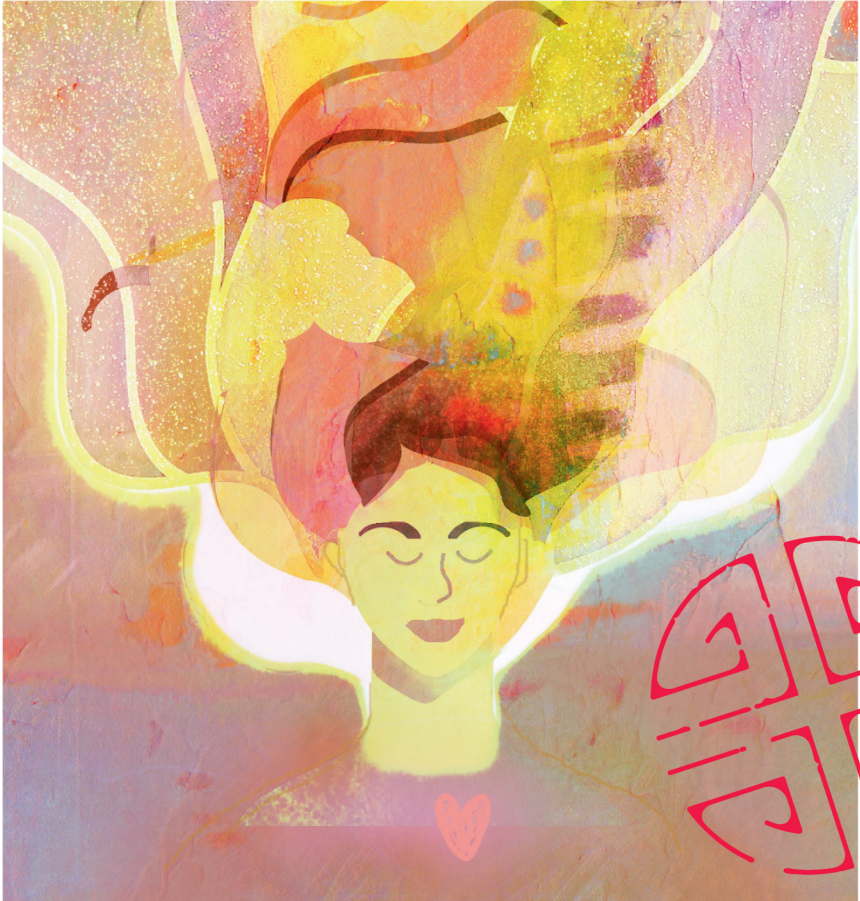


VIISAS  ELÄMÄ



JONATHAN HAIDT

Onnellisuus- hypoteesi

Näkökulmia ajattomaan
viisauteen

Onnellisuus- hypoteesi



JONATHAN HAIDT

Onnellisuus- hypoteesi

Näkökulmia ajattomaan
viisauteen

Suomentanut Jaana-Mirjam Mustavuori

VIISAS  ELÄMÄ

Englanninkielinen alkuteos:

The Happiness Hypothesis

By Jonathan Haidt

Copyright © 2006 by Jonathan Haidt

This edition published by arrangement with Basic Books, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA.

All rights reserved.

ISBN 978-952-384-123-9

© Viisas Elämä, 2011, 2023, 2024

3. painos, 2024

Kaikki oikeudet pidätetään.

Suomentaja: Jaana-Mirjam Mustavuori

Kannen kuva: Katja Frange

Kannen taitto: Taivo Org

Taitto: Keski-Suomen Sivu Oy

Painopaikka: Books on Demand GmbH

Viisas Elämä Oy

Mekaanikonkatu 19 A

00880 Helsinki

www.viisaselama.fi

Jaynelle

Sisällys

<i>Jobdanto: Liian paljon viisautta</i>	9
1. Jakautunut minuus	15
2. Mielen muuttaminen	41
3. Vastavuoroisuus ja kosto	67
4. Toisten virheet	83
5. Onnellisuuden tavoittelu	109
6. Rakkaus ja kiintymys	139
7. Käyttöä vastoinkäymisille	173
8. Hyveen autuaallisuus	197
9. Jumaluusoppia jumalan kanssa tai ilman	227
10. Sisäinen ja ulkoinen onni	263
11. Johtopäätös: Kun ottaa kaiken huomioon	295
<i>Kiitokset</i>	299
<i>Viitteet</i>	301
<i>Lähteet</i>	321
<i>Hakemisto</i>	249

