

Teija Alpirjelä 24.10.2021

Suomen Logoterapiainstituutti

Referaatti Sari Valton podcastista (Yle Areena) - Onnellisuuspaine tekee meistä onnettomia

Onnellisuudesta on tullut menestyksen mittari, ja juuri se on saanut meidät voimaan pahoin. Näin väittää filosofian tohtori ja onnellisuustutkija Ilona Suojanen Yle Areenasta löytyvällä Podcastilla, jossa Sari Valto keskustelelee onnellisuuspaineesta yhdessä Suojasen ja sosiologian professorin Suvi Salmenniemen kanssa. Podcast käsittelee ilmiötä, jonka moni tunnistaa: paineen elää onnellista elämää. Kun elämän peruspilarit ovat kunnossa, alkaakin kilpailu onnellisuudesta. Kyse ei ole enää siitä, että kenellä on hienoimmat autot, talot ja muuta materiaa. Uudeksi ilmiöksi vanhan rinnalle on noussut onnellisuus. Se pitää saavuttaa keinolla millä hyvänsä menestyksen merkiksi. Onnellisuudesta on tullut uusi statussymboli, jota tavoitellaan ja työstetään pakonomaisesti. Voidaan puhua hyvinvointiin sairastumisesta. Hyvinvointipalveluiden laajalla ja hämmentävällä kentällä riittää tarjontaa eri tuloryhmille. Onnellisuuspaine näyttäytyy kaikkialla yhteiskunnassa. Työpaikoilla on alettu ajatella, että onnellisen näköiset ihmiset ovat automaattisesti hyviä työntekijöitä. Ei siis enää riitä, että on oikea tutkinto, taidot ja kokemus, vaan pitää olla myös onnellinen, koko ajan. Kun siihen ei pysty, otetaan käyttöön onnellisuusnaamio. Sosiaalinen media on keskeinen paikka onnellisuuden esittämiseksi ja sen määrittämiseksi. On unohdettu ja haluttu piilottaa fakta, että elämä on harvoin pelkkää juhlaa.

Maailman onnellisuusraportti v. 2021 on jo neljättä vuotta peräkkäin nimennyt Suomen maailman onnellisimmaksi maaksi. Tätä suomalaisten on kuitenkin vaikea uskoa. Onko se oikea titteli, että Suomi on onnellisin maa? Tätä Sari Valto kyselee podcastin alussa haastateltaviltaan. Suojasen mukaan onnellisuuden määrittely ei ole helppoa tehtävä edes aiheen tutkijalle, ja eri onnellisuuden tutkijoilla onkin omat määrittänsä onnellisuudelle. Tiettyjä asioita pidetään kuitenkin onnellisuuden edellytyksinä maailmanlaajuisesti. Tällaisia ovat muun muassa terveys, ihmissuhteet, turvallisuus sekä perustoimeentulo. Salmenniemen mielestä raportti on harhaanjohtava, sillä siinä on paljon elementtejä, jotka ovat hyvin olennaisia hyvinvointivaltiossa. Molemmat haastateltavat tulevatkin siihen lopputulokseen, että onnellisuus on subjektiivinen ja henkilökohtainen kokemus.

