentaa oppitunti 5, ”Pidä huomiokykysi kurissa”. Siinä kerrotaan, miten kielteiset ajatukset valtaavat mielen, ellei keskitytä huomiota vaativiin seikkoihin. Tämän taipumuksen estämiseksi oppitunti 6, ”Pidä yhteyttä muihin”, osoittaa, mitä hyötyä on vuorovaikutuksesta muiden kanssa ja millaisiin kömmähdyksiin luulemme tuntemattomien ihmisten kanssa keskustelemisen johtavan. Lopuksi oppitunnilla 7, ”Murtaudu ympyröistäsi”, perehdymme erilaisiin tapoihin nähdä maailma uudessa valossa, jotta onnellisuutemme paranisi.

Tämä on enemmän kuin *itsehoitokirja*. Se on tavallaan *itsetuhokirja*, sillä yletön egosentrisyys voi olla syynä onnettomaan oloon. Emme kuitenkaan voi eikä meidän pidä

päästä eroon omasta näkökulmastamme muuttamalla yksinomaan allosentrisiksi. Jos ajattelemme ja tunnemme vain toisten huomioon ottamista, on vaarana menettää kosketus omaan minuuteen, joka on aivan yhtä tärkeä psyykkiselle hyvinvoinnillemme kuin yhteydenpito muihin. Jos keskitymme ristiriitoihin ja kriiseihin, joita emme pysty muuttamaan, meidät valtaa epätoivo. Onnellisuutemme ei pidä tulla niin riippuvaisiksi toisista, että psyykkisen hyvinvointimme hallinta katoaa.

Seitsemällä oppitunnilla näet, että oman egosentrisen näkemyksen ja allosentrisemmän perspektiivin väliltä tulee löytää tasapaino. Kunkin oppitunnin keskellä ja lopussa on yksinkertaisia harjoituksia siitä, miten saavutetaan parempi tasapaino ja tullaan siten onnellisemmaksi.

Muista kuitenkin, ettei pelkkä tietäminen suinkaan riitä. Olen moneen kertaan todennut, että kurssini lisää opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia ja vähentää ahdistuneisuuden ja yksinäisyyden tunteita. Toisaalta paranukset kestävät vain niin kauan kuin opiskelijat malttavat jatkaa harjoituksia⁷. Näin on fyysisenkin terveyden kanssa: voit tulla kovempaan kuntoon, mutta se edellyttää jatkuvaa ponnistelua. Jos lakkaat elämästä terveellisemmin, lakkaat olemasta terve. Sama koskee onnellisuutta. Pysyvien etujen saavuttaminen onnen tavoittelussa edellyttää ponnistelua.

OPPITUNTI 1

Muuta egoasi

Ennen luultiin Maan olevan maailmankaikkeuden keskipiste, jota Aurinko ja Kuu kiertävät. Tuo kaikki muuttui 1500-luvulla, jolloin Kopernikus selitti planeettojen liikkeit. Kohta Galilei vahvisti teorian teleskoopilla tekemillään havainnoilla. Tämä mullistus aiheutti paradigman vaihtumisen, radikaalin muutoksen tavassa ajatella ihmisen asemaa maailmankaikkeudessa. Totuus maailmankaikkeudesta koskee meitä jokaista. Emme ole maailman keskipiste, vaikka saatamme luulla niin. Jos haluamme tulla onnellisemmiksi, meidän täytyy tehdä radikaali muutos suhtautumisessamme elämään. Meidän tulee luopua käsityksestäämme itsekeskeisestä maailmankaikkeudesta, jonka keskellä olemme me ja jossa toiset ovat ympärillä, sekä tuntea oma paikkamme ja suhteemme toisiin. Kuten johdannossa kuvattiin, meidän täytyy siirtyä liian ego-sentrisestä näkökulmasta *allosentriseen* eli paremmin *toiset huomioon ottavaan*.

Itsemme arvioiminen radikaalisti uudella tavalla onnellisuuden lisäämiseksi on vaikeaa, koska meillä kaikilla on

aluksi hyvin egosentrinen kuva maailmasta. Tämä johtuu tietoisuuden laadusta ja lapsen tavasta nähdä maailma. Kun myönnämme tapamme suhtautua kaikkeen egosentrisesti, voimme alkaa muuttaa havaitsemistamme. Tunnistettuamme allosentrisen näkökulman ja laajennettuamme sitä osaamme keventää meille koituvien ongelmien ja murheiden taakkaa ja käyttää hyödyksemme sosiaalisen vuorovaikutuksen antamaa tukea ja objektiivisuutta.