Johdanto: Liian paljon viisautta

MITÄ MINUN PITÄISI TEHDÄ? Miten minun tulisi elää? Mitä minusta pitäisi tulla? Moni meistä tekee tällaisia kysymyksiä. Nykyaikaisen elämän ollessa sellaista kuin se on, vastauksia ei tarvitse etsiä kaukaa. Viisaus on nyt niin halpaa ja runsasta, että se tulvii päallemme kalenterin sivuilta, teepusseista, pullonkorkeista ja hyvää tarkoittavien ystävien lähettämistä sähköpostin kiertokirjeistä. Olemme tavallaan kuin Jorge Luis Borgesin novellin *Baabelin kirjasto* asukkaat. Se on äärettömän suuri kirjasto, joka sisältää kaikki mahdolliset kirjainsarjat. Jossakin siellä sijaitsee myös selitys kirjaston olemassaololle ja sille, miten sitä käytetään. Mutta Borgesin kirjastovirkailijat epäilevät, etteivät he koskaan löydä kirjaa hyllykilometrien hölynpölyn joukosta.

Meillä on paremmat mahdollisuudet. Mahdolliset viisauden lähteet sisältävät harvoin hölynpölyä, ja niistä monet ovat täysin totta. Koska kirjastomme on kuitenkin äärettömän suuri, yksikään ihminen ei voi koskaan lukea enempää kuin pienen osan siitä. Näin mekin törmäämme runsauden paradoksiin: määrä heikentää laatua. Näin valtava ja upean kirjaston levittäytyessä eteemme usein vain silmäilemme kirjoja tai luemme pelkkiä kirja-arvioita. Olisimme kenties jo törmänneet kaikkein Suurimpaan Ajatukseen, siihen näkemykseen, joka muuttaisi meidät kokonaan, jos olisimme maistaneet sitä, tallentaneet sen sydämiimme ja työstäneet sitä elämässämme.

Tämä kirja käsittelee kymmentä Suurta Ajatusta. Jokainen luku pyrkii kertomaan yhdestä ajatuksesta, ideasta, jonka monet maailman sivilisaatiot ovat löytäneet, ja tutkimaan sitä uuden tieteellisen tutkimustiedon valossa uuttaen siitä nykyaikana pätevää oppia.

Olen sosiaalipsykologi. Teen tutkimuksia selvittääkseni yhtä sosiaalisen elämän osa-aluetta: Minun tutkimusalueeni on moraalit, etiikka ja moraaliset tunteet. Olen myös opettaja. Opetan suurella psykologian opiskelijoiden johdantokursseilla Virginian yliopistossa, ja yritän sen aikana käydä läpi koko psykologian alan kahdenkymmenenneljän luenton puitteissa. Minun täytyy esitellä tuhansia tutkimuslöytöjä alkaen verkkokalvon rakenteesta päätyen rakkauden vaikutuksiin toivoen samalla, että oppilaani ymmärtävät ja muistavat kaiken. Kun ponnistelin tämän haasteen kanssa ensimmäisenä opetusvuoteni, ymmärsin monien ajatusten nousevan esiin useita kertoja luentojen aikana. Menneiden aikojen ajattelijat olivat usein esittäneet nämä ajatukset kaunopuheisesti. En pystynyt ilmaisemaan napakammin kuin Shakespeare sitä, miten tunteemme, reaktiomme tapahtumiin ja jotkut mielisairaudet johtuvat mielen suodattamisesta, joiden läpi katsomme maailmaa. Shakespeare sanoo: ”Mikään ei ole hyvää tai pahaa. Ajattelumme tekee siitä sitä ja tätä.”¹ Aloin käyttää tällaisia lainauksia auttaakseni oppilaita muistamaan suuret psykologian ajatukset. Samalla aloin ihmetellä, kuinka paljon tällaisia ajatuksia olikaan olemassa.