Onnellisuutta yli seitsemän vuotta tutkinut Suojanen kertoo halunneensa keskittyä väitöskirjassaan onnellisuuteen. Hän tahtoi selvittää, mikä tekee ihmiset onnellisiksi työssä, miksi onnellisuus on tärkeää ja kuka on vastuussa onnellisuudesta työpaikalla. Suojanen mainitsee, että tutkimuksessaan hän ei halunnut keskittyä huonoon työilmapiiriin, tai työuupumukseen. Tutkimuksensa aikana hänelle kuitenkin alkoi avautua huolestuttava näkymä, jota hän ei voinut sivuuttaa. Suojanen kertoo havainneensa, miten nuoret asiantuntijat tahtoivat luonnollisesti olla hyviä työntekijöitä ja onnistua siinä. Tuotteliaisuus ja tehokkuus eivät kuitenkaan riittäneet, vaan täyttääkseen tietyt standardit, piti olla onnellinen miellyttääkseen muita työpaikalla. Suojanen on kehittänyt termin onnellisuusnaamio. Tämä onnellisuusnaamio otettiin Suojasen mukaan käyttöön, jos ei omasta mielestään oltu tarpeeksi onnellisia. Pelkkä perustyytyväisyyskään ei riittänyt, vaan tutkittavat kokivat, että piti näyttää sitäkin onnellisemmalta. Ulkoisen onnellisuuden tunnusmerkeiksi oli nimetty ekstrovertti, suupaltti ja naurava. Suojasen huomio kiinnittyi tutkimuksessa myös siihen, että onnentunnetta koettiin erityisesti silloin, kun työkaveri, tai asiakas oli kohdattu autenttisesti omana itsenään. Itse onnellisuusnaamion käyttäminen ja kulissien ylläpito koettiin voimia syöväksi. Uuvuttavaksi koettiin myös se, että tutkittavat kokivat olevansa itse vastuussa onnestaan. Tällä Suojasen mukaan tarkoitettiin sitä, että masentuneen ja uupuneen piti esittää onnellista. Suojanen muistuttaakin podcastissa, että kaikki ongelmat työpaikoilla ei suinkaan ole negatiivisen ajattelun syytä, vaan on olemassa myös rakenteellisia ongelmia joita voitaisiin ratkaista. Onnellisuusnaamarin riskit ovatkin, että ongelmia ei uskalleta tuoda esille. Kaikesta negatiivisesta pyritään vaikenemaan. Uupumukseen ei kehdeta, tai uskalleta hakea apua, vaan sinnitellään vimmaisesti loppuun saakka. Halutaan pitää yllä kulissia onnellisuudesta. Naamion hyödyiksi Suojanen mainitsee muiden rohkaisun ja positiivisen ilmapiirin työpaikalla.

"Kell'onni on, se onnen kätkeköön." Valton mukaan vanhempi sukupolvi ajattelee pitkälti Eino Leinin runon mukaisesti, eikä halua esitellä omaa onneaan kaikelle kansalle. Valto kysyykin haastateltaviltaan, onko nuorempi sukupolvi erilainen? Halutaanko onnea esitellä? Suojasen, sekä Salmenniemen mukaan tilanne nykypäivänä on todellakin vastakkainen. Onnea esitellään ja sitä halutaan ylikorostaa sosiaalisessa mediassa. Salmenniemi kertoo, että elämme terapeuttisessa kulttuurissa, jossa psykologiset selitysmallit ja ajatus ihmisen itsensä toteuttamisesta ovat arkipäivää. Ihmisillä on Salmenniemen mukaan myös runsaasti enemmän sanoja käytössään kun hän kertoo onnellisuudestaan. Valto pohtii, miten elämä oli ennen enemmän viitoitettua ja valintoja annettiin vanhemmilta. Hän pohtii myös sitä, miten nuorten on itse löydettävä merkitys elämälleen. Valton mukaan nuorille toivotetaan, miten heidän pitää kuunnella itseään, toteuttaa itseään ja ottaa koko elämästään kaikki irti. Valto miettii, voiko tällainen ajaa nuoren ahdistumaan ja etsimään apua esimerkiksi sosiaalisen median "guruilta", jotka videoillaan jakavat ohjeita elämästä ja hyvinvoinnista? Valto kertoo myös kiinnittäneensä huomiota siihen, miten perinteisiä asiantuntijoita on alettu kyseenalaistamaan ja onnellisuuden tavoittelun ympärille on luotu valtaisa ja hyvin tuottava bisnes. Kummatkin haastateltavat yhtyvät Valton ajatukseen ja toteavat, että elämme yksilökeskeisessä kulttuurissa, jossa perinteet ja perinteiset auktoriteetit eivät enää ole viitoittamassa elämää samalla tavalla kuin ennen. Salmenniemi kertoo, miten jo 60-luvulla yhdysvaltalainen sosiologi Philip Rieff kirjoitti, että psykologit tulevat korvaamaan kaikki auktoriteetit sodanjälkeisissä yhteiskunnissa, joissa onnellisuutta ajatellaan itse tarkoituksena, eikä sivutuotteena.