Tuo muutos on osa lapsen normaalia kehitystä, mutta muutoksen suuruus vaihtelee. Muutos on välttämätön, sillä onnellisuus aikuisena riippuu siitä. Kuten johdannossa todettiin, onnellisista lapsista kasvaa onnellisia aikuisia ja onnellisuus lapsena on kiinni sosiaalisista suhteista. Jos halutaan tulla toimeen muiden kanssa, pitää tulla vähemmän egosentriseksi ja enemmän allosentriseksi. Aikuisuuden onnellisuus juontaa juurensa lapsuuden onnellisuudesta.

Tällä ensimmäisellä oppitunnilla aion kertoa minuuden käsitteestä ja siitä, miten minuus kehkeytyy lapsuudessa kehittyvänä vuorovaikutuksena toisten kanssa. Tämä johtuu siitä, että aikuisen onnellisuus edellyttää minuuden tunteen muuttumista toisten mielet huomioon ottavaksi. Sen toteutuminen vaatii oman mielen ymmärtämistä, ja se alkaa miettimällä minuuden laatua. Olemme niin tottuneet sanaan "minä", että harvoin huomaamme sen tarkoittavan eri yhteyksissä eri asioita. Minuus on sitä, keitä olemme, mutta se riippuu asiayhteydestä. Jos pyydän haastattelussa sinua kertomaan itsestäsi, oletan sinun esittävän yhteenvedon työkokemuksestasi, taidoistasi ja koulutuksestasi. Jos taas olemme treffeillä ja pyydän sinua

kertomaan itsestäsi, en odota sinun antavan ansioluetteloa vaan kertovan pitämisen tai inhoamisen kohteista, poliittisesta kannasta, suosikkiruoista ja mielimusiikista. On toinenkin minäkuva, kokemamme psyykkinen elämä. Toisinaan saatan huomata tietoisuuteni vääristyneen ja sanoa: "En ole oma itseni." Kokemukseni eivät ole muuttuneet, mutta minusta tuntuu erilaiselta. Itse asiassa minuus muodostuu aina tietoisien arvioimisen ja henkilökohtaisen kokemushistorian yhdistelmästä.

1800-luvulla vaikuttanut filosofi William James teki hyödyllisen eron "subjektiminän" – tietoisien toimijan, tietäjän ja ajattelijan – sekä "objektiminän" – toimimisen, tietämisen ja ajattelemisen objektiivisen kertomuksen – välille¹. Saanen havainnollistaa subjektiminän ja objektiminän välistä eroa esittämällä kysymyksen: kummasta jäätelöstä pidät enemmän: vaniljasta vai suklaasta? Mieti hetken aikaa. Otan vastauksessani esille erilaisia minuuskäsityksiä, joita et ehkä ole tullut ajatelleeksi. Sait ensin tietoisien kokemuksen. Lukiessasi lausetta sisäinen äänesi lausui sanat, ymmärsit kysymyksen ja aloit muotoilla vastausta. Tämä tietoisuus edusti subjektiminää, tekijää. Se on sisäinen psyykkinen maailma, josta olemme tietoisia. Siellä koetaan ajatukset ja tunteet. Tietoinen subjektiminä käyttää kuitenkin hyväkseen tietokokoelmaa, jossa sijaitsee tiedostamaton objektiminä, kertomus itsestämme. Jäätelöä koskevaan kysymykseen vastaaminen edellyttää asiaankuuluvien tietojen hakemista muistista, johon on tallentunut henkilökohtainen historia jäädytettyjen maitoherkkujen syömisestä. Kyseessä on objektiminän tietovarasto.



Nykytiede muuttaa käsitksemme onnellisuudesta

Me kaikki haluamme olla onnellisempia, mutta usein olemme itse oman onnemme esteenä. Olemme liian keskittyneitä itseemme ja puutteisiimme, vertailemme itseämme muihin emmekä näe kaikkea hyvää elämässämme.

Onnen tieteessä psykologi Bruce Hood osoittaa, että avain hyvinvointiin ei ole omista tarpeista huolehtiminen vaan ympäröivän todellisuuden parempi huomioiminen.

Hood esittää seitsemän yksinkertaista mutta elämää mullistavaa oivallusta, joiden avulla voimme murtaa omaan itseen kohdistuvat negatiiviset ajatusmallit ja suunnata huomion asioihin, joilla on todellista merkitystä.

Kirja perustuu vuosikymmenien neurotieteelliseen ja kehityspsykologiseen tutkimukseen. Selkeiden, käytännöllisten oivallusten avulla Hood osoittaa, miten tieteen löydöksiä hyödyntäen muutamme ajatteluaamme – ja elämäämme – paremmaksi.