Luin kymmeniä ikäikaista viisautta sisältäviä teoksia löytääkseni ne. Lukemani teokset olivat pääasiassa maailman kolmelta klassisen ajattelun vyöhykkeeltä: Intiasta (esimerkiksi Upanisadit, Bhagavadgita, Buddhan opetukset), Kiinasta (Konfutsen anaektit, Tao Te Ching, Meng Tzun ja muiden filosofien kirjoitukset) ja Välimeren kulttuuripiiristä (Vanha ja Uusi testamentti, kreikkalaiset ja roomalaiset filosofit, Korraani). Valitsin myös luettavakseni muiden filosofien ja kirjailijoiden töitä viimeisten viidensadan vuoden ajalta. Aina löytäessäni psykologisen väittämän – lausuman ihmislunnosta tai mielen ja sydämen liikkeistä – kirjoitin sen ylös. Havaitessani saman ajatuksen esiintyvän useassa eri paikassa eri aikoina, pidin sitä mahdollisena Suurena Ajatuksena. Mutta sen sijaan, että olisin mekaanisesti listannut kaikkien aikojen laajimmalle levinneitä ihmiskunnan psykologisia ajatuksia, päätin ajatusten sisäisen johdonmukaisuuden ja yhtenäisyyden olevan olennaisempaa kuin yksittäisten ajatusten esiintymistiheyden. Halusin kirjoittaa sellaisista keskenään yhteensopivista ajatuksista, jotka rakentui-

vat toinen toistensa varaan, ja kertoa tarinan siitä, kuinka ihmiset voivat löytää onnellisuuden ja elämän tarkoituksen.

Uuden positiivisen psykologian² tavoite on juuri tämä: auttaa ihmisiä löytämään onnellisuuden ja elämän tarkoitus. Olen itse ollut aktiivinen juuri tällä tutkimusalalla³, joten tämä kirja kertoo tavallaan positiivisen psykologian alkuperästä, ikiaikaisesta viisaudesta ja positiivisen psykologian tämän päivän sovelluksista. Suurin osa niistä tiedemiehistä, joiden tutkimuksista kerron, ei pitäisi itseään positiivisina psykologeina. Olen kuitenkin turvautunut kymmeneen ikiaikaiseen ajatukseen ja suureen valikoimaan nykyaikaista tutkimustietoa kertoakseni parhaan tarinan ihmisen kukoistuksesta ja niistä hyvinvoinnin esteistä, joita itse sijoitamme omalle polullemme.

Tarina alkaa kuvauksella siitä, miten ihmisen mieli toimii. Tämä ei tietenkään ole täydellinen kuvaus vaan kuvaus kahdesta ikiaikaisesta totuudesta, jotka täytyy ymmärtää, ennen kuin voi käyttää hyväkseen modernia psykologiaa oman elämänsä parantamisessa. Ensimmäinen totuus on kirjan perusajatus: Mieli on jakautunut osiin, jotka ovat toisinaan ristiriidassa keskenään. Samoin kuin elefantin selässä oleva ratsastaja, tietoinen, ajatteleva mielen osa hallitsee ainoastaan osaa elefantin tekemisistä. Nykyisin tunnemme mielen jakautuneisuuden aiheuttajan ja joitakin tapoja, joilla voimme auttaa elefanttia ja ratsastajaa työskentelemään paremmin yhdessä. Toinen ajatus tulee Shakespearelta ja liittyy siihen, miten ”ajattelumme tekee siitä sitä ja tätä” (tai kuten Buddha⁴ sanoi: ”Kokemukset ovat tajunnasta lähtöisin”). On kuitenkin mahdollista parannella tätä muinaista ajatusta ja selvittää, miksi suurimmalla osalla ihmismielistä on taipumus nähdä uhkia ja antautua murehtimaan turhaan. On myös mahdollista tehdä jotain tämän taipumuksen muuttamiseksi kolmea onnellisuutta lisäävää tekniikkaa käyttäen, yhtä ikiaikaista ja kahta hyvin uutta.

Tarinan toinen askel kuvailee sosiaalista elämäämme; kuvaus ei ole täydellinen, vaan kyseessä on kaksi laajasti tunnettua muttei riittävästi arvostettua totuutta. Toinen on kultainen sääntö. Vastavuoroisuus on tärkein työkalu ihmisten kanssa toimeen tulemisessa. Näytän sinulle, kuinka voit käyttää sitä ratkaistaksesi oman elämäsi ongelmia ja vält-