Haastateltavat lähtevät yhdessä pohtimaan, miten ihmiset uupuvat onnellisuuden tavoittelussa. He toteavat, että ihmisiä jää myös koukkuun erilaisiin hyvinvointipalveluihin. Ihmiset etsivät, etsivät ja etsivät sitä parempaa oloa, kunnes huomaavat, että kaikki rahat ovat menneet ja jäljelle on jäänyt vain tyhjyyden tunne. Salmenniemen mukaan tämä ilmiö on globaalinen. Haetaan helppoja ja selkeitä ohjeita, joilla saavutetaan onni. Työstetään ja työstetään, eikä onni tule. Valto kysyy, onko onnen jahtaaminen vain keskiluokkaisten ja yläluokkaisten harrastus? Haastateltavien mukaan onnen jahtaaminen on niin läsnä tässä ajassa, että kukaan ei voi olla immuuni näille kulttuurin viesteille. Salmenniemi kertoo, miten on olemassa ison rahan koulutuksia ja kursseja. Samaan hengenvetoon hän kertoo, että on olemassa myös vertaistuellia toimivia yhteisöjä ja piirejä, joissa jaetaan kokemuksia ja tietoa. Niiden palvelut voivat olla ilmaisia, tai maksaa muutaman kympin. Haastateltavien mukaan tämä yksilön vastuuta korostava aika luo myös suuria paineita siihen, että jokaisen on tehtävä valintoja kantaakseen vastuunsa tästä itsensä kehittämisestä. Yksilön vastuuseen liittyy vahvasti myös itsensä kehittämisen ja onnellisuuden teollisuus. Haastateltavien mielipiteen mukaan yksilöitä syyllistetään helposti, mikäli yksilö ei käyttydy vastuullisesti ja terveellisesti. Syyllistämisen keskellä voi unohtua se asia, että me emme ole tasa-arvoisia tekemään täysin samoja valintoja. Haastateltavien kuvauksen mukaan onnellinen ja hyvinvoinnistaan vastuullinen ihminen näyttäytyy medioissa ihmisenä, joka herää viideltä, surauttaa vihersmoothien, meditoi, käy aamulenkillä, hiljentyy positiivisten ajatusten äärelle, käy erilaisilla valmennuskursseilla, huolehtii ulkonäöstään, perheestään, käy matkoilla, retkeilee jne.

Salmenniemi kertoo lukeneensa filosofi Ilkka Niiniluodon kirjoittamasta kirjasta Hyvän elämän filosofiaa, että monipuoluejärjestelmät, uususkonnot ja filosofiset opit tarjoavat lukuisia vaihtoehtoja ihmisille ikään kuin ohjenuoraksi, mutta kansalaiset ovat täysin hämmennyksissä suuren tarjonnan keskellä. Tämä hämmennys taas johtaa siihen, että tulee vaikeus valita ja se voi johdattaa ihmisen opportunistiseen itsekkyyteen. Opportunistinen Itsekkyys johtaa taas siihen, että vastauksia etsitään vain oman itsen kehittämisestä, eikä esimerkiksi mistään arvopohjista. Suojanen taas kertoo lukeneensa psykologi Vesa Nevalaisen nettiblogista yhdenlaisesta itsekkyyden ilmenemismuodosta. Nevalainen on kirjoittanut blogissaan hyvinvoinnin maksimoimisesta ja halusta löytää oma potentiaali repien "kaikki irti" jopa ihmissuhteista. Blogissaan Nevalainen on kirjoittanut omasta henkilökohtaisesta kokemuksestaan, jossa ystävä on katkaissut välit Nevalaiseen syyllä, että Nevalaisella ei ollut enää mitään tarjottavaa ystäväilleen.

