

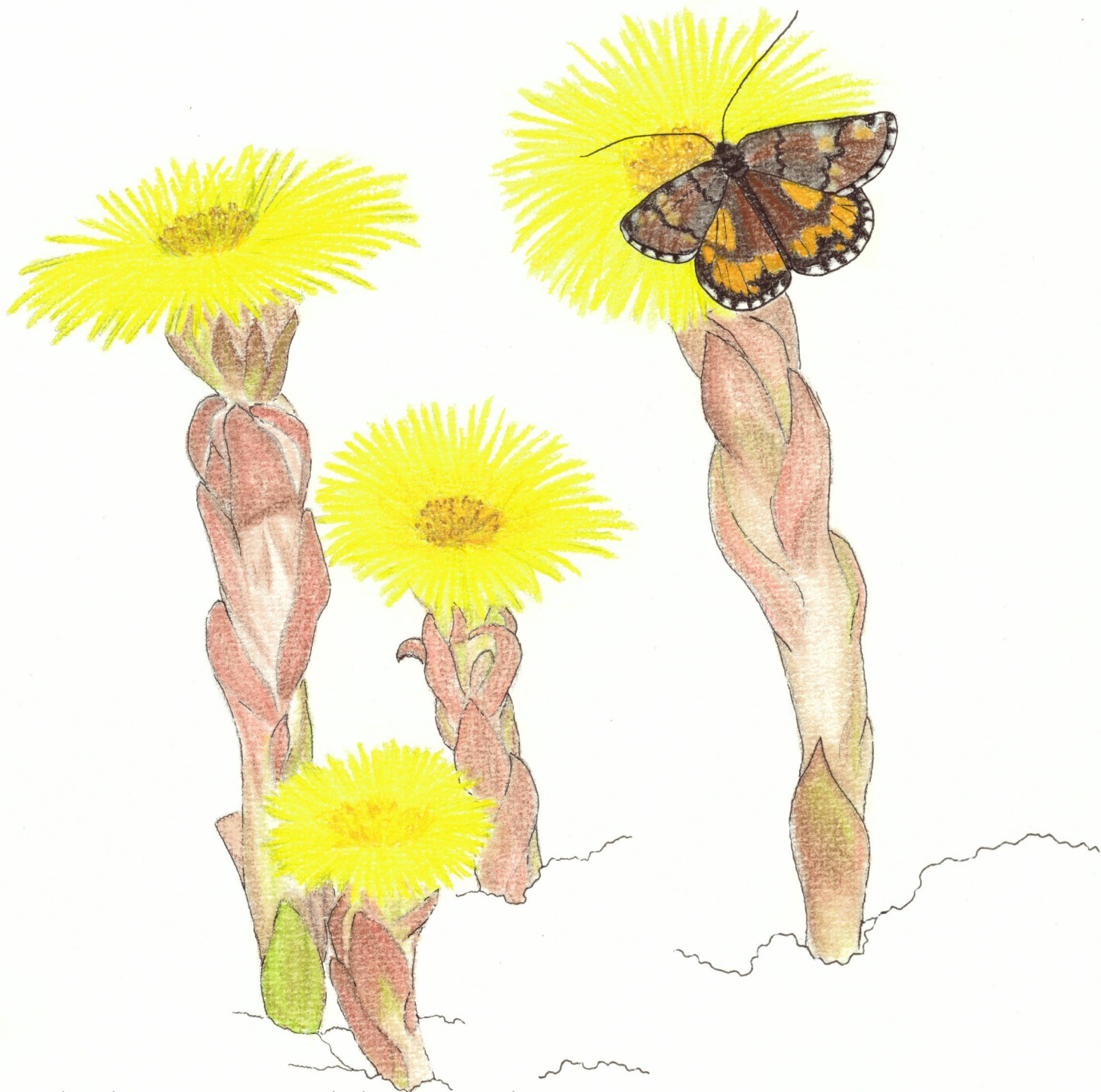
LEEVI²

2024

Järjetön päätös

”Hei, On niin helppo olla onnellinen!”

Kiinnostavaa kesälukemista



”Huhu kertoo, että Kielo menetti tyttöystävänsä Saran KAHDESTI.”

Anniina
5/2024

LEEVI on Madetojan musiikkilukion opiskelijoiden äidinkielen ja kirjallisuuden syventävällä *Toimitustyö*-kurssilla (Ä117) toimittama lehti. Lehteä alettiin julkaista vuonna 1982.

Päätoimittaja Tuuli Mäkiö

Toimittajat

Alisa Hautajärvi

Tornado Höyhtyä

Valtti Kamula

Aleksandra Kastaniotis

Milja Koskenkorva

Aapo Laurila

Helmi Leppänen

Anniina Luhtaanmäki

Avia Moilanen

Aurora Nousiainen

Enna Vallirinne

Kansi Anniina Luhtaanmäki

Taitto Ilona Saari

Ohjaava opettaja Kai Hissa

Digilehti

<https://www.ouka.fi/oulu/madetojan-musiikkilukio/leevi-lehti>

PL 45

Leevi Madetojan katu 1

90015 OULUN KAUPUNKI



MADETOJAN
MUSIIKKILUKIO

SISÄLLYS

PÄÄKIRJOITUS Järjetön päätös

Tuuli Mäkiö

KOMMENTTI Paskalander-metodi osui jälleen tuulettimeen – hyvällä tavalla

Laura Kämäräinen

ARTIKKELI 99,9 % jää julkaisematta ja muita juttuja kirjailijan urasta

Aapo Laurila

SARJAKUVA

Aleksandra Kastaniotis

HAASTATTELU Ruotsin opettajana ykkösille uusi kasvo

Alisa Hautajärvi

KIRJA-ARVIO Kiinnostavaa kesälukemista

Aurora Nousiainen

RUNOJA

Pyörremyrskyjä

KUVAREPORTAASI

Helmi Leppänen

KUVAREPORTAASI

Valtti Kamula

VALIOTEKSTEJÄ ”Hei, on niin helppo olla onnellinen!”

RUNOJA

Avia Moilanen

KEVÄÄN 2024 YLIOPPILAAT

Järjetön päätös

16.4.2024 Suomen hallitus tiedotti suunnitelmastaan rajata toisen asteen oppimateriaalit maksuttomiksi sen kalenterivuoden loppuun, jolloin opiskelija täyttää 18 vuotta. Tämä käytännössä tarkoittaisi, että lukiolaisten pitäisi kesken kolmatta vuotta aloittaa maksamaan lisenssejä oppikirjoista sekä vuokraa tietokoneistaan. Myös ylioppilaskirjoitukset muuttuisivat abikeväällä maksulliseksi, kun nykyään viisi ensimmäistä kirjoituskertaa ovat maksuttomia huolimatta siitä, aloittaako kirjoittamaan lukion kakkosella, abivuoden keväällä tai syksyllä. Mielestäni hallituksen päätös on hyvin lyhytnäköinen ja tulisi pahentamaan koulutuksen eriarvoistumista.

Vuonna 2021 Marinin hallituksen aikana toisesta asteesta tuli maksuton kaikille. Tämä päätös on auttanut monia vähävaraisesta perheestä tulevia nuoria hakeutumaan lukioon ilman oppimateriaaleista koituvia rahahuolia. Ennen vuoden 2021 uudistusta lukiokoulutus on maksanut vähän alle 3000 euroa opiskelijaa kohden. Orpon hallituksen kaavailun mukaan myös oppikirjojen lisenssit katkaistaisiin kesken kolmatta lukuvuotta. Perheiden tulisi maksaa kerralla ainakin niiden aineiden kirjat, jotka lukiolainen on kirjoittamassa. Tällainen summa on yhdellä kertaa todella iso varsinkin niille opiskelijoille, joilla on jo rahallisesti vaikeaa huolehtia peruselämisestä. Ilmainen lukio vähentää koulutuksellista eriarvoistumista ja lieventää yhteiskuntaluokkien välisiä eroja, kun koulussa on opiskelijoita erilaisista taustoista.

Entä sitten koulujen henkilökunta? Kesken lukuvuotta opettajien pitäisi alkaa kyselemään opiskelijoilta maksuja oppikirjojen lisensseistä. Koulujen pitäisi myös alkaa kartoittamaan, ketkä ovat maksaneet tietokoneista vuokran. Hallituksen lakiuudistus lisäisi opettajien ja koulun muun henkilökunnan työtaakkaa. Juurihan koulut ovat sopeutuneet vasta kolme vuotta sitten tehtyyn koulutusuudistukseen, jolloin päätettiin toiseen asteen siirtymisestä ilmaiseksi.

