

nakutettuna laitostuneen pitkäaikaispotilaan kuvaan. Sen mukaan kyvyttömyys vaikuttaa siihen, mitä omassa elämässä tapahtuu, johtaa passivoitumiseen. Seurauksena on masennuksen kaltainen tila. Seligman kuitenkin osoitti, että onnistumiset vahvistavat sekä eläimiä että ihmisiä niin, että he kestävät pahojakin epäonnistumisia.

Vähitellen Seligmanin teorioissa alkoivat painottua yhä enemmän ihmisen selviytymistä ja vahvuuksia luonnehtivat tekijät. Opi-tun avuttomuuden teoria oli aluksi hyvin behavioristinen, toiminnan konkreettisia seurauksia korostava, mutta vähitellen myös kognitiot tulivat teoriaan mukaan. Seligmanin mukaan yksilön reaktioihin vaikuttaa merkittävästi hänen tulkintansa siitä, mitä hän näkee ja kokee. Käsite *tulkintatyyl*i (*explanatory style*) kuvasi yksilön suhtautumista siihen tilanteeseen, jossa hänelle tapahtuu jotakin. Myönteiselle tulkintatyylille on ominaista optimismi, jolloin hän tulkitsee vastoinkäymiset tilapäisinä, ulkoisina ja ohimenevinä sekä onnistumiset kestävinä, sisäisinä ja yleisesti tai laajasti persoonallisuutta kuvaavina. Tutkimukset ovat osoittaneet, että optimismi liittyy moniin arkielämän kannalta myönteisiin tuloksiin ja seurauksiin. Mikä parasta, optimismia voi oppia, vaikka taipumukset viittaisivat pessimismiin. *Aito onnellisuus* -kirjassa on runsaasti esimerkkejä optimismiin ja pessimismiin liittyvistä tutkimuksista.

Näistä ideoista ja tutkimuksista oli lyhyt matka *positiiviseen psykologiaan*, jonka isähahmona Seligmania aiheellisesti pidetään. Positiivisessa psykologiassa tutkitaan tieteellisesti ihmisen myönteisiä

tunteita, ominaisuuksia sekä instituutioita ja ympäristöjä. Kyse ei ole positiivisesta ajattelusta, jonka juuret ovat jo antiikissa ja johon liittyy populaäripsykologista kirjallisuutta on julkaistu 1800-luvulta lähtien. Seligman arvostelee voimakkaasti ”mätä omena” -tulkintoja, joita hän näkee perisyntiajattelussa sekä varsinkin psykoanalyysissa, johon hän kirjoituksissaan kohdistaa ankaraa kritiikkiä. Psykoanalyysi edustaa ”negatiivista psykologiaa”, josta on korkea aika päästä irti.

”Niin merkilliseltä kuin Freudin ajattelu jyrkästi esitettyinä vaikuttaakin, se on löytänyt tiensä psykologien ja psykiatrien vastaanotoille, ja niinpä potilaat luotaavat siellä päivittäin menneisyydestään kielteisiä yllätyksiä ja tapahtumia, jotka ovat muovanneet heidän persoonallisuuttaan” (s. 10).

Seligman moittii tulkintoja, joissa ihmisestä halutaan väkisin tehdä olento, joka tekee kaiken itsekäistä motiiveista. ”Hyvyyden taustalla *täytyy* olla jokin salattu, kielteinen vaikutin, jotta tutkimus voisi saada akateemista arvoa” (s. 11). Esimerkiksi hyllyssäni olevissa psykologian perusteita kuvaavissa oppikirjoissa on yleensä parikymmentä sivua ahdistuksesta ja peloista, masennuksesta ja aggressiivisuudesta. Siis jokaisesta näistä erikseen. Hakusanastosta sen sijaan ei löydy onnellisuutta, kiitollisuutta, tarkoitusta, toivoa, uskoa tai juuri mitään muutakaan myönteistä ihmisen ominaisuutta. Poikkeuksena on vain älykkyys, josta on paljon tekstiä. Kuitenkin tutkimusten mukaan ihmiselämässä on enemmän myönteisiä kuin kielteisiä tunteita. Lisäksi ihmiset arvioivat itseään hyvin myönteisesti ja näkevät tulevaisuutensa valoisana.

Kirja etenee näiden ohjelmaju-

Positiivista psykologiaa

■ MARKKU OJANEN

Martin E. P. Seligman: *Aito onnellisuus*. Suom. Markus Lång. Art House 2008.