Ilona Suojanen pohtii, että pitäisikö puhua myös onnellisuuden kestävydestä. Siitä, minkälaisia valintoja elämässään kannattaa tehdä, jos haluaa etsiä pysyvämpää onnea, eikä hetken humahduksia. Suojasen mukaan olisi myös hyvä pohtia onko onnellisuus tavoitteena ja päämääränä itsessään järkevä tavoite, jos se johtaa yksinäiseen ja onnettomaan elämään. Valto

kysyykin haastateltaviltaan, voiko hyvinvointiin sairastua? Molempien haastateltavien kertomana ilmassa on havaittavissa hyvinvointi- ja onnellisuusähyä. Heidän mukaan tämä onnellisuuden suorittaminen ja tavoittelu ovat joidenkin ihmisten kohdalla muuttuneet kokopäivätyöksi. Tällainen suorittaminen johtaa Suojasen sanoin uupumiseen ja jopa tilaan, jossa ihminen ei enää tunnista itseään. Lopuksi Valto kyselee haastateltaviensa mielipidettä siitä, että pitäisikö onnellisuuden jahtaaminen lopettaa kokonaan? Suojanen ja Salmenniemi ovat yksimielisiä siitä, että onnellisuuden tavoittelu kääntyy lopulta itseään vastaan. Suojanen mainitsee myös selvän yhteyden onnellisuuden tavoittelun ja mielenterveysongelmien välillä. Mainitsepa hän haastattelun lopussa myös elämän merkityksellisyyden kokemuksen häviämisenkin.

Podcastia logoterapian linssien läpi tutkailen

Jo Frankl totesi aikoinaan, että ihmisten vaistomainen kyky elää elämää on heikentynyt. Kuten haastateltavatkin totesivat, tavat, perinteet ja arvot eivät enää viitoita ihmisten tietä samalla tavalla, kuten entisaikoina. Uusilla sukupolvilla on siis vapaus toimia oman mielensä mukaan kun traditiot eivät ohjaile elämää. Mutta osaako ihminen aina käyttää tätä vapautta vastuullisesti, tai ylipäättään hyvinvointia lisäävästi? Ei ehkä uskalleta ajatella enää itse, tai ei luoteta siihen, mitä sisäinen äänemme meille puhuu. Ehkä sitä ei ehdi pysähtyä kuulemaankaan. Luottamus omaan itseen voi olla hyvin heikko. Aletaan tehdä sitä mitä muutkin tekevät. Halutaan näyttää ulospäin siltä, miltä oletetaan muiden meidän haluavan näyttää. Joudutaan Franklin sanoin konformismin, tai totalitarismin uhriksi. Tällainen tilanne voi logoterapian opin mukaan johtaa eksistentiaaliseen tyhjiöön, jossa päällimmäisenä tunteena on sisäinen tyhjyyden tunne.

Hyvinvointiyhteiskunnassa syntyy myös vähemmän jännitettä, jonka seurausta on, että verrattuna entisiin aikoihin säästyään paljolta hädältä. On ehkä liikaakin aikaa ja mahdollisuuksia pohtia omaa elämää ja pyöriä oman navan ympärillä. Mikäli ihminen kokee suurta sisäistä tyhjiyyttä, ei uudet autot, talot tai mikään materia tätä tyhjiyyttä kykene täyttämään, vaikka kuinka yrittäisi. Ajaudutaan kierteeseen, jossa jatkuvasti haikaillaan jotain muuta, jotain uutta, jotain parempaa. Jotain, mikä toisi täyttymyksen tunnetta ”tyhjiöön.” Kovasta yrityksestä huolimatta elämä tuntuu tyhjältä, ehkä jo merkityksettömältäkin. Onnen jahtaamisessa lienee kysymys myös tuon tyhjiön täyttämisen tarpeesta. Tällaisessa eksistentiaalisen turhautumisen jännitteettömässä tilassa ihmiset alkavat keinotekoisesti luomaan itse jännitettä elämäänsä. He alkavat vaatimaan itseltään suorituksia. Tämä suoritus voi olla sitten vaikka se pakonomainen onnellisuuden tavoittelu. Median ja somen luoman harhan mukaan päämääräksi voidaan asettaa onnellisuus. Tärkeää huomioitavaa on , että ihminen ei ilman tulevaisuuden kiinnekohtaa logoterapian mukaan oikeastaan pysty olemaan ”olemassa.” Mutta onko onni oikea arvo, jonka voi asettaa kiinnekohdaksi ja päämääräksi? Mitä logoterapia sanoo hyperintentiosta? Ja mitä logoterapia opettaa onnesta?