Pitää myös muistaa, että on niitä opiskelijoita, jotka pidentävät lukiota neljään vuoteen. Syynä pidentämiseen voivat olla terveydelliset syyt, kuten mielenterveysongelmat, keskittymishäiriöt, jaksaminen tai jokin muu asia, johon opiskelija panostaa hyvin paljon. Lukiota neljään vuoteen käyvissä on taas kerran myös niitä, joiden jaksamiseen vaikuttaa perheen heikko taloudellinen tilanne. Neljään vuoteen käyvien tulisi kustantaa kokonaan puolitoista vuotta opinnoistaan. Jos hallituksen lakiuudistus astuu voimaan, tulevaisuudessa opiskelijat eivät välttämättä pidentäisikään opintojaan, vaikka se olisi opiskelijan jaksamisen kannalta paras ratkaisu. Osalla uhkana on myös lukion jättäminen kesken, kun oppivelvollisuus loppuu 18-vuotiaana. Nuorten ahdistuneisuus on lisääntynyt erityisesti tällä vuosikymmenellä ja yksi isoin syy tähän kehitykseen on juuri koulutuksesta aiheutuvat paineet. Päätöksellään hallitus vielä lisäisi monen nuoren ahdistuneisuutta ja mielenterveysongelmia, koska nuorella ei ole mahdollisuutta pidentää lukiota.

Ymmärrän tietenkin, että säästötoimia pitää tehdä, mutta miksi romuttaa selvästi tällä hetkellä toimiva järjestelmä, joka on muutenkin kehitetty vain parisen vuotta sitten? Mielestäni on hienoa, että maassamme tuetaan nuoria kouluttautumaan ja kerryttämään osaamistaan huomioimatta perheen tai nuoren yhteiskuntaluokka ja varallisuus. Ei myöskään ole vielä tutkimustuloksia, miten siirtyminen ilmaiseen toiseen asteeseen on vaikuttanut nuorten osaamiseen ja yhteiskuntaamme. Onneksi hallituksen mahdollisesti voimaan astuva päätös voidaan vielä kumota kuntatasolla, koska kunnat ovat vastuussa koulutuksen järjestämisestä. Esimerkiksi Seinäjoella, Pietarsaaressa, Oulussa ja Kannuksessa on jätetty aloite toiseen asteen säilyttämisestä ilmaisena. Toivon, että moni kunta Suomessa tekisi sama ja että aloitteet hyväksyttäisiin kunnanvaltuustoissa. Toivon myös eri tahojen ottavan kantaa tähän hallituksen järjettömään lakimuutokseen, jotta voisimme estää sen astumisen voimaan.

Tuuli Mäkiö, päätoimittaja

Paskalander-metodi osui jälleen tuulettimeen – hyvällä tavalla

Teksti: Laura Kämäräinen

Taas kerran saimme todistaa, kuinka Madetojan musikaali toteutti itseään, tällä kertaa juhlasalin lavalla tekniikan kera – taakse ovat jääneet ne ajat, kun ahdettiin koko musikaali bussiin ja tehtiin täysin akustista kiertuetta, jonka aikana traumatisoitiin satapäin oululaisia alakoululaisia. Tämä musikaali olikin suunnattu hieman kypsemmälle yleisölle, ja kukas sen parempi koekaniini kuin iki-ihana Pohjiksemme kakkoskerroksesta!

Projektin teemaksi kehkeytyi veljesten välinen rakkaus erehtymättömän Paskalander-metodin alkuportilla, jolloin teokseen haettiin keskeistä sanomaa. Suurpiirteinen roolittaminen tapahtui hyvin pian tämän ja muiden pienten hahmottelu- ja sävellystuokioiden jälkeen, sillä metodissa keskeistä on se, että jokainen miettii omassa roolissaan hahmonsa motiiveja ja rakentaa sen pohjalta henkilön, jota näyttelee. Vasta hyvin pitkälle edettäessä tuli nimi: *Maailmojen välissä*.

Tavallisesti musikaalin järjestävät kakkosluokkalaiset, mutta tällä kertaa ikähaarukka ylsi peräti pikki-riikkisestä ökösestä aina raihnaiseen abiin saakka. Koska projekti oli niin pitkä ja raskas, monta tove-ria menetettiin matkan varrella – ja vastaavasti moni hyppäsi kyytiin musikaalijunaan silloin, kun heitä kipeästi tarvittiin. Huhu kertoo, että Kielo menetti tyttöystävänsä Saran KAHDESTI. Voisi sanoa, että Kielolla muija vaihtuu kuin paita, mutta tässä tapauksessa se antaisi Kielosta liian uskollisen kuvan – rooliasuun kuuluva paita sentään pysyi samana kaikki ne viikot, kun projekti pyöri. Monia muitakin rooleja jouduttiin paikkailemaan näyttelijöiden katoamisien takia, mutta siitä selvittiin inhimillisin ponnistuksin. Mainittakoon vielä, että mukana olivat myös upeat vaihtarit Laina ja Momoe, jotka tarjosivat korvaamatonta apua muun muassa soittopuolella.

Kiitos kaikille musikaaliin osallistuneille hyvästä työstä – ja seurasta – ja kiitos myös yleisölle läsnäolosta!

Kuva:
Matte Hämäläinen



99,9 % jää julkaisematta ja muita juttuja kirjailijan urasta

Teksti: Aapo laurila Kuvat: Aapo laurila

Kirjailija ja äidinkielen opettaja Aino Leppäsen vierailu Madetojan musiikkilukiossa 21.3. oli rento ja opettavainen tilaisuus jokaiselle kirjailijanalulle.



Kirjailija **Aino Leppänen** kävi maaliskuun iltapäivän loppukevennyksenä Madetojan musiikkilukiassa kertomassa äidinkielen luovan kirjoituksen kurssin opiskelijoille kirjailijan elämästään sekä sen kiemuroista ja onnistumisista. Tilaisuudessa rentous oli läsnä, ja sen aikana Leppänen sai vastata useampaankin opiskelijan esittämään kysymykseen.

Esille erityisesti noussut aihe oli se, kuinka pitkä viimeistelyprosessi kirjan tekstin kanssa oikeastaan käydään ennen lopullista julkaisua. Erityisen haastavaa oli Aino Leppäsen esikoisteoksen *Positiivinen yllätys* saaminen julkaistuksi. Hän kertoi kustantajien antaneen teksteistä palautteena lähes aina korjausehdotuksia korjausehdotuksien perään. Sävy ei kuitenkaan ollut tyrmäävä vaan kannustava, ja aina positiivisiakin puolia mainittiin. Leppäsen mukaan tällä nihkeästi edenneellä

viimeistelyvaiheella oli kuitenkin tärkeä osa kirjan kehityksessä, sillä erot alustavan version ja viimeisen päälle hiotun tekstin välillä ovat olleet huomattavat. Pitkäjänteisellä yhteistyöllä saadaan aikaiseksi julkaisukelpoinen kirja.

Puhetta oli myös teoksen julkaistuksi saamisesta ylipäätään: se on nimittäin vaikeutunut entisestään. Siinä missä ennen noin yksi prosentti julkaisijoille lähetetyistä teksteistä pääsee kansiin, nykyään vastaava lukema on suunnilleen 0,1 % eli yksi tuhannesta. Nykyään Leppäsellä kuitenkin sujuu hyvin kirjojen suhteen: julkaistuksi on päässyt muun muassa opettajan vaihtelevaa ja raskastakin arkea käsittelevä *Terkuin ope* -trilogia sekä erityisesti nuorille suunnattu säeromaani *Luk(i)ossa*



Aino Leppäsen tänä vuonna julkaisemat kirjat.

Kaiken päätteeksi Aino Leppänen antaa kirjoittajille kaksi vinkkiä: kirjoita ja lue. Hän kehottaa kirjoittamaan kaikenlaista ja monenlaisista aiheista sekä lukemaan paljon erilaisia tekstejä: sosiaalinen media ei riitä, vaan kielellinen ajattelu hahmottuu parhaiten vaihtelevamman lukemistovalikoiman parissa.

SARJAKUVA

Aleksandra Kastaniotis



Ruotsin opettajana ykkösille uusi kasvo

Teksti: Alisa Hautajärvi

Viime aikoina koululla on saattanut näkyä monelle ykköselle uusi kasvo, nimittäin ruotsin opettaja **Elisa Lehtola** palasi vasta äitiyslomaltaan takaisin töihin.