Martin Seligman on jo lähes 50 vuoden ajan tuonut uusia merkittäviä ideoita psykologian tutkimukseen. Tehdessäni väitöskirjani 1970-luvun alussa innostuin *opitun avuttomuuden* (*learned helplessness*) ideasta, joka sopi kuin

listusten mukaisesti. Ensimmäinen osa käsittelee myönteisiä tunteita – siis muutakin kuin onnellisuutta, toinen osa vahvuuksia ja hyveitä ja kolmas arkielämään liittyviä kysymyksiä. Edelleen tuntuu oudolta, että monista kirjassa kuvatuista asioista on niin vähän aikaisempaa tutkimusta. Onnellisuudesta on tehty yksittäisiä tutkimuksia, mutta ne eivät muodostaneet yhtenäistä ohjelmaa tai kokonaisuutta. Kirjan ansiona onkin, että siihen on koottu positiivisen psykologian keskeisimmät tutkimustulokset aina vuoteen 2002 asti, jolloin kirja julkaistiin Yhdysvalloissa. Tutkimus on tosin räjähdysmäisesti lisääntynyt ilmestymisen jälkeen, mutta se ei suinkaan vähennä sen arvoa. Olen pohtinut, miksi tämä valtava kiinnostus onnellisuuteen on näin tuore asia. Onnellisuutta on toki pohdittu antiikissa paljon ja tuo pohdinta on yhä pätevää, mutta laaja tutkimus on vasta noin 15 vuoden ikäistä. Sitä korkeammalle pitää nostaa hattua Erik Allardtille, jonka johdolla tehtiin pohjoismainen onnellisuustutkimus vuoden 1970 taitteessa.

Seligmanin syyttävä sormi kohdistuu monissa kirjan kohdissa freudilaisuuteen, jonka ansiosta onnellisuuden pohdinnasta tuli pinnallista puuhaa.

”Suuri osa hoitoajasta psykiatrien ja psykologien vastaanottohuoneissa ... tuhrautui lapsuuden tarkkaan muisteluun” (s. 87).

”Suuret lapsuustrauamat saattavat vaikuttaa jonkin verran aikuisiän persoonallisuuteen mutta vain hädin tuskin havaittavissa määrin” (s. 88).

Tämä on aika kovaa tekstiä ja mielestäni liiankin kärkevää. Monet onnellisuustutkijat väheksyvät ympäristötekijöiden merkitys-



tä. Onnellisuuden yhtälöksi määritetään $O = M + T + H$, jossa M = määräytynyt marginaali, T = elämäntilanne ja H = omaehtoisen vaikuttamisen osuus. Käännös *määräytynyt marginaali* kuulostaa kankealta. Englanniksi se on yleensä *set point* tai *set range*. Luonteva käännös voisi olla *onnellisuuden perustaso*, jonka siis ajatellaan määräytyvän geneettisesti. Tavallisesti näiden suhteiksi esitetään 40 % + 20 % + 40 %, eli tilanteiden vaikutukset nähdään vähäisinä. Kun kuitenkin valtioiden väliset erot onnellisuudessa ovat erittäin suuria, tuo 20 % tuntuu pieneltä. Kannattaa muuttaa Moldovasta tai Nigeriasta Tanskaan, sillä silloin onnellisuuden pitäisi kohota aivan radikaalisti!

Kirjan kirjoittamisen jälkeen *set point* -idea onkin arvosteltu, sillä tutkimusten mukaan ihmiset eivät toivu niin helposti traumaista kuin viisi vuotta sitten ajateltiin. Esimerkiksi kipu, työttömyys tai läheisen menetys voivat vaikuttaa vuosikausien ajan. Myös elämässä tapahtuneet myönteiset asiat voivat hyvin pitkällä tähtäimellä kohottaa onnellisuuden tasoa. Asia on ilmaistava näin varovasti, sillä pitkäaikaista onnellisuuden seuranta-

on tehty varsin vähän. Kehityopsykologinen tutkimus (mm. Lea Pulkisen työryhmä Suomessa) kuitenkin osoittaa, että etenkin traumaattisilla kasvuolosuhteilla on merkittävä vaikutus tulevan hyvinvoinnin kannalta. Kasvatus- ja ympäristötekijöiden merkitystä on milloin liioiteltu, milloin väheksytty.