Logoterapia ei ainakaan elä ”täydellisen ihmisen & elämän” illuusiassa, vaikka optimistinen oppi onkin. Logoterapia myös opettaa, että kärsimys voi tarjota mahdollisuuden uuden löytämiseen ja oman elämän arvojen kirkastumiseen. Kärsimys on siis tärkeä osa kasvuamme ihmisenä. Itse onnea analysoidessaan Frankl käyttää termejä mielihyvä, ilo ja nautinto. Mielihyvä, onni ja ilo - kaikki nämä viittaavat logoterapian mukaan johonkin ihmisen sisäiseen tilaan. Haastateltavatkin puhuivat onnesta ihmisen henkilökohtaisena kokemuksena. Tästä syystä itse onnea ei milloinkaan voi asettaa päämääräksi. Nämä mielihyvän, ilon ja nautinnon tunteet ilmenevät tahattomina seurauksina. Suora onnen tavoittelu ei siis onnistu. Logoterapiassa onni on päämäärään, eli tarkoitukseen pyrkimisen, tai siihen suuntautumisen sivutuote. Logoterapiasta on mieleeni jäänyt opetus: ovi onneen avautuu ulospäin. Asettamalla itsensä, tai itsensä toteuttamisen päämääräkseen, johtaa se siihen , että kadottaa itsensä. Ei siis ole ihme, jos itsensä työstämiseen kuluu työpäivän verran aikaa, ihminen lopulta kokee, että ei enää edes tunnista itseään, kuten tutkittavat olivat tuntemuksiaan kuvailleet. Tässä kohtaa olisi logoterapialla paljon annettavaa näille ihmisille, jotka kokevat elävänsä merkityksetöntä elämää. Logoterapia nimittäin näkee, että tämä epätoivoinenkin tunne on todiste siitä, että ihmisellä on tarkoituksen löytämisen tahto. Tässä kohtaa ei olisi siis aina välttämätöntä lyödä ihmiseen masennusdiagnoosin leimaa, vaan rohkaista ihmistä, että hänen tuntemuksensa on merkki inhimillisestä ihmisyydestä. Logoterapeutti voisi yhteistyössä ohjata ja auttaa asiakasta uusien ja terveellisten arvojen & päämäärien etsimisessä ja löytämisessä.

Itse onnea ja sen tavoittelua logoterapeuttisesti tarkastellessa täytyy ymmärtää kolme logoterapian keskeistä käsitettä: tahto tarkoitukseen, itsen transsendenssi ja noodynamiikka. Ihmisenä oleminen on intentionaalista, eli ihminen on olemisessaan suuntautunut itsestään ulospäin, johonkin itsensä ulkopuoliseen. Tätä logoterapiassa nimitetään itsen transsendenssiksi. Itsen transsendenssi on ihmisenä olemisen ydintä. Ihminen on tarkoitusta etsivä olento. Tämä tarkoitus on itsen ulkopuolella, maailmassa. Logoterapia opettaa, että ihminen on itseään transsendoiva. Mitä enemmän hän paneutuu tehtäväänsä ja mitä täydellisemmin hän omistautuu tehtävään/toiseen ihmiseen, sitä enemmän hän on ihminen ja oma itsensä. Logoterapian mukaan elämän tarkoituksen täyttäminen on arvojen toteuttamista. Viktor Frankl esitti nämä arvoryhmät jo vuonna 1929. Hänen mukaansa elämästä tulee tarkoituksellista toteuttamalla luovia arvoja, elämysarvoja, sekä asennearvoja. Lukas lisäsi asennearvoihin vielä yleistetyt asennearvot, suhtautumisen ja asennoitumisen elämän myönteisiin ilmiöihin. Todettakoon vielä, että paralleellinen arvojärjestelmä on henkivakuutuksemme elämän kolhuissa. Onnellisuuden jahtaaja on siinäkin surullisessa asemassa, että hän on paneutunut vain omaan itseensä. Arvojärjestelmässä saattaa korkeimpana ja ainoanakin arvona olla hyvinvointi, tai onnelliselta näyttäminen. Siinä tilassa ei pääse syntymään henkisen tason tervettä jännitettä, eli noodynamiikkaa. Onnea jahtaava ihminen on ajautunut tilanteeseen, jossa itse onnen tavoittelu kääntyy itseään vastaan. Mitä enemmän onnea tavoittelee, sitä kauemmas onni pakenee. Logoterapia käyttää termiä hyperintention, tai hyperreflektio. Hyperreflektiosta pyritään logoterapian mukaan irti derefleksion avulla. Onnen jahtaajan olisi tärkeää löytää näkökenttäänsä tärkeimpiä ja arvokkaampia asioita. Dereflektio auttaa itsestä ulospäin katsomista.