Raahesta kotoisin oleva Elisa ei vielä lapsena tiennyt, että hänestä tulisi isona ruotsin opettaja, hän halusikin nuorena olla lentoemäntä. Vaikka opettajan ammatti ei ollut Elisan unelma, hän oli aina kiinnostunut ruotsista ja sanookin, että nuorena ruotsi tuntui hänelle omalta kieleltä ja tuntui luonnolliselta, vaikka ruotsi ei ollutkaan Elisan oma äidinkieli.

Lukiossa Elisa ajatteli, että hän ei edes aikois mennä yliopistoon. Hän kertoi lukiossa opolleen, että yliopisto ei kiinnosta ja päätyikin lukion jälkeen opiskelemaan vaatetusalaa ammattikorkeakouluun, ja vaikka hän ei nykyään työskentelekään vaatetusalalla, Elisa edelleen nauttii vapaa-ajallaan ompelusta. Puolivälissä ensimmäistä vuottaan ammattikorkeakoulussa Elisa muutti mielensä ja päätti lähteä opiskelemaankin yliopistoon. Yliopistossa hän opiskeli pohjoismaista filologiaa ja sivuaineena germaanista filologiaa, eli Elisa voi opettaa myös saksaa koulussa. Elisa valmistui yliopistosta vuonna 2013 ja on sen jälkeen opettanut. Elisa onkin opettanut jo yhteensä 10 vuotta. Elisa muistelee, että hänen ensimmäinen työnsä opettajana oli sijaisena kotikaupunkinsa Raahen lukiossa. Elisa aloitti opettamisen Madetojalla jo 2016 määräaikaisena opettajana ja 2017 sai vakituisen paikan ruotsin opettajana. Hän on siis ollut koululla jo noin kahdeksan vuotta.

Elisan mielestä opettamisessa parasta on sen näkeminen, kun opiskelijat oppivat tunneilla ja kun hän törmää entisiin opiskelijoihinsa ja näkee, kuinka paljon he ovat saavuttaneet lukion jälkeen. Elisa sanoo, että on mukavaa nähdä, kuinka toiset ihmiset saavuttavat elämässään asioita ja kasvavat ihmisinä. Toisaalta opettajan työssä on myös joitain huonoja puolia: Elisan mielestä ne ovat pitkät työpäivät ja joskus todella suuri työmäärä. Vaikka työ voi olla joskus rankkaa, Elisa nauttii työstään opettajana ja sen huomaa hänen tunneillansakin.

Kiinnostavaa kesälukemista

Teksti: Aurora Nousiainen

”Eivätkö kaikki lapset ansaitse suojelua? Rakkautta ja hoivaa, jotta he kasvaisivat ja tekisivät maailmasta paremman paikan?”

Travis John Klunen kirjoittama, vuonna 2020 julkaistu fantasiaromaani ”Talo taivaansinisellä merellä” käsittelee monia ajankohtaisia aiheita. Kirjassa tärkeitä teemoja ovat hyvän ja pahan suhde, erilaisuuden hyväksyminen, seksuaalivähemmistöjen asema ja oman paikan löytäminen.

Kirjan päähenkilö Linus Baker on keski-ikäinen, työlleen syvästi omistautunut mies ja Maagisten Nuorten Huolenpito-Osaston sosiaalityöntekijä. Hän työskentelee nuorten kanssa, joilla on maagisia erityistaitoja tai ominaisuuksia ja huolehtii, että heillä olisi kaikki hyvin. Linus Baker on jumittanut vuosikymmeniä työntekeksen oravanpyörässä, ja hänen elämänsä on hyvin harmaata. Aamuisin Linus Baker herää, menee töihin ja viettää siellä päivänsä painostavissa tunnelmissa iltamyöhään asti. Päivän päätteeksi hän palaa kotiin kissansa Calliopen luokse. Linus Baker ei osaa haaveilla paremmasta, vaan hän tyytyy tylsään arkeensa.

Kaikki kuitenkin muuttuu eräänä päivänä, kun Äärimmäisen Korkea Johtoporras antaa hänelle salaisen kenttätehtävän Marsyasin saaren orpokodissa. Siellä hänen pitää tutkia talon arkea ja nuorten sekä johtajan välisiä vuorovaikutussuhteita. Marsyasin orpokodissa asuu kuusi maagista nuorta: Talia-maahinen, Phee-metsänhenki, Theodore-traakki, Chauncey-vihreä olio, Sal-ihmissylikoira ja Lucy-Antikristus. Linus Baker havaitsee, että orpokodin johtaja Arthur Parnassus kohtelee lapsia kuin omiaan ja kaikki näyttää olevan hyvin mallillaan.

Vaikka maagiset lapset eivät ole mitenkään vaarallisia, saaren lähistöllä sijaitsevan kylän asukkaat suhtautuvat heihin ennakkoluuloisesti. Linus Bakerin tehtävänä on saada muut ihmiset luopumaan ennakkoluuloistaan ja saada heidät näkemään lasten hyvät puolet. Maagisten Nuorten Huolenpito-Osasto uhkaa lakkauttaa orpokodin heikoin perustein, jolloin lapset jäisivät heitteille ja muiden vihan ja ennakkoluulojen armoille. Tämän takia Linuksen on ryhdyttävä vastatoimiin ja selvitettävä itselleen, mikä elämässä on oikeasti tärkeintä. Miten Linus Baker voi selvitä tästä tehtävästä?



Kirja on suunnattu nuorille, ja siinä käsiteltävät aiheet oman paikkansa löytämisestä ja ennakkoluulojen murtamisesta ovat selvästi pinnalla koko kirjan ajan. Välillä kuitenkin kirjaa lukiessa tuntui, että teemat oli selitetty auki liian selvästi, eikä minkäänlaisia hienovaraisia vivahteita asioiden merkitysten takana ollut. Tästä huolimatta voin suositella helppolukuista kirjaa nuorten lisäksi myös nuorille aikuisille esimerkiksi hyväksi vastapainoksi työ- tai koulutehtäville.

Kirjassa puhutaan myös jonkin verran musiikista, sillä vanhat levyt ovat Linus Bakerin elämän parhaita asioita. Tämän takia "Talo taivaansinisellä merellä" voisi sopia hyvin myös musiikista kiinnostuneille. Tuttujen kappaleiden sävelet lähtivät kirjaa lukiessa soimaan mielessä, mikä toi kirjaan lisää tarttumapintaa.

Kirjassa pääteemoja ovat ennakkoluulot ja niiden voittaminen. Kirjassa Linus ja Arthur keskustelevat siitä, miten lapsiin suhtaudutaan saaren ulkopuolella. Arthur sanoo: "Minä suojelen heitä ymmärtämättömältä maailmalta. Päivä kerrallaan, mr Baker. Jos pystyn opettamaan heille itseluottamusta, itsetuntoa, he saavat siitä toivoakseni työkalun, jota tarvitsevat kohdatakseen todellisen maailman, varsinkin kun se on oleva heille yhtä kova silloinkin." Tästä puheenvuorosta käy ilmi koko kirjan ydinajatus.

Lukuvuoden lähestyessä loppuaan muiden kuin koulukirjojen lukemiselle jää toivottavasti taas vähän enemmän aikaa. Tämä kirja on juuri sellainen, jota voisi lukea vaikka riippumatossa aurinkolasit silmillä. Kirjassakin on kesä ja meri välkehtii horisontissa.

RUNOJA

Teksti: Pyörremyrskyjä

äh	kesä	ystäville, rakkaille
odotan vastausta, kuin kuuta nousevaa. sinulta. en saa unta, kun mä mietin vaan. sinua.	hellä tuuli, shortsit ja t-paita, kesä kesä kesä, joko olet täällä?	kuulen naurua, hihitystä, järkevät, ja myös järjettömät puheenaiheet. näen hymyjä, kyyneliä, lämmittäviä haleja, ja luottamuksen peittämät ilmeet. olen niin onnekas. olette suloisia ja ihania. luotan. täysin. kiitos kun annatte minulle sen mahdollisuuden.

KUVAREPORTAASI

Kuvat: Helmi Leppänen







KUVAREPORTAASI

Kuvat: Valtti Kamula





"Hei, on niin helppo olla onnellinen!"

Leevissä julkaistaan keväisin äidinkielen ja kirjallisuuden kirjoitustaidon ylioppilaskokeessa erinomaisesti menestyneiden kokelaiden laudatur-arvosanan saaneita esseitä. Tänä keväänä kokeen teemana oli onnellisuus. Anniina Hyväri ja Iida-Ellen Lehto ovat kirjoittaneet aiheesta "Onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä", Santra Mäliinen ja Louna Pigg aiheesta "Onnellisuuden markkinat" ja Louna Linjama aiheesta "Onnellisuus yhteiskunnallisena tai yhteisöllisenä ilmiönä".