tääksesi hyväksikäytetyksi tulemista niiden taholta, jotka käyttävät vastavuoroisuutta sinua vastaan. Vastavuoroisuus on kuitenkin enemmän kuin pelkkä työkalu. Se on myös avain siihen, keitä me ihmiset olemme ja mitkä ovat tarpeemme. Tämän ymmärtäminen on tärkeää suuremman kertomuksen päämäärän ymmärtämiseksi. Tämän osatarinan toisen totuuden ymmärtäminen on sitä, että me kaikki olemme luonnostamme tekopyhiä. Juuri sen takia on niin vaikeaa noudattaa kultaista sääntöä uskollisesti. Viimeaikainen psykologian tutkimus on löytänyt ne mielen mekanismit, jotka tekevät meistä niin hyviä näkemään pienimmänkin roskan naapurin silmässä, ja niin huonoja näkemään hirttä omassa silmässämme. Jos tiedät, mihin mielesi tähtää ja miksi näet niin helposti maailman vääristelevien hyvän ja pahan linssien läpi, voit olla vähemmän omahyväinen. Näin voit vähentää selkkauksia muiden yhtä oikeamielisten ihmisten kanssa.

Tässä vaiheessa tarinaa olemme valmiita kysymään: Mistä onnellisuus tulee? On olemassa useita erilaisia onnellisuushypoteeseja. Yhden mukaan onnellisuus seuraa siitä, että saa aina kaiken haluamansa, mutta me kaikki tiedämme (ja tutkimus vahvistaa sen), että sellainen onnellisuus on lyhytaikaista. Lupaavampi hypoteesi on se, jonka mukaan onnellisuus tulee sisältämme, eikä sitä voi saavuttaa, jos yrittää saada maailman vahvistamaan omat halumme ja toiveemme. Tämä ajatus oli laajalle levinnyt muinaisessa maailmassa: Buddha Intiassa ja stoalaiset filosofit antiikin Kreikassa ja Roomassa neuvoivat ihmisiä katkaisemaan tunnesiteensä ihmisiin ja tapahtumiin, joita ei voi ennustaa eikä hallita etukäteen. He kehottivat sen sijaan harjoittamaan hyväksyvää asennetta. Tämä ikivanha ajatus ansaitsee kunnioitusta, ja on varmasti totta, että mielen muuttaminen on usein tehokkaampi vastaus turhautumiseen kuin maailman muuttaminen. Tulen kuitenkin esittämään todisteita tätä toista onnellisuushypoteesia vastaan. Viimeaikainen tutkimus osoittaa, että joidenkin asioiden eteen kannattaa ponnistella: On olemassa elämän ulkoisia edellytyksiä, jotka voivat tehdä jokaisesta kestävästi onnellisemman. Yksi näistä edellytyksistä on yhteenkuuluvuus, ne siteet, joita muodostamme toisiin ihmisiin ja joita me tarvitsemme. Esittelen tutkimuksia, jotka osoittavat, mistä rakkaus tulee, miksi into-

himoinen rakkaus aina viilenee ja millainen rakkaus on ”todellista” rakkautta. Ehdotan, että Buddhan ja stoalaisten tarjoamaa hypoteesia täydennettäisiin: Onnellisuus tulee sekä sisä- että ulkopuoleltamme. Saatuttaaksemme tasapainon tarvitsemme oppaaksemme sekä ikiäikaista viisautta että nykyaikaista tiedettä.

Tämän kukoistuksesta kertovan tarinan seuraava askel on tarkastella inhimillisen kasvun ja kehittymisen edellytyksiä. Olemme kaikki kuulleet, että se mikä ei tapa meitä, vahvistaa. Se on vaarallinen yleistys. Monet asiat, jotka eivät tapa, voivat vahingoittaa elämää. Viimeaikainen trauman jälkeistä kasvua koskeva tutkimus osoittaa, milloin ja miksi ihmiset kasvavat vastoinkäymisistä ja miten voi valmistautua traumaan tai tulla sen kanssa toimeen tapahtuman jälkeen. Olemme myös kuulleet toistuvia kehotuksia harjoittaa itsessämme olevaa hyvettä, sillä hyveellisyys palkitsee sen harjoittamisen. Sekin on liian suuri yleistys. Näytän, kuinka hyveen ja moraalin käsitteet ovat muuttuneet ja kaventuneet vuosisatojen saatossa ja kuinka muinaiset hyvettä ja moraalista kehitystä koskevat ajatukset saattavat yhä pitää kutinsa meidän aikanamme. Osoitan myös sen, miten positiivinen psykologia tukee muinaisten viisauksien lupauksia ja tarjoaa tavan ”määritellä taudin” ja kehittää jokaisen omia vahvuuksia ja hyveitä.