Psykologisena terminä onni on tarkoittanut tarpeiden tyydyttämistä. Logoterapia ei kuitenkaan näe, että homeostaasi ja mielihyvä yksistään riittäisivät ihmiselle. Jos koko elämän tarkoitus haluttaisiin nähdä pelkkänä mielihyvä, se olisi todella tarkoituksetonta. Mielihyvähän on vain tunnetila. Ja nämä tunnetilat, kuten ilo ja onni, nekin ovat hetkellisiä. Logoterapia ei opeta, että elämä on vain pelkkää huvittelua, onnea ja nautintoa. Logoterapia on rehellinen. Se opettaa, että onnellisuus on omien arvojen toteuttamista. Kun selkiyttää itselleen, mikä elämässä todella on tärkeää ja toimii vastuullisesti sen mukaan, voi kokea elävänsä itse valittua, aktiivista elämää. Vaikka se tuottaa iloa, se herättää takuuvarmasti myös kielteisiä tunteita, pelkoa ja vihaakin. Elämä kysyy, minä vastaan. Se ei todellakaan ole aina helppoa, mikäli haluaa ajatella omaa napaansa pidemmälle. Logoterapian kautta voi kokea myös itsemyötätuntoa. Täydellistä ja valmista ihmistä ei ole. Olemme kaikki keskeneräisiä ja epätäydellisiä, mutta se juuri tekee meistä ainutkertaisia ja inhimillisiä. Tämän ainutkertaisuuden vuoksi meillä on erilaisia tehtäviä elämässämme suoritettavina. Ainutkertaisuus siis todistaa, että kaikilla tehtävä ei voi olla sama, eli onnellisuuden jahtaaminen (mikäli se nyt voisi ylipäätään olla kenenkään aito tehtävä.) Tätä logoterapian ”ilosanomaa” olisi tärkeää jakaa laajemmin maailmaan, jotta päästäisiin eroon erilaisista jatkuvan onnellisuuden illuusioista, jotka tuovat hyvinvoinnin tilalle vain pahoinvointia. On vapautettava ihmiset harhaluulosta, että muut olisivat onnellisempia kuin he. Vaikka kuinka mediassa ja somessa ihmiset näyttäisivät onnellisilta, niin he nimenomaan vain näyttävät siltä. Silmiemme ulottumattomuudessa aidossa ja rehellisessä arjessa on paljon pettymystä, surua, epäonnistumista ym. Ja se on elämää. On vakuutettava asiakas, että jatkuva onnellisuuden olotila ei ole luonnollista, eikä mahdollista. Ryhmässä olisi mielenkiintoista keskustella myös siitä, miten itse voisi jakaa rehellistä kuvaa elämästä dialogeissa ihmisten kesken, tai sosiaalisessa mediassa.