Onnellisuus ei ole keitto

Irene Anderssonin artikkelissa "Onnellisen elämän resepti" (13.6.2018) onnellisuus määritellään "pitkäaikaiseksi hyväksi oloksi, joka vaihtelee tyytyväisyydestä voimakkaaseen elämäniloon". Onnellisuuden tavoittelusta on muodostunut nyky-yhteiskunnalle lähes pakkomielle. Onnellisuutta jahdataan, sen määrää yritetään mitata erilaisilla menetelmillä ja sen saavuttamiseen kirjoitetaan puhelinluettelon paksuisia oppaita. On itsestään selvää, että ihminen haluaa elää onnellista elämää ja on pyrkinyt siihen aikojen alusta saakka. Jokin nykyaikaisessa onnellisuusyhtälössä tuntuu kuitenkin olevan vinossa; keskittyessään onnellisuuden tavoittelemiseen monet lähtevät harhapolulle, joka vie päinvastaiseen suuntaan yksinkertaisesta elämänilosta.

Anderssonin artikkelin näkökulma onnellisuuteen on hyvin neurologiapainotteinen. Artikkelissa listataan erilaisia välittäjäaineita, jotka aiheuttavat aivoissa hyvän olon tunnetta. Tällaisia ovat esimerkiksi dopamiini, serotoniini ja endorfiini, joita Andersson nimittääkin "onnen kemian keiton aineksiksi". Jokaiselle lukion biologian tai psykologian kursseja käyneelle kyseiset välittäjäaineet ovat tuttuja, eikä väitettä niiden aiheuttamasta mielihyvystä voi kiistää. Silti tuntuu keinotekoiselta kirjoittaa niiden pohjalta resepti onnellisuuteen. Artikkelissa jaetaan erilaisia keinoja, joilla yksilö voi vaikuttaa tietyn välittäjäaineen vapautumiseen: Käy ulkoilemassa, siitä saat serotoniinia! Halaa kaveria, näin vapautat oksitosiinia! Ulkoileminen ja läheisen ihmisen halaaminen ovat molemmat varteenotettavia ohjeita hyvän olon lisäämiseen, mutta vieraannuttavaksi ne tekee lääkepurkinomainen paketti, jossa ne ojennetaan lukijalle. Tuntuu väärältä lähestymistavalta lätkäistä erilaisten mukavien aktiviteettien päälle nimikyltiksi jokin välittäjäaine, ikään kuin onnellisuus olisi aivopeli, jossa pyritään vapauttamaan mahdollisimman paljon mielihyvähormoneja ja jossa täydellinen suoritus palkitaan onnellisella elämällä.

Onnellisuuden suorittaminen on muutenkin nurinkurinen ajatus. Ihmiset pyrkivät suorittamaan nykyään kaikkea: työuraa, ruokavaliota, terveellisiä elintapoja ja ihmissuhteita. Pyrkimyksenä on täydellinen elämä, johon voi olla täysin tyytyväinen, eli tavoitteena on jälleen onnellisuus. Monien neuvojen mukaan hyvät elintavat ovat tie terveeseen kehoon ja sitä kautta onnellisuuteen. Andersso-

nin artikkelissa varoitetaan sisäelinrasvasta, joka tuottaa tulehdustekijöitä elimistöön ja sitä kautta laskee mielialaa. Artikkelissa todetaan, että "ihminen karkottaa itse onnellisuutensa pois huonoilla elintavoilla", ja kehoitetaan vaalimaan onnellisuutta esimerkiksi syömällä mahdollisimman vähän herkkuja. On totta, että terveelliset elintavat vaikuttavat merkittävästi mielen hyvinvointiin, mutta on turhaa tehdä epäterveellisestä ruoasta onnettomuuteen johtavaa syntipukkia. Ihmisten mielialaa ja tyytyväisyyttä on kautta aikojen kohotettu herkuilla, ja niitä syödään edelleen juuri niiden tuoman mielihyvän takia. Toki liiallinen epäterveellinen ruoka aiheuttaa ongelmia ja laskee hyvinvointia, mutta myös herkkujen välttelystä voi kehkeytyä pakkomielle, joka johtaa onnellisuuden vähenemiseen. Muutenkin ajatus siitä, että ihmisen elintavat määrittelevät hänen onnellisuutensa, on luontaantyöntävä. Siihen sisältyy käsitys siitä, että jokainen on oman onnensa seppä ja voi itse tehdä elämästään hyvän tai huonon. Käsitys on kuitenkin kaukana todellisuudesta. Kaikilla ei esimerkiksi ole varaa korkeaan elintasoon ja terveelliseen ruokaan, eikä monikaan pysty vaikuttamaan olosuhteisiinsa.

Nyky-yhteiskunta karttaa itsepäisesti yhtä keskeistä onnellisuuteen vaikuttavaa tekijää. Uskonnoista on nykymaailmassa muodostunut ristiriitainen ja räjähdysherkkä puheenaihe, ja päivittäin kritisoidaan erilaisten uskonnollisten ryhmien toimintatapoja. Kritiikin keskeinen sisältö on se, että uskonnot rajoittavat ihmisen elämää ja päätäntävapautta. Nykyihminen pelkää, että sitoutuminen tiettyihin tapoihin voi riistää häneltä vapauden elää miten itse haluaa, ja siitä syystä uskonto on uhka onnellisuudelle. Kuulun herätysliikkeeseen, jota kritisoidaan jatkuvasti sen "säännöistä" ja päätäntävapautta rajoittavasta luonteesta. Minulle "säännöt" ovat vain valintoja tai elämäntapoja, joita olen noudattanut koko elämäni ja jotka yhdistävät minut yhteisöni. Sen sijaan että tapani uskoa olisi vähentänyt onnellisuuttani, se on tuonut minulle turvallisuuden ja rauhan tunnetta. Läpi elämäni olen voinut luottaa siihen, että asiat menevät sillä tavoin kuin on tarkoitettu, enkä ole joutunut pelkäämään sitä, että elämänpolkuni kartta olisi omissa käsissäni ja piirtäisin siihen virheen. Uskon maailman muiden uskontojen tarjoavan omille kannattajilleen samanlaista turvaa: tiedon siitä, että on olemassa jokin ylempi taho, johon luottaa. Myöskään kuolemaa en ole koskaan pelännyt sillä tavoin kuin luultavasti pelkäisin, jos ajattelisin elämän päättyvän siihen lopullisesti. Siksi minun on vaikea ymmärtää pelkoa siitä, että uskonto voisi vähentää onnellisuutta.

Uskontojen sijaan ihmisille tarjotaan ratkaisuja onnellisuuden löytämiseen esimerkiksi self help -kirjallisuudella ja elämäntapaneuvoilla. Simo Löytömäen artikkeli "Onnen kaava" (Helsingin Sanomat, 20.1.2023) kertoo japanilaisesta pitkän ja onnellisen elämän salaisuudesta, jonka kaksi espanjalaiskirjailijaa valjasti vuonna 2016 julkaisemansa self help -teoksen käyttöön. Kirjan keskeinen viisaus ja onnellisuuden tekijä on ikigai, japanilainen termi, jolle ei ole suomenkielistä vastiketta. Ikigai tarkoittaa jonkinlaista intohimon lähdeettä, esimerkiksi taidetta, ystäviä tai puutarhan hoitoa. Useat itseoppineet elämäntapaneuvojat ovat innostuneet termistä niin, että ovat sulloneet sen osaksi omia teoksiaan ja julkaisujaan, ja vauhdikkaassa kaupallistamisprosessissa ikigain käsite on hämärtynyt ja muuttunut japanilaisille tunnistamattomaan muotoon. Koska länsimaalaiset ovat niin innokkaita etsimään absoluuttista onnea, yhteen ajatukseen tiivistetty onnellisuuden ohjenuora vetää meitä helposti puoleensa. Nuoran päästä vetävät kuitenkin onnenmetsästäjien rahoja tavoittelevat kaupalliset tahot, eivät pitkän elämänsä salaisuutta jakavat viisaat japanilaiset vanhukset. Kun alun perin hyvä aate saadaan venymään jopa laihdutuspillereihin ja kryptovaluuttaan asti, kaupallistaminen on mennyt naurettavan pitkälle.