Kirjan yhtenä ansiona on, että se kuvaa hyveitä ja vahvuuksia. Näitten tutkimuksessa Seligmanilla on aivan erityisiä ansioita. Hän on työryhmineen päätyttyä seuraaviin hyveisiin, joita arvostetaan kaikkialla maailmassa: viisautta ja tietoa, rohkeus, rakkaus ja inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus sekä henkisyys ja transsendenssi. Seligman siis torjuu hyveisiin liittyvän suhteellisuuden. Missään lapsia ei opeteta valehtelemaan tai halveksimaan viisautta. Poikkeuksia voi olla, mutta ne syntyvät yleensä ääriolosuhteissa. Seligmanin työryhmä on laatinut mittavan lomakkeen, jolla he keräävät jatkuvasti keräävät tutkimustietoa Internetissä. Tutkimusryhmä on listannut 24 vahvuutta, joista mainittakoon esimerkiksi uteliaisuus, arvostelukyky, ystävällisyys ja kiihtoisuus, jotka ovat samalla myöskin hyveitä. Tutkimusten mukaan nämä vahvuudet ja hyveet liittyvät vahvasti onnellisuuteen. Ne ihmiset, joilla näitä vahvuuksia on, ovat keskimääräistä onnellisempia. Tosin toistaiseksi tutkimuksen ongelmana on se, että vahvuuksien ja hyveiden arviot perustuvat itsearviointiin. Luonteva johtopäätös on, että hyveitä ja vahvuuksia edistämällä voidaan edistää sekä omaa että yhteistä onnea.

Positiivinen psykologia ei väheksy filosofien ja teologien opeuksia, vaan niitä halutaan hyö-

dyntää. Pyörää ei tarvitse keksiä uudestaan, vaan aikaisempien sukupolvien löydöksistä voidaan oppia. Tieteellisessä psykologiassa on usein suhtauduttu pilkallisesti tällaisiin vanhoihin uskomuksiin. Uutta on myös se, että ”negatiivisen psykologian” uskontokieltisyys on vaihtunut neutraaliksi ja jopa myönteiseksi. Uskonnollisuus ja henkisyys nähdään yhtenä vahvuutena muiden joukossa eikä neuroosien lähteenä. Uskonnon merkitystä ja jopa Jumalan olemusta Seligman pohtii kirjan loppupuolella kiinnostavalla tavalla. Uskontoihin liittyvä torjunta ei ole ollut psykologialle kunniaksi, sillä uskonnot ja yleensä arvot voivat olla ihmiselämässä hyvin tärkeitä sekä ohjaavat heidän ajatteluaan ja toimintaansa. Uskonnollisiin ilmiöihin liittyvä tutkimus onkin positiivisen psykologian piirissä merkittävästi vahvistunut.

Kirjaa leimaa positiiviselle psykologialle ominainen optimismi. Juuri tähän kohdistuu myös kritiikkiä. Esimerkiksi psykoterapeutti Richard Lazarus kysyy eräässä artikkelissaan näin: ”Miksi jatkuvaa onnellisuutta tulisi pitää oleellisena tai edes tärkeänä hyvän elämän kannalta?” Lazaruksen kritiikin ydin kuuluu näin: ”Meidän ei pidä perääntyä näkemyksestä, jonka mukaan elämä on kamppailua useimmille ihmisille joskus ja muille ihmisille enimmäkseen.” Onko positiivisella psykologialla annettavaa ihmisille, jotka elävät hyvin vaikeissa olosuhteissa? Mielestäni on, sillä Seligman ja muutkin positiivisen psykologian edustajat karttavat liiallisia lupauksia. Usein vaikeuksissa päästään eteenpäin hyödyntämällä niitä vahvuuksista, joita kaikilla ihmisillä on. Yhä

lisääntyvä tieteellinen tutkimus vahvistaa tätä näkemystä.

Aito onnellisuus on juuri sellainen teos, jota onnellisuustutkimuksen ja positiivisen psykologian *grand old maniltä* voidaan odottaa. Tutkimustieto on tarkasti kohdallaan, lisäksi Seligman uskaltaa panna itsensä likoon kertomalla omasta elämästään ja maailmankatsomuksestaan. Kustantajaa on syytä kiittää siitä, että kirja on saatu käännettyä. Kirjassa esiintyvät termit ovat osaksi uusia: olen itsekin kääntänyt termejä ja käyttänyt niistä erilaisia vastineita kirjoissani. Olisi hyvä, jos näistä voitaisiin lähiaikoina päästä yhteisymmärrykseen.

Lähde

Lazarus, R.S. (2003). Author's response. The Lazarus manifesto for positive and psychology in general. *Psychological Inquiry*, 14, 173–189.

Kirjoittaja on Tampereen yliopiston psykologian professori.