Tämän tarinan johtopäätös on kysymys merkityksestä: Miksi jotkut ihmiset löytävät tarkoituksen, merkityksen ja elämän täyttymyksen ja toiset eivät? Aloitan kulttuurisesti laajalle levinneellä ajatuksella, jonka mukaan ihmisen olemassaololla on vertikaalinen, horisontaalinen ja spirituaalinen ulottuvuus. Siitä riippumatta, kutsutaanko sitä jaloudeksi, hyveeksi tai jumalalisuudeksi, ja siitä riippumatta, onko jumala olemassa tai ei, ihmiset yksinkertaisesti havaitsevat pyhyyttä ja jonkinlaista sanoinkuvaamatonta hyvyttä toisissa ihmisissä ja luonnossa. Esittelen omaa inhon, ylevyyden ja syvän kunnioituksen tunteisiin liittyvää tukimustani ja selitän, kuinka tämä vertikaalinen ulottuvuus toimii ja miksi se on niin tärkeä uskonnollisen fundamentalismin, poliittisen kulttuurisodan ja ihmisen elämän tarkoituksen etsinnän ymmärtämisessä. Käsittelen myös sitä, mitä ihmiset tarkoittavat kysyessään ”mikä on elämän tarkoitus”, ja vastaan tuohon kysymykseen. Vas-

tauksessani käytän hyväksi ikiaikaisia ajatuksia elämän tarkoituksesta. Käytän myös uusinta tutkimustietoa näiden ikiaikaisten ajatusten – tai minkä tahansa todennäköisesti kohtaamiesi ajatusten – toiselle puolelle menemiseen. Näin muotoilen onnellisuushypoteesin vielä yhden kerran uudelleen. Voisin selittää tässä lopullisen version muutamalla sanalla, mutta en pysty selittämään sitä tässä lyhyessä johdannossa halventamatta sitä. Viisauden sanat, elämän tarkoitus ja ehkä jopa Borgesin kirjastonhoitajien etsimä vastaus saattavat kaikki vyöryä ylitsemme joka päivä, mutta ne eivät voi auttaa meitä paljoakaan, jos emme maistele niitä, antaudu niille, kyseenalaista ja paranna niitä ja liitä niitä omaan elämäämme. Se on kirjani tarkoitus.

1.



Jakautunut minuus

Liha haluaa toista kuin Henki, Henki toista kuin liha. Ne sotivat toisiaan vastaan, ja siksi ette tee sitä mitä tahtoisitte.

– PAAVALIN KIRJE GALATALAISILLE 5:17¹

Jos intohimo vie, anna järjen pitää kiinni ohjaksista.

– BENJAMIN FRANKLIN²

RATSASTIN ENSIMMÄISEN KERRAN HEVOSELLA VUONNA 1991 Great Smokyn kansallispuistossa Pohjois-Carolinassa. Olin ollut ratsailla lapsena jonkun teinin taluttaessa hevosta lyhyestä narusta, mutta tämä oli ensimmäinen kerta hevosen kanssa kahden kesken ilman taluttajaa. En ollut yksin. Paikalla oli kahdeksan muuta ihmistä ja kahdeksan muuta hevosta. Yksi oli puistonvartija, joten ratsastus ei vaatinut minulta paljoa. Retkellä oli kuitenkin yksi vaikea hetki. Ratsastimme jyrkällä rinteellä polkua pitkin, kaksi rinnakkain, ja minun hevoseni oli ulkoreunassa metrin päässä jyrkänteen reunasta. Sitten polku kääntyi jyrkästi vasempaan, ja hevoseni kulki suoraan jyrkänteen reunaa kohti. Jähmetyin. Tiesin, että minun oli ohjattava vasempaan, mutta vasemmalla puolellani oli toinen hevonen, enkä halunnut törmätä siihen. Olisin voinut pyytää apua tai huutaa ”varokaa”, mutta jokin minussa koki, että oli parempi ottaa jyrkänteeltä putoamisen riski, vaikka se vaikutti suorastaan typerältä. Joten minä vain jähmetyin. En tehnyt mitään niiden viiden kriittisen sekunnin aikana, kun hevoseni ja vasemmalla puolellani ollut hevonen kääntyivät rauhallisesti itsekseen vasempaan.