Kaupallistamisen syy on rahanahneus. Vaikka sanotaankin, ettei raha tuo onnea, se on keskeinen väline onnellisuuden saavuttamiseen. Kiistämätön tosiasia on, että rahanpuute vähentää

onnellisuutta: epävakaa taloudellinen tilanne tuo elämään huolta ja epävarmuutta, ja äärimmäisessä köyhyydessä ihminen ei voi täyttää edes perustarpeitaan. Tuota epäonnista tilaa vältellessään nyky-yhteiskunta on kuitenkin ajautunut vaaralliseen pakkomielleeseen, rahanahneuteen. Koska rahan ajatellaan poistavan huolia ja tuovan onnea, sen tavoittelu on venynyt äärimmäisyyksiin. Suurten yritysten johtajat havittelevat jatkuvasti lisää tuottoja täysin sokeutuneina ihmisille, jotka kärsivät epäinhimillisistä työoloista ja luonnolle, jota he tuhoavat säälimättömästi uutta tuotantomateriaalia hankkiessaan. Koko yhteiskunta on harhautunut tielle, jossa raha merkitsee enemmän kuin ihmisten tai luonnon hyvinvointi. Varallisuutta tavoitellessaan ihmiset ovat päätyneet sellaiseen piittaamattomuuteen, jonka mittavuutta on vaikea ymmärtää. Voiko yhden ihmisen onnentavoittelu todella johtaa tuhansien ihmisten onnettomuuteen?

Ihminen haluaisi aina helpoimman ratkaisun, mutta onnellisuuden suhteen sellaista ei ole. Onnellisuus ei ole keitto, joten siihen ei ole olemassa valmista reseptiä. Onnellisuutta ei voi ostaa, eikä sitä voi saavuttaa käymällä päivittäin lenkillä tai syömällä tarpeeksi terveellisesti. Sitä ei todellakaan voi keittää self help -reseptillä mielihyvähormoneista tai laihdutuspillereistä. Helpommin onnen löytäisi, jos lakkaisi etsimästä sitä. Ihminen ei elä ollakseen onnellinen, vaan ihminen voi olla onnellinen elässään. Siksi kannattaisi keskittyä oikeaan elämiseen, kuten intohimonsa toteuttamiseen ja ihmis-suhteisiin. Jos onnellisuuteen olisi olemassa resepti, sen ainesosaluettelo olisi hyvin pitkä, eivätkä ne ainekset kuitenkaan löytyisi kaupan hyllyltä, vaikka se nykyihmiselle olisikin ihanteellinen tilanne.

Anniina Hyväri

Onnellisuuden siemeniä

Maailma on täynnä pahuutta ja kärsimystä, josta jokainen saa kokea osansa. Kukaan ei toivo kärsimystä ja onnettomuutta itselleen, vaan jokainen meistä tavoittelee onnellisuutta tavalla tai toisella. Onnellisuus on kuitenkin jo käsitteenä niin haastava ja abstrakti, että sen tavoittelemisen tuntuu toisinaan yhtä mielettömältä kuin oman kuolevaisuutensa kieltäminen: se ei johda mihinkään. Kuitenkaan en voi kieltää, ettenkö itsekini toivoisi voivani olla onnellinen ja tyytyväinen elämäni. Mitä onnellisuuden käsite sitten on oikein syönyt siisäänsä, ja miten sen voisi saavuttaa?

Onnellisuus voi olla hetkellinen hyvien tunteiden kupla, ohikiitävä hetki, jolloin elämässä on kaikki hyvin. Maailma näyttää kauniilta ja sopusointuiselta, eikä oma olemassaolo tunnukaan raskaalta taakalta, vaan suorastaan siunaukselta. Tunteet ovat kuitenkin aina ohimeneviä aivokemian tuottamia reaktioita, eivätkä vahvimmatkaan ilon, rakkauden tai levollisuuden tunteet kestä ikuisesti. Vahvat tunnereaktiot vaativat myös aina veronsa, olivat ne sitten kuinka positiivisia tai negatiivisia hyvänsä. Tunteet aiheuttavat fyysisiä reaktioita, jotka vievät ihmiseltä energiaa. Esimerkiksi innostuminen herättää ihmisen kehon toimintaan samoin kuin vaikkapa säikähtäminen, ja tällaisten tunteiden ylläpitäminen vaatii valtavasti energiaa. Kaikista tunteista täytyy siis jossain vaiheessa päästä rauhoittumaan, jotta tunteet eivät polta ihmistä loppuun.

Tunteet ovat siis vain väliaikaisia ja usein myös hyvin häilyviä, ja onnellisuuden toivotaan todennäköisesti olevan pysyvämpi olotila kuin epävakaut tunnereaktiot. Niinpä onnellisuus ei voi olla pelkkiä tunteita. Filosofin Frank Martelan blogitekstissä "Onko Suomi maailman onnellisin maa?" (Suomen positiivisen psykologian yhdistyksen verkkosivut, 1.3.2019) kirjoittaja pohtii suomalaisten onnellisuutta eri tutkimustulosten valossa. Tutkimusten mukaan suomalaiset ovat maailman tyytyväisimpiä elämäänsä, mikä aiheuttaa meissä suomalaisissa jopa jonkilaista huvittuneisuutta: tämäkö synkän ja pimeän Pohjolan juro kansa on maailman onnellisin? Martela ei kuitenkaan tyydy määrittelemään onnellisuutta näin kapeakatseisesti, vaan pohtii tekstissään myös positiivisten tunteiden ja elämän merkityksellisyyden kokemista osana onnellisuutta.

Tyytyväisyys linkittyy varmasti oleellisesti onnellisuuteen, mutta ei se kuitenkaan yksin riitä kattamaan kaikkea, mitä onnellisuuteen sisältyy. Martela kirjoittaa blogitekstissään, miten yhteiskunnalliset olosuhteet vaikuttavat paljon siihen, miten tyytyväisiä ihmiset ovat elämäänsä. Tyytyväisyys kumpuaa siis yhteiskunnallisista rakenteista. Pohjoismaisessa hyvinvointivaltion mallissa yhteiskunnan vastuulla on pitää huolta kansalaisistaan, ja suomalaisen yhteiskuntaan kuuluu perustavanlaatuisesti ajatus siitä, että yhteiskunta pitää heikoimmistaan huolta. Suomessakin on toki omat ongelmansa, mutta pääasiallisesti yhteiskunnalliset rakenteet ovat sellaiset, että ne tarjoavat mahdollisuudet olla tyytyväinen elämäänsä. Ilmainen koulutus, terveydenhuolto ja muut yhteiskunnan palvelut luovat turvallista yhteiskuntaa, jossa ihmisen biologiset perustarpeet tulevat tyydytetyiksi. Tämä ei kuitenkaan takaa sitä, että ihmiset kokisivat olevansa varsinaisesti onnellisia. Tyytyväisyys on siis ikään kuin yhteiskunnan tarjoamaa, mutta onnellisuus kumpuaa ennemminkin ihmisestä itsestään.

Ehkä onnellisuus muodostuu sitten hyvinvoinnista ja itsensä kehittämisestä? Sosiaalinen media pursuaa itsestään huolehtivia, tiedostavia influenssereita, jotka hehkuttavat hyvinvointiaan parantaneita tuotteita julkaisuissaan, jotka on tietenkin tehty kaupallisessa yhteistyössä jonkun yrityksen kanssa. Sosiaalisessa mediassa tuodaan ilmi, miten harrastetaan mindfulnessia, joogataan ja meditoidaan, syödään terveellisesti ja monipuolisesti sekä keskitytään armollisuuteen ja itsensä rakastamiseen. Siitä huolimatta useat näistä sosiaalisen median vaikuttajista palavat loppuun, jäävät sometauolle ja palaavat takaisin sosiaaliseen mediaan entistä ehompina kertomaan, miten ovat nyt oppineet kuuntelemaan itseään paremmin. Pekka Aarnisalonen ja Antti S. Mattilan artikkelissa Onnellisuuskritiikkiä (terveyskirjasto.fi, 27.8.2018) kirjoittajat käsittelevät positiivisen psykologian saamaa kritiikkiä. Artikkelin mukaan positiiviseen psykologiaan nojaavat onnellisuusharjoitukset voivat lisätä hyvinvointia, mutta toisaalta nyky maailmassa liiallisuuteen menevä itsensä kehittämisen kulttuuri lisää ihmisten riittämättömyyden ja tyytymättömyyden tunteita. Pahimmillaan siis pakonomainen positiiviseen keskittyminen ja jatkuva itsensä kehittämisen vaatimus johtavat siihen, että ihmiset syyttävät kaikista elämänsä negatiivisista puolista itseään.