Podcastin innoittamana lähdin vielä lisää tutkimaan onnellisuutta. Venäläinen psykologi Dmitri Leontiev haluaa nostaa esiin artikkelissaan The meaning vs. Happiness Issue in the History of Thought and Present - day Depates onnellisuuden kehitykselliset tasot. Artikkelin mukaan onnellisuuden taso ja laatu vastaavat ihmisen kypsyystasoa. Leontiev kirjoittaa, että hedonistinen onnen tavoittelu ei päde erityisesti kypsien ihmisten toiminnan periaatteena. Tästä itselleni nousi mieleen seuraava kysymys. Onko niin, että hyperintention tilassa onnea jahtaava ihminen taantuu kehityksessään? Kehityspsykologian mukaanhan itsensä tarkkailu on normaalia teini-ikäisellä. Onko onnellisuuden tavoittelussa jotenkin taannuttu ja jumiuduttu tälle tasolle? Estääkö hyperintention tila onnellisuuden tavoittelussa ihmisenä kasvamista?

Podcastissa puhuttiin myös onnellisuusnaamion käytöstä työpaikoilla. Tutkittavathan kuvasivat onnellista ihmistä sanoilla: sosiaalinen, ekstrovertti, suupaltti ja naurava. Keltikangas taas toteaa, että sosiaalinen aktiivisuus persoonallisuudenpiirteinä ei ole itseisarvo, vaan usein väärinymmärretty käsite. Ja se suuri helpotus minunlaiselleni hieman introvertille ihmiselle.

Ydinkysymys ei olekaan rohkeus, sosiaalisuus tai seurallisuus, vaan sosiaaliset taidot, sekä toisten huomioon ottaminen. Haastattelussahan tuli selkeästi esille, että tavatessaan autenttisesti omina itsenään työkavereita ja asiakkaita, koettiin onnellisuuden tunnetta. Ilmeisesti silloin oltiin uskallettu riisua se onnellisuusnaamio, kyettiin olemaan aidosti läsnä dialogissa ja suuntauduttiin itsestä toiseen ihmiseen. Tapahtui siis itsestä etääntyminen. Uupumusta tänä päivänä työpaikoilla varmasti tuovat lukuisat muutkin asiat kuin vain onnellisuusnaamioiden kannattelu. Lasketaan suoritteita. Asiat ja ihmiset nähdään tilastoina ja lukuina, jonka jälkeen ne muutetaan rahaksi. Inhimillisuus on kadonnut. Ehkä koko ihminenkin. Terveellinen suoritus työssä on haaste ja samalla nautinto. Se ei ahdistaa, vaan nostaa ja kannattelee tekijäänsä. Toki sen suorittamisen jälkeen voi väsyttää, mutta se on tervettä väsymystä. Sitä ei siis pidä sotkea työuupumukseen, jonka syvin syy on Amanin ja Mannilan mukaan usein tunne tarkoituksettomasta työstä tai työtehtävästä. Ei ehkä ymmärretä, että tärkeintä ei ole se mitä tekee, vaan miten sen tekee. Eettinen kriisi on myös monesti uupumuksen ja loppuun palamisen syytä. Näen kuitenkin, että onnellisuusnaamarin käyttö on suurena esteenä työyhteisöjen kehittymiselle. Mikäli kukaan ei uskalla avata suutaan, asiat eivät voi muuttua.