Kun paniikkini oli tyyntynyt, nauroin hupsulle pelolleni. Hevonen tiesi tarkalleen, mitä se oli tekemässä. Se oli kävellyt tätä polkua pitkin satoja kertoja, eikä sitä kiinnostanut rynnätä kuolemaan yhtään enemmänä kuin minua. Se ei tarvinnut minua kertomaan, mitä tehdä. Kun yritin muutaman kerran kertoa sille, mitä tehdä, se ei juuri piitannut. Olin ymmärtänyt kaiken väärin sen takia, että olin edelliset kymmenen vuotta liikkunut autolla enkä hevosella. Autot menevät jyrkänteen reunan yli, ellet kiellä niitä.

Ihmisen ajattelu on riippuvainen vertauskuvista. Ymmärrämme uudet tai monimutkaiset asiat suhteessa siihen, minkä jo tiedämme.³ On esimerkiksi vaikeaa ajatella elämää yleensä, mutta heti, kun käytät vertauskuvaa ”elämä on tie”, kielikuva johtaa sinut joihinkin päätelmiin: On opittava tuntemaan maaperä, valittava suunta, löydettävä joitakin hyviä matkakumppaneita ja nautittava matkasta, koska tien päässä ei välttämättä ole mitään. On myös vaikeaa ajatella mieltä, mutta heti, kun otat käyttöön vertauskuvan, se alkaa johtaa ajatteluasi. Ihmiset ovat koko tunnetun historian ajan eläneet yhdessä eläinten kanssa ja yrittäneet hallita niitä. Niinpä ikivanhoissa vertauksissa käytetään eläimiä. Esimerkiksi Buddha vertasi mieltä villiin elefanttiin:

Aiemmin tämä mieleni vaelteli minne halusi, kuten halusi (ja) mielihalujensa mukaan. Tänään minä hallitsen sitä kokonaan kuten se, joka pitelee (elefantinajajan) koukkua ja hillitsee (kiimaista) elefanttia.⁴

Platon käytti samankaltaista vertauskuvaa, jossa itse (tai sielu) on vauunut, ja tyyni, rationaalinen mielen osa pitelee kiinni ohjaksista. Platonin vauunujen kuljettajan täytyi hallita kahta hevosta:

Parempikuntoinen hevosista on suoraryhtinen ja jäntevä, korkea-kaula ja kyömyturpa, vaaleakarvainen ja tummasilmäinen, kunnianhimoinen mutta samalla itsensä hillitsevä ja vaatimaton, tottuuden ja hyvän maineen ystävä, joka tarvitsematta piiskaa, tottelee pelkkää kehotusta ja sanaa. Toinen taas on notkoselkä, lihava ja

Miksi toiset meistä löytävät onnen ja toiset eivät?

SOSIAALIPSYKOLOGI JONATHAN HAIDTIN kirja *Onnellisuushypotesi* tarjoaa yksityiskohtaisen vastauksen tähän monen mieltä askarruttavaan kysymykseen. Teos perustuu kymmeneen ihmiskunnan suurimpien ajattelijoiden oivallukseen. Haidt tarkastelee näitä oivalluksia neurotieteen, sosiologian ja kognitiivisen psykologian tutkimustulosten valossa ja pyrkii selvittämään, miten ne pätevät nykyajan elämässämme.

Onnellisuuden edellytysten todellinen ymmärtäminen vaatii niin muinaisia uskontoja ja filosofioita kuin modernia tutkimustietoa. Haidt puhuu tasapainoisen viisauden puolesta, jossa oppia ammennetaan vastakohtien välimaastosta. Kirja tarjoaa myös käytännön neuvoja onnen ja merkityksellisyyden löytämiseksi muun muassa läheisten ihmissuhteiden avulla. Ikiaikaiset elämänviisaudet voivat toimia avaimena positiiviseen elämänmuutokseen.

JONATHAN HAIDT on kirjailija ja sosiaalipsykologi ja toiminut eettisen johtamisen professorina New Yorkin yliopiston Stern-kauppakorkeakoulussa vuodesta 2011. Urallaan hän on tutkinut ansiokkaasti moraalipsykologiaa ja moraalisia tunteita.

ISBN: 978-952-384-123-9

Kl. 17.3

www.viisaselama.fi



9 789523 841239