Liiallinen hyvinvoinnin korostaminen voikin kääntyä itseään vastaan ja aiheuttaa onnellisuuden sijasta onnettomuutta. Sosiaalisen median vaikuttajien hyvinvointihörsötyksessä ei olekaan pelkästään kyse hyvinvoinnista, vaan ihmisten hyvinvoinnin kaipuun valjastamisesta markkinavoimaksi. Toki vaikuttajilla on usein hyviä ajatuksia siitä, millaisten tekijöiden varaan hyvinvointi rakentuu, ja kaikesta tästä on varmasti joillekin ihmisille hyötyä oman elämänsä hyvinvoinnin lisäämisessä. Perustavanlaatuisesti hyvinvointi rakentuu kuitenkin aivan elämän perusasioiden varaan. Ei köyhä yksinhuoltajavanhempi lisää merkittävästi hyvinvointiaan päivittäisillä meditointiharjoituksilla tai keskittymällä positiivisiin ajatuksiin, jos laskut ovat edelleen maksamatta ja viimeisetkin ropokset menivät juuri ruokaostoksiin. Hyvinvointi ei ole aina ihmisestä itsestään riippuvaista, vaan elämässä on paljon sellaista, mitä ei voida pelkällä hyvällä asenteella muuttaa.

Voiko ihminen sitten olla lainkaan onnellinen, jos on vaikkapa köyhä? Frank Martela nostaa blogitekstissään tähänkin liittyviä tutkimustuloksia esille: köyhemmissä maissa ihmiset kokivat elämänsä huomattavasti merkityksellisemmäksi kuin rikkaissa maissa. Tätä selitetään tekstissä sillä, että köyhemmissä maissa ihmiset ovat uskonnollisempia kuin rikkaissa maissa. Tekstissä ei huomioida sitä, että elämän merkityksellisyyttä lisää myös kokemus siitä, että voi olla perheelleen tai yhteisölleen hyödyksi. Köyhemmissä maissa ihmiset joutuvat päivittäisessä elämässään näkemään paljon vaivaa sellaistenkin perustarpeiden kuin ruoan ja veden saamiseksi. Kun omat päivittäiset askareet ovat oikeasti elämän ja kuoleman kysymyksiä, ne tuntuvat varmasti paljon merkityksellisimmiltä kuin monien rikkaiden länsimaalaisten päivittäiset työtehtävät. En minä ole millään tavalla perheelleni hyödyksi, kun istun kahdeksan tuntia koulussa ja menen illalla orkesteriharjoituksiin.

Me, joilla asiat ovat melkein liiankin hyvin, kärsimme usein elämän merkityksellisyyden puutteesta, mikä on merkittävä onnellisuutta vähentävä tekijä. Tässä meidän länsimaaisessa individualistisessa kulttuurissamme emme samalla tavalla tarvitse toisiamme kuin aikaisemmin historiassa. Kun yhteiskunta huolehtii

heikoimmistaan, ei yhteisöjen tukea tarvita niin kuin sellaisissa yhteiskunnissa, joissa valtio ei yhtä paljon huolehdi kansalaisistaan. Syrjäytyminen ei tarkoita meille kuolemaa mutta yksinäisyyttä ja onnettomuutta melko suurella todennäköisyydellä. Ihminen kaipaa yhteyttä muihin ihmisiin ollakseen onnellinen ja tyytyväinen. Samat yhteiskunnalliset rakenteet, jotka lisäävät tyytyväisyyttä elämään, vähentävät onnellisuutta toisilla elämän osa-alueilla.

Onnellisuudessa kietoutuvat siis yhteen myönteiset tunteet, tyytyväisyys elämään, hyvinvointi sekä merkityksellisyyden kokemus. Tämäkään ei ole mikään täydellinen määritelmä tänne vaikealle käsitteelle, mutta ehkä jo sen tiedostaminen, että onnellisuus on monisyinen ja monimerkityksellinen asia, auttaa ottamaan askeleen lähemmäksi sen tavoittamista. Loppujen lopuksi kuitenkin on suuri etuoikeus, että ihmisillä on nyky maailmassa ylipäättään aikaa pohdiskella omaa onnellisuuttaan. Ehkä meidän pitäisi olla onnellisia jo ihan vain siitä. Ihmiskunnan historiassa tällainen on ennenkuulumatonta. Vaikka jo antiikissa filosofeilla oli niin paljon aikaa, että he ehtivät pohtimaan maailman metafysistä luonnetta ja muita vastaavia arkitodellisuuden ulkopuolisia teoreettisia asioita, suurin osa antiikin kreikkalaisista joutui raataamaan toimeentulonsa eteen. Heitä ei varmaankaan ihan kamalasti kiinnostanut pohtia sitä, koostuuko todellisuus viime kädessä materiasta vai hengestä. Toki maailmassa on edelleen valtava määrä ihmisiä, joilla ei ole aikaa tai mahdollisuutta käyttää aikaansa tällaisten asioiden pohtimiseen. Miljardit ihmiset tälläkin hetkellä kamppailevat jokapäiväisestä leivästään samaan aikaan, kun minä rouskutan tänne toiselta puolelta maailmaa kuljetettuja viinirypäleitä kuin antiikin Rooman keisari konsanaan.

Jida-Ellen Lehto

Voiko läheisten ihmisten tuomaa onnellisuutta korvata kaupallisella onnellisuudella?

Elämäntaitovalmentaminen ja onnellisuuden kaupallistaminen ovat olleet muodissa jo muutaman vuosikymmenen ajan. Nämä maksulliset valmentajat lupaavat ylenpalttista onnellisuuden tunnetta, arjen helpottumista ja lukuisia naurukohtauksia omien hyviksi havaitsemiensa neuvojen kautta. Nämä neuvot eivät kuitenkaan ole käyttäytymisen tai mielen asiantuntijan lausumia vaan yksittäisen ihmisen tai ihmisryhmän kaupallisia neuvoja saada asiakas pakkomielleiseksi onnellisuuden tavoittelemisesta. Hetkellinen hyvän olon tunne on yksi parhaista tunteista, jonka ihminen voi kokea. Onnellisuus ja hetkellinen hyvän olon tunne poikkeavat kuitenkin toisistaan hyvin paljon. Onnellisuus on yleinen olotila, kun taas hetkellinen hyvän olon tunne kertoo ainoastaan sen hetkisestä dopamiiniryöpystä. Useiden elämäntaitovalmennuksien ideana on saada asiakkaalle mahdollisimman suuria dopamiiniryöppyjä, jotta hän tulisi riippuvaiseksi valmentajan antamista ohjeista. Addikti on synnyttyä asiakas ei osaa enää suodattaa valmentajan antamia ohjeita tai suhtautua näihin kriittisesti. Tällöin elämäntapavalmentajalla on pikkurillinsä ympärillä epävakaassa elämäntilanteessa oleva asiakas, jolle voi sanoa mitä vain.

Pakkomielleinen onnellisuuden tavoittelu ja onnellisuuden kaupallistaminen johtavat lopulta sairaalloon käyttäytymiseen. Läheiseni kokivat tämän pahimmalla mahdollisella tavalla, kun kummitätini alkoi vuosi sitten parisuhdekriisinsä seurauksena tavoittelemaan ylenpalttista onnellisuutta voimaantumisen avulla. Voimaantuminen oli aluksi hyväntahtoista ja olin iloinen, että hän näki elämässään valoa, vaikka perheessä oli parhailaan valtava kriisi. Tämä hyväntahtoinen voimaantuminen johti kuitenkin nopeasti hyvin pakkomielleiseen tapaan hankkia onnellisuutta. Nimittäin hän alkoi käymään elämäntaitovalmentajilla. Elämäntaitovalmennuksesta ja niiden varjopuolista kertovassa Wille Hyvösen dokumenttielokuvan "Onnelliset" trailerissa (youtube.com 26.8.2015) käsitellään onnellisuuden kaupallistamista ja onnellisuuden tavoittelun pakkomielleisyyttä. Trailerin alussa elokuvan päähenkilö Hyvönen kokee olevansa onnellinen, mutta nopeasti onnellisuuden tavoittelemisen muodostuu pakkomielleiseksi ja elämää hallitsevaksi tavoitteeksi samoin kuin kummitädilläni. Valmennukset saavat Hyvösen tuntemaan itsensä hyvin onnettomaksi, sillä hänen ainoa päämääränsä on tavoitella suurenmoista onnen tunnetta ja voimaantumista keinoilla millä hyvänsä. Trailerissa Hyvösen läheinen kommentoi hyvin kärkkäästi Hyvösen keinoja hankkia onnellisuutta eivätkä heidän välinsä vaikuta kovin lämpimiltä. Koen, että elämäntaitovalmennusten varjopuolena ovat niiden vaikutukset asiakkaan ihmis-suhteisiin. Asiakas voi vetäytyä perheenjäsenistään tai jopa unohtaa heidät, sillä hän voi kokea läheiset ihmiset

onnellisuutta rajoittavaksi tekijäksi.