Logoterapiassa nimetään neljä haitallista elämisen tapaa. Niistä haluan nostaa kaksi tähän onnellisuuspaineen rinnalle pohdittavaksi. Ensimmäinen on täydellisyysvaatimus. Miksipä tähän täydellisyysvaatimukseen ei siis kuuluisi myös täydellisen onnelliselta näyttävä elämä mediassa ja somessa. Ajan hengen mukaan on tärkeää olla terve, kyvykäs, energinen, sporttinen ym. Harrastuksiin pitää panostaa, perheelle on annettava laatuaikaa. On tärkeää elää laadukasta elämää. Pitää löytää itsensä ja pitää tietää, mitä elämältään haluaa. On myös tärkeää jakaa eri medioissa tuntemuksiaan ja tietämystään. Supertärkeää on analysoida ja sanoittaa kaikkea kokemaansa ja tuntemaansa. Tietotulva on oikea runsaudensarvi. Itsensä kehittämisen ja hyvinvoinnin buffetpöydällä on tarjolla joka lähtöön jotakin. Guruja riittää. Noukin mielenkiinnosta muutamia esimerkkejä verkkokursseista: Miten opit tuntemaan herkkyytesi arvon ja teet elämästäsi itsesi näköistä, parempi itsetunto, tuloksekas itsensä johtaminen, itsevarma Minäkurssi, elämänhallinnan verkkokurssi, rohkeuden voima - kurssi, voimallinen nainen - kurssi, ota yhteys alitajuntaasi & sisäiseen lapseesi ja löydä todellinen voimasi. Tämän listan löysin muutamassa minuutissa. Ei siis ole ihme, että kansalaiset ovat hämmennyksissä tämän hyvinvoinnin buffetpöydän äärellä. Mietin myös, että minkälaista vahinkoa voidaan saada aikaan kun ihmisille faktoina jaetaan eri ”gurujen” toimista aika erikoisiakin elämänohjeita ja hoitoja. Eräs ”hoitokokemus” on kuvailtu somessa seuraavanlaisesti:

”Heippa! Kiitos hoidosta. Pääsin jollekin nextille levelille, todella kehollinen kokemus. Hoito alkoi ennennäkemättömällä tunteella kurkussa, joka sai yskimään niin että melkein oksensin. Seuraavaksi tuli tutumpi tuntemus, pää lähti heilumaan omaan tahtiinsa ja silmät alkoi pyöriä ku hedelmäpelit. Jossain vaiheessa mun lantionpohjalihakset meni kramppiin ja ei ollut orgasmin saapumisen paikalle kaukana. Tämän jälkeen oli hetken hiljaista kunnes leuka alotti elonsa ja hampaat kalinansa, joku yhteys tolla leualla ja lantiolla ilmeisesti siis on kun siitä oli sun stooreissa aiemmin puhetta.”

Toinen haitallisten elämäntapojen listalta noukkimani asia on itsensä tarkkailu. Onnellisuuden tavoittelussa ollaan jotenkin minun näkemäni mukaan taannuttu tälle tasolle. Elämä on hedonistista itsensä ympärillä pyörimistä, hyperreflektiota ja tarpeetonta itsensä tarkkailua. Tuntuuko nyt tarpeeksi onnelliselta? Näytänkö tarpeeksi onnelliselta muiden silmissä? Nykypäivänä listaan pitäisi ehdottomasti lisätä pakonomainen tarve vertailla omaa elämää ja itseään somen kautta näkyvään rinnakkaistodellisuuteen. Olemme toki vastuussa siitä, että pidämme itsestämme huolta. Mutta missä menee se terve raja? Nousisiko vastaus kenties logoterapian pohdiskelemaan tyyliin kysymyksestä ”mikä on motiivi?”

Lopuksi pohdin vielä kestäväää onnellisuutta. Onko sellaista edes? Ainakin hetkellisten humahdusten rinnalla kestävämpään onnellisuuteen kuuluu globaalinen ajattelu. Ajatellaan siis ”omaa nokkaa pidemmälle.” Vapaus valita ja sen vastinparina vastuu omista valinnoistaan. Pyritään siihen, että mahdollisimman monella tässä maailmassa olisi mahdollisimman hyvät eväät onnelliseen elämään. Huolehditään toisistamme. Ehkä se olisi sellaista kestävämpää onnellisuutta, jos sellaista on olemassa. Itse podcastissa tuli ilokseni esiin 29-vuotiaan suomalaisen tutkimuksessa mukana olleen Julian positiivinen oivallus: ”että olemisestani on enemmän hyötyä kuin haittaa.” Tästä mielestäni näkyy suuntautuminen pois omasta itsestä kohti maailmaa, sekä vastuun kantaminen. Eli oman hyvän lisääminen ei ehkä olekaan se juttu, vaan se, että itse tuo valinnoillaan jotain hyvää tähän maailmaan.