



Onnen tavoittelusta

Vietin kuluneen viikon kuntoutuksessa, Aslak-kurssilla yhdessä kuuden muun Tampereen yliopiston professorin kanssa. Edustamamme oppialakirjo oli laaja, aina lääketieteen eri aloista yleiseen historiatieteeseen ja varhaiskasvatukseen asti. Viikko oli hyvin avartava; se tarjosi paljon vertaistukea ja benchmarking-skaalan useille elämänalueille, myös sellaisille, joita ei kuntoutuksen puitteissa varsinaisesti mitattu. Vaikka kullakin oppialalla on omat murheensa, myös yhteisiä aiheita löytyi käsiteltäväksi. Yksi näistä oli ajan hallinta, josta nykyisin muutenkin paljon keskustellaan. Oman kalenterinsa kontrolloiminen tuntuu olevan kaikilla oppialoilla ihan yhtä mahdotonta.

Meitä pyydettiin myös miettimään onnen käsitettä ja sen saavuttamista. Unelmia onnesta löytyi moneen lähtöön, kaikki toki ihastuttavia ja vilpittömiä. Kuntoutusjakson aikainen onnellisuuden pohdinta toi mieleeni sveitsiläisen kirjailijan ja ekonomistin Rolf Dobellin mainion kirjan Selkeän ajattelun taito (HS Kirjat, 2012), jossa hän esittelee 52 ajatusvirhettä (systemaattista poikkeamaa rationaalisuudesta), ja joita hän suosittelee välttämään kaikin keinoin. Yksi esitellyistä aiheista on Nautintojen oravanpyörä, tuo ahdistava loukku, johon joutuvalle mikään ei tunnu riittävän.

Pelaatko lottoa? Ensi lauontain päävoiton suuruus on 13 miljoonaa euroa. Mitä tekisit sellaisella rahalla? Lopettaisitko päivystämisen, tai ehkä koko työnteon? Ja edelleen: tekisikö se sinut onnelliseksi? Dobellin (ja siis tieteellisten tutkimusten) mukaan voiton tuottama onnellisuuslisä sulaisi kolmessa kuukaudessa. Rahoilla rakennettu luksustalo ei kauan ilahduttaisi, ja bonuksena saattaisi tulla pidentynyt työmatka, eli uusi jokapäiväinen harmi. Itse asiassa niiden pienten

riesojen eliminoimiseen, jotka meitä päivittäin ärsyttävät, tulisi tosissaan paneutua. Ellei nauti ruuhkassa istumisesta, koti kannattaa hankkia kävelymatkan säteeltä työpaikasta. Töihin kävelminen tarjoaa tällöin pienen, päivittäin toistuvan onnen sirpaleen.

Uralla yleneminenkään ei lisää pysyvää onnellisuutta. Ura etenee, taloudellinen tilanne koenee, tavaramäärä lisääntyy, mutta onnellisuus ei. Selitys on se, että herrahissi tempaisee nousijan irti omasta viitekehksestään, eivätkä ne maailman parhaat työkaverit välttämättä löydykään sairaalan hallintosiivestä.

Tieteellisissä tutkimuksissa todennetut onnen avaimet ovat perin yksinkertaiset, ja kaiken lisäksi useimpien ulottuvilla: Vältä niitä asioita, joihin et usko tulevaisuudessa sopeutuvasi. Älä lankea tavoittelemaan pelkkää aineellista hyvää, koska sen tuoma onnen tunne ei kestä. Optimoimieluummin vapaa-aikasi määrä ja laatu, tavoittele oman elämäsi hallintaa, hoida ystävyysuhteitasi, huomioi läheisiäsi, ja ennen kaikkea: seuraa intohimojasi. Lottovoitto ei ole onnen edellytys.

Tällaisia ajatuksia Dobelli esittelee kirjassaan, joka toki sisältää paljon muutakin pohtimisen arvoista – esimerkkinä vastavuoroisuusharha, sosiaalisen vahvistuksen harha, joukkoajatteluharha ja aloittelijan tuurin harha. Suosittelen kirjaa kaikille rationaalista ajattelua arvostaville, siis meille kaikille.

Omia arvojaan, toimintaansa ja onnen tavoittelun keinojaan kannattaa jokaisen määrävälein miettiä. Myös intensiivinen vertaistuki on hyödyksi. Meillä anestesiologeilla kun on yleensä hyvin sosiaalinen työyhteisö, ja ne kaikkein parhaat työkaverit. Ehkä onnellistuttavan kevätauringon odottelu sujuu näillä keinoilla hiukan rattaissamin – vaikka sitten hyvän kirjan parissa. ■