Kummitätini sai kaupallisilta elämäntapavalmentajilta ohjeeksi poistaa elämästään kaikki ihmiset, jotka tuovat hänen elämäänsä mitään negatiivista. Tämä johti siihen, että kummitätini poistui perheen Whatsapp-ryhmästä, lopetti yhteydenpidon sisaruksiinsa ja alkoi syyttämään omia vanhempiaan kaikista heidän tekemisistään virheistä. Lähipiiri alkoi aluksi kaventua omiin lapsiin, eikä lopulta heidänkään seura kelvannut kummitädilleni. Onnellisuuden ainesosista kirjoittaa Irene Andersson artikkelissaan "Onnellisen elämän resepti" (Kemia-lehti 4/2018). Artikkelissa kerrotaan useiden eri lähtökohdista tulevien ihmisten sekä asiantuntijoiden mielipiteitä onnellisuudesta ja sen tuottajista. Lähes kaikki artikkelin henkilöt mainitsevat, kuinka läheisten ihmisten seura ja arvokkuuden tunne aiheuttaa heille onnellisuutta. Artikkelissa tuodaan ilmi myös neurokemikaalien vaikutukset onnellisuuden tuntemuksissa. "Onnen korvikkeet" eli esimerkiksi huumeet, alkoholi ja seksi vapauttavat näitä hyvää mieltä aiheuttavia kemikaaleja ja näin aiheuttavat riippuvuutta. Koen, että onnellisuusriippuvuus on yhtä lailla addiktio ja näin ollen toimiva osa elämäntaitovalmentajan liiketoimintasuunnitelmaa. Koska läheiset ihmiset eivät aina tuota mielihyvää, heidät voi sulkea pois arjesta. Hyvänä vaihtoehtona läheisten ihmisten tilalle valmentaja tarjoaa voimaantumisharjoituksia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden valmennuksessa olevien asiakkaiden kanssa. Aito läheisistä ihmisistä kumpuava onnellisuus korvataan hetkellistä mielihyvää tarjoavilla korvikkeilla.

Kaupallinen elämäntapavalmentaminen ei perustu aitoon onnellisuuteen. Aitoa onnellisuutta on se, mitä jaetaan ilmaiseksi hymyjen, kehujen ja kokemusten kautta. Aitoa onnellisuutta ei saa maksetulta verkkokurssilta, jossa keski-ikäisen kriisissä majaileva "onnellisuuden ammattilainen" kerää ennen ensimmäistäkään ohjetta kurssin monia satoja euroja maksavat pääsymaksut. Jo nämä kalliit pääsymaksut paljastavat valmentajan todellisen syyn tehdä kyseisiä valmennuksia. Rahanhimoinen hirviö ei ole aito onnellisuuden välittäjä. Aito onnellisuuden välittäjä on henkilö, joka lahjoittaa onnellisuuttaan omien positiivisten tekojen kautta, eikä hän tarvitse rahaa toimiakseen. Anderssonin artikkelissa psykologian emeritusprofessori Markku Ojanen kertoo, että myönteisiä asioita tekemällä ja levittämällä iloa ympäristöönsä saa vastineeksi onnellisuutta. Tämä asiantuntijalausunto vahvistaa sen, että elämäntapavalmentaminen rahan kiilto silmissä ei aiheuta aitoa onnellisuutta asiakkaalle eikä edes valmentajalle.

Kukaan tuskin on sitä mieltä, että on onnellisuuden merkki sulkea elämästään kaikki negatiivisia ajatuksia aiheuttavat ihmiset. Silloin pitäisi varmaan sulkea itsensäkin pois omasta elämästään. Pelkästään onnellisuuden tavoittelemisen ja sen ajattelemisen eivät tee ketään onnelliseksi. Uuden harrastuksen aloittaminen, ongelman ratkaiseminen tai toisen ihmisen ilahduttaminen ovat aitoja arjen onnellisia hetkiä. Näissä hetkissä ei tarvitse hokea itselleen olevansa onnellinen. Onnellisuus kumpuaa ja jakautuu ympärillä oleviin ihmisiin ilman sen ylenpalttista korostamista. Hyvösen dokumenttielokuvan trailerissakin näkyvä voimaantumistuokio on yleinen keino, jota käytetään elämäntaitovalmennuksissa. Voimaantuminen ei itsessään ole negatiivinen tai välteltävä toimenpide, sillä se saattaa auttaa selviämään vaikeissa hetkissä. Voimaantumiseen ei kuitenkaan tarvita maksullista kurssia, jossa joku kertoo, kuinka voimaantua. Arjen pieniä voimaantumisia voi toteuttaa omassa mielessä muistuttamalla itselleen olevansa taitava ja arvokas. Nämä hetket ovat tärkeitä arjen keskellä, sillä ihminen voi olla hyvin onnellinen myös ilman, että hän osaa sanoittaa sitä.

Menetin elämäntapavalmennuksen aiheuttaman vahvan riippuvuuden johdosta suhteeni hyvin tärkeään ihmiseen. Kummitätini oli ollut elämässäni lapsuudestani saakka, ja nyt aikuisuuteni kynnyksellä hän vain katosi elämästäni. Pelkästään onnellisuuden pakkomielteinen tavoittelemisen ja sen korostaminen eivät lisää onnellisuutta. Läheiset ihmissuhteet sekä tasapainoinen elämä ilman riippuvuuksia ovat parempia tavoitteita elämälle. Olisi tärkeää, että kaikki ymmärtäisivät, ettei onnellisuuden ei tulisi maksaa rahaa eikä ennestään tuntematon valmentaja voi taata kenenkään onnellisuutta. Onnellisuus on monien asioiden summa, eikä näihin asioihin voi aina itse vaikuttaa. Paras keino pysyä mahdollisimman onnellisena on pitää läheiset ihmiset lähellä ja jakaa hyvän olon tunteita pieniin palasiin omassa arjessa, jotta ei syntyisi riippuvuutta suuriin neurokemi-

Onnellisuutta ostamassa

Onnettomat ihmiset haluavat löytää onnellisuuden millä hinnalla hyvänsä. Kun ihminen on valmis tekemään mitä tahansa löytääkseen ratkaisun epätoivoon ja onnettomaan elämään, onnellisuutta myyvät yritykset tulevat ihmisten apuun. He saavat ihmiset ajattelemaan, että onnellisuus löytyy oppaista, vihersmoothieista ja joogasta. Kun yhteiskunnassa onnellisuutta pidetään tärkeänä asiana, on hankala vastustaa lupautusta onnellisuudesta ja paremmasta elämästä. Kukapa ei haluaisi olla onnellinen?

Keinoja onnellisuuden löytämiseen myyvät yritykset käyttävät joskus hyväksi epätoivoisten ihmisten pyrkimystä onnellisuuteen, sillä ihmiset eivät kuitenkaan kovin usein löydä onnellisuutta kirjoista tai meditoinnista. Wille Hyvösen ohjaaman ja käsikirjoittaman dokumenttielokuvan *Onnelliset trailerissa* (youtube.com, 2015) on kohtauksia onnellisuuden tavoittelusta. Trailerissa Hyvösen yrittää löytää onnellisuuden käymällä muun muassa joogatunnilla, juomalla vitamiinipitoisia vihersmoothieita ja tekemällä oman onnenpyörän. Kuten Hyvösen myös monet muut ihmiset uskovat onnen löytyvän tällä tavalla. Tällainen uskomus hyödyttää erityisesti yrityksiä, joiden liikeidea liittyy ihmisten onnellisuuden lisäämiseen. Ihmiset voivat kokea itsensä kehittämisen, hiljentymisen ja rauhoittumisen tai positiivisen ajattelun olevan avain onneen. Tällöin yritykset pyrkivät vastaamaan ihmisten tarpeisiin tarjoamalla erilaisia keinoja onnen löytämiseen.

Itsensä kehittämiseen on tarjolla oppaita ja monenlaista valmennusta ja läsnäolon harjoitteluun joogaa, meditointia ja erilaisia retriittejä. Monet ihmiset uskovat löytävänsä onnellisuuden kehittämällä itseään. Tämä näkyy erilaisten elämäntaito-oppaiden suosiona. Ihmiset haluavat lukea, miten tulla paremmaksi ihmiseksi ja miten elää parempaa elämää. Jatkuva itsensä kehittäminen voi kuitenkin aiheuttaa ongelmia. Pekka Aarninsalo ja Antti S. Mattila kirjoittavat artikkelissaan *Onnellisuuskritiikkiä* (terveyskirjasto.fi 27.8.2018) positiivisen psykologian ja onnellisuustutkimuksen haitoista. Heidän mukaansa jatkuva itsensä kehittäminen voi lisätä tyytymättömyyttä ja riittämättömyyttä elämää kohtaan, kun vaatimukset kasvavat koko ajan. Olen samaa mieltä heidän kanssaan siitä, että kehittämisoppaista voi saada vinkkejä omaan elämään, mutta jos koko ajan pyrkii olemaan parempi ihminen, ei ole ikinä tyytyväinen itseensä.

Onnellisuutta yritetään ostaa myös kuluttamalla. Olen huomannut ajattelevani, että sitten olen onnellinen, kun saan uudet housut tai puhelimen. Kun toiveeni ovat toteutuneet, olen saanut mielihyvää vain hetkeksi enkä kuvittelemani pitkäaikaista onnellisuutta. Mielen ihmeet -sivustolla julkaistussa artikkelissa "*Kuuden kuuluisan filosofin määritelmät onnellisuudesta*" kerrotaan filosofien määritelmiä onnellisuudesta. Yksi näistä filosofeista on slovenialainen Slavoj Žižek, jonka mielestä onnellisuus on kapitalististen arvojen tuote. Uskomme siis olevamme onnellisia, kun saavutamme tai ostamme jotakin. Saavutukset eivät kuitenkaan ole sitä, mitä oikeasti haluamme, ja siksi olemme onnettomia. Kuluttamisella luulemme saavamme onnellisuutta, mikä johtaa kehään, jossa ostamme koko ajan uutta saadaksemme mielihyvää. Tässäkin tilanteessa onnellisuuden ostamisesta hyötyvät yritykset, jotka luovat ihmisille tunteen, että tuotakin tarvitaan onnellisuuteen.

Jollekin yritysten tarjoamat, onnellisuutta lisäävät keinot voivat olla hyödyllisiä. Joku voi esimerkiksi löytää joogatunnilta ystävän tai saada joogasta uuden merkityksellisen harrastuksen. Aarninsalon ja Mattilan artikkelisakin todetaan, että onnellisuusharjoitukset lisäävät tutkimusten mukaan tyytyväisyyttä elämään, mutta ne eivät ole "viisasten kivi", joka auttaisi kaikkia. Onnellisuuden ostamisesta ei välttämättä ole hyötyä, mutta usein ei kuitenkaan muuta haittaa kuin rahanmeno. Toisaalta pakonomainen pyrkimys onnellisuuteen voi kuitenkin vähentää onnellisuutta. Tämä näkyy myös Hyvösen dokumenttielokuvan trailerissa, jossa hän huomaa suhtautuvansa onnellisuuden tavoitteluun pakkomielleisesti eikä siksi ole onnellinen. Trailerissa eräs nainen sanoo osuvasti: "Kyllähän sitä on onneton, jos keskittyy vain siihen, onks onnellinen." Jos onnellisuutta

tavoittelee pakonomaisesti, huomaa oman onnettomuutensa. Lisäksi pakonomaisessa onnellisuuden tavoitte- lussa voivat unohtua itselle tärkeät asiat, jolloin onnellisuuttakaan tuskin löytyy.

Vaikka onnellisuusbisnes on usein vaaratonta, löytyy siitä myös huonoja ja jopa vaarallisia puolia. Esimerkiksi erilaisten oppaiden kirjoittajilla ja elämäntaito- tai mentaalivalmentajilla ei välttämättä ole minkäänlaista kou- lusta tai asiantuntemusta. He puhuvat ja kirjoittavat omien kokemustensa eli yksittäistapausten perusteella ilman tutkittua tietoa. Luin juuri sosiaalisesta mediasta erään henkilön tarinan siitä, kun hän oli käynyt juttele- massa elämäntaitovalmentajan kanssa. Elämäntaitovalmentaja oli pyrkinyt löytämään syitä elämän haasteisiin tämän henkilön lapsuudesta. Hän kuitenkin koki, ettei lapsuuden traumojen käsittely tällaisen ihmisen kanssa auta häntä ja päätti lopettaa valmennuksen. Myöhemmin hän oli kysynyt yrityksestä kyseisen elämäntaitoval- mentajan koulusta, mutta saanut vastaukseksi, että lista valmentajan koulutuksista oli kadonnut. Tästä voi päätellä, ettei tälläkään elämäntaitovalmentajalla luultavasti ollut riittävää koulusta toimia terapeuttina.

Lisäksi onnellisuuden etsimiseen tarjotut keinot voivat saada ihmisen sivuuttamaan oikeat ongelmat. Jos esi- merkiksi ajatellaan, että ihminen pystyy itse vaikuttamaan onnellisuuteensa kehittämällä itseään, meditoimal- la tai keskustelemalla elämäntaitovalmentajan kanssa, saattavat oikeat ongelmat jäädä silloin huomaamatta. Tällöin esimerkiksi masentunut voi jäädä ilman oikeanlaista hoitoa. Hän ajattelee, että tämä menee ohi, kun lukee oppaan parempaan elämään. Silloin tarvittaisiin ammattilaisen apua positiivisen ajattelun ja elämäntaito -oppaiden sijaan.

Onnellisuutta voi löytää maksullisten keinojen lisäksi myös aivan ilmaiseksi. Sellaiset keinot ovat kuitenkin usein piilossa, ja sen vuoksi tulee nähdä vaivaa löytääkseen näitä keinoja. Siksi onnellisuutta etsitäänkin mie- lummin kurseilta kuin aivan yksinkertaisista asioista, kuten merkityksellisistä ihmissuhteista, opinnoista tai työstä tai merkityksellisyyden kokemuksesta. Jos ihmiset tietäisivät, että onnellisuus voi löytyä näin yksinker- taisista asioista vieläpä ilmaiseksi, ei onnellisuutta tarvitsisi ostaa.

Joku voi löytää onnen ostamalla, mutta kaikista eniten ihmisten halusta olla onnellisia hyötyvät onnellisuusbis- neksessä toimivat yritykset. Onnellisuudesta on tullut itseisarvo, minkä vuoksi onnellisuusbisneksessä toimi- ville yrityksille on kysyntää. Kaikki haluavat olla onnellisia, joten yritysten on helppo hyödyntää ihmisten halua olla onnellisia. Kuitenkin samaan aikaan ihmiset menettävät rahansa onnellisuusbisnekselle ja ovat edelleen onnettomia, koska onnellisuutta ei voi ostaa.

Louna Pigg

Onnellinen — ollako vai eikö?

Olenko onnellinen? Tämä kysymys usein askarruttaa mieltäni. Jotta saisin siihen vastauksen, tulisi käsite "onnellisuus" määritellä. Elämässäni ei ole ollut suuria kriisejä, ja positiivisen elämänasenteeni ansiosta olen lähes koko elämäni kokenut olevani onnellinen. Yhteiskunnalta tulevien paineiden alla olen kuitenkin kokenut riittämättömyyden ja pettymyksen tunteita opiskelujeni osalta, mikä on aiheuttanut hämmentävän ristiriidan onnellisuudenkokemukseni suhteen: kun tiedän asioiden olevan hyvin elämässäni, mutta toisaalta koen oleva- ni yhteiskunnan silmissä hyödytön, jos en saavuta tiettyjä tavoitteita, en enää tiedä kuinka onnellisuuteni tulisi määritellä.

Onnellisuuden määritelmänä on käytetty lukuisia eri tapoja, joista yksi on elämän merkitykselli- syyden tunne. Simo Löytömäki kertoo artikkelissaan Onnen kaava (Helsingin sanomat, 20.1.2023) japanilaisesta termistä "ikigai", joka käytännössä tarkoittaa itselleen merkityksellisten asioiden vaalimista elämässä. Tämän ajatuksen pohjalta on hahmoteltu Venn-diagrammi, jonka ideana on havainnollistaa elämän keskeisimpien tärkeiden päämäärien tavoittelua. Artikkelin mukaan diagrammin tarkoitus on löytää omassa elämässään intohimo, teh- tävä, kutsumus ja ammatti, joiden harmonisesta yhdistelmästä syntyy diagrammin keskustassa kuvailtu elä- män tarkoitus, jota onnellisuudeksikin voisi kutsua.

Tämän elämänohjeen avulla voidaan pyrkiä tekemään omassa elämässä valintoja, jotka johtavat tasapainoiseen harmoniaan elämän merkitystä tuottavien osa-alueiden välillä ja kokonaisuutena luovat elämälle tarkoituksen. Sinänsä hyvä ajatus, mutta onko sen ehdoton noudattaminen