

IRTI ONNNESTA

FILOSOFI
FRANK MARTELA
SUOSITTELEE ONNEN
TAVOITTELUN SIAAN
KESKITTYMISTÄ ITSENSÄ
TOTEUTTAMISEEN JA
LÄHEISIIN IHMISIIN.

TEKSTI SAMI VAINIO
KUVA TERHI KORHONEN

Onnellisuutta tutkiva filosofi Frank Martela, 33, haluaisi aivan alkusi eroon koko käsitteestä. – Onnellisuus on ihan hyvä asia, mutta jos siitä tehdään päämäärä, se voi tehdä ihmisistä onnettomia.

Onnellisuuskeskeisessä yhteiskunnassa onnettomilla on Martelan mukaan kaksinkertainen taakka. Onnettomuutensa lisäksi he ovat epäonnistuneet yhteiskunnallisessa velvoitteessaan.

– Onnellisuusvaatimus aiheuttaa ylimääräistä painetta. Sen lisäksi käsite on niin epäselvä, ettei kukaan tiedä, mitä sillä tarkoitetaan. Jotkut tarkoittavat sillä nautintoa, jotkut laajemmin merkityksellisyttä ja hyvää elämää. Olisi parempi puhua näistä kaikista tekijöistä erikseen. Onnen käsite siinä välissä sotkee enemmän kuin selvittää.

Martela myöntää, että käytännössä onni-sanasta on mahdotonta luopua.

TYYPILLINEN FILOSOFI sanoisi esimerkiksi, että onni on ongelmallinen käsite, joka vaatii vielä lisäselvityksiä. Martela on toista maata. Lyhyitä vastauksia ikuisuuskyymyksiin tulee kuin tykin suusta.

– Filosofinen taustani on pragmatismi, joka korostaa, että etsitään käytännöllisiä, riittävän hyviä vastauksia. Jos ideaalina on absoluuttinen totuus, ei mihinkään kysymykseen voida vastata, koska kaikkea pitäisi saada vielä vähän lisää tietoa. Yhteiskunta kuitenkin laukkaa eteenpäin. Ei ole aikaa odottaa lopullisia vastauksia.

Martelan käytännönläheisyyttä selittää myös hänen koulutustaustansa. Diplominsinööriksi vuonna 2007 valmistunut Martela siirtyi Helsingin yliopistoon lukemaan käytännöllistä filosofiaa. Toissa vuonna hän väitteli Aalto-yliopistossa vanhainkodin hoitajien ja asukkaiden hoivasuhteista.

Esa Saarisen oppilas ja Saarisen mantteliperijänsikin uumoiltu Martela kutsuu itseään inhimillisen kokemusmaailman tutkijaksi. Tähän hankkeeseen kelpaavat sekä filosofian ikivanhat opit että viimeisin psykologinen tutkimustieto.

– Olen filosofienkin keskuudessa vähän insinööri. En jaksata taittaa hiusten halkomisista vaan haluan mennä aina eteenpäin. Pragmatismissa ajatellaan, että jos kahdella teorialla ei ole käytännön eroa, koko kysymys on turha.

SAARISEN JA Martelan edustamaan positiiviseen ajatteluun ja itseapukirjallisuuteen suhtaudutaan akateemisissa piireissä niivan kriittisesti. Sankariyksilöiden sparraamista kauhistellaan, koska pitäisi mieluummin muuttaa yhteiskunnan eriarvoistavia rakenteita. Martela pitää koko vastakkainasettelua vääränä.

– Ihminen ei ole oman onnensa seppä vaan oman onnensa keskushyökkääjä. Kukaan ei ole täysin yhteiskunnan armoilla, eikä kukaan voi syyttää kaikkea rakenteita. Omalla toiminnallaan tilannetta voi viedä parempaan tai huonompaan suuntaan. Yksilö yksin ei kuitenkaan riitä, jos ympäröivä yhteisö ei tue yhtään. On sekä tuettava yksilöitä että muutettava rakenteita yksilöitä tukevaan suuntaan.

Positiivista ajattelua on tutkittu teollisessa psykologiassa viime aikoina paljon, ja sen hyödyllisyydestä on vankkaa näyttöä.

– Ihmisten kannattaa olla lievästi opti-



mistisiä. Ylioptimismi johtaa ottamaan vastaan liian isoja haasteita, jolloin se nä tulee vastaan. Mutta täysi realismi ei myöskään ole hyvä. Pieni optimismi suhteessa maailmaan ja omiin kykyihin on hyväksi ihmiselle. Se ajaa tekemään vähän isompia juttuja, joista jotkin onnis-

tuvat ja jotkin epäonnistuvat, mutta samalla oppii aina lisää.

KÄYTÄNNÖNLÄHEISESTI Martela on lähestynyt myös yhtä filosofian ikuisuusongelmaa: mitä on vapaa tahto ja tahdonvoima? Jotkut ihmiset tuntuvat olevan

määrätietoisempia ja saavan enemmän asioita aikaan kuin toiset. Jos ihmisten erot selitetään tahdonvoimalla, ei ole oikaastaan selitetty vielä mitään.

– Jos tuijotan hillomunkkia ja sanon, etten syö sinua, tahdonvoima on vain pieni osa ongelmaa. Isompi kysymys on,

miten hillomunkki on päätenyt eteeni. Jos hillomunkki on edessäni, vaatii tahdonvoimaa vastustaa sitä, mutta jos se on kaapissa, vaatii vähän vähemmän, ja jos se on kaupassa, vielä vähemmän.

Martelan mukaan menestyvät yksilöt usein muokkaavat ympäristöään niin, et-

1 Filosofian tohtori, diplominsinööri ja valtiotieteiden maisteri Frank Martela työskentelee kouluttajana tutkimus- ja koulutusyritys Filosofian akatemiassa ja tutkijana Helsingin yliopiston teologisen tiedekunnan Myötätunto organisaatiossa -hankkeessa.

2 Vuonna 2013 julkaistun Martelan kirja "Tahdonvoiman käyttöohje" (Tammi). Martela työskenteli samana vuonna Yhdysvalloissa Rochesterin yliopiston psykologian laitoksella tutkien sisäistä motivaatiota ja sitä, kuinka ihmiset motivoituvat auttamaan toisiaan.

3 Martela asuu Helsingissä. Perheeseen kuuluvat puolison lisäksi 3-vuotias ja alle vuoden ikäinen lapsi.

tä tahdonponnisteluja tarvitaan yksinkertaisesti vähemmän. Hyvät ja huonot tavat ovat usein kiinni siitä, kumpaan ko on helpompaa ryhtyä.

Jos esimerkiksi tuntee katsovansa liikaa televisiota ja lukevansa liian vähän kirjoja, voi irrottaa kaukoosäätimestä patterit ja viedä ne makuuhuoneen lipastoon. Olohuoneen sohvapöydälle voi sen sijaan varata kirjapinon. Näin kynnys tv:n katsomiseen nousee ja kirjojen lukemiseen madaltuu.

– 20 sekunnin kynnys voi ratkaista, mihin käyttää seuraavat kolme tuntia. Kaverini kertoi laittaneensa Facebookiin niin vaikean salasanan, että se on luettava aina postit -lapulta, jonka hän laittoi kirjan sisäin. Kun Facebook ei ollut enää yhden klikkauksen päässä, turha hengailu siellä vähentyi radikaalisti.

TAVALLISILLE ihmisille, jotka voivatlevat itsekurin puutettaan, Martela suosittelee yksinkertaisia päätöksiä, jotka lopettavat vatvomisensa suuntaan tai toiseen.

– Ihmiset asettavat itselleen tavoitteita epämääräisesti. Pitäisi varmaan lopettaa tupakointi, tai pitäisi tehdä sitä ja tätä. "Pitäisi varmaan" -ajattelu ei johda muutokseen. Pitää tehdä päätös, tekekö muutoksen tai ei tee. Jos päättää, etei tee muutosta, niin sitten ei tee. Mutta jos tekee, tekee sen toisissaan.

Hyvän tavan aloittamisessa auttaa asian kirjaaminen selvästi kalenteriin.

– Jos päättää, että tekee asian X tiettyyn aikaan tietyssä paikassa tietyllä tavalla, todennäköisyys asian toteuttamiselle on ihan eri luokkaa kuin silloin, jos vain jättää asian jonnekin tulevaisuuteen.

SE, MIKÄ tekee onnelliseksi – tai elämän merkitykselliseksi – riippuu yksilöstä, mutta paljon voidaan sanoa myös kaikkien ihmisten onnen edellytyksistä. Onni ei synny onnea ankarasti miettimällä vaan sivutuotteena, kun on uppoutunut johonkin itseä innostavaan tekemiseen työssä tai harrastuksissa.

– Joku toteuttaa itseään sähkötyöissä, toinen asiakas kohtaamisissa ja kolmas kalastamalla, mutta kaikkia yhdistää itsensä toteuttaminen. Jokaisen onnen lähteet ovat yksilöllisiä, mutta psykologinen tutkimus kertoo, mitkä ovat niiden lähteet keskimäärin. Kun ne tunnetaan, voidaan auttaa ihmisiä tiedostamaan näiden asioiden merkitys.

Yksilö tarvitsee sekä omaa autonomiaa että yhteisönsä hyväksyntää. Kaiken edellytys on tietenkin, että perustarpeet, kuten ruoka, asunto ja toimeentulo, ovat kunnossa.

ON VIELÄ YKSI syy sille, miksi onnea ei kannata tavoitella, ainakaan suoraan. Onnellisuuskilpailu perustuu vertailuun, ja vertailu johtaa tyytymättömyyteen.

– Vielä 1950- ja 60-luvuilla suomalaisten onnellisuus ja bruttokansantuote kasvoivat tasatahtia. 1980-luvun jälkeen bruttokansantuote on jatkanut kasvuaan mutta keskimääräinen onnellisuus ei enää. Kun elintaso on saavuttanut tietyn tason ja perustarpeet on tyydytetty, lisämateria ei tuota enää onnellisuutta muuten kuin vertailun kautta.

Vertailu muihin johtaa statuskilparusteluun, jossa kukaan ei lopulta voita.

– Ihmisen psykologinen perustarve on hyvän tekeminen toisille ihmisille. Onnellisuuden kannalta ei kannata panostaa tavaroiden ostamiseen vaan läheisiin ihmisiin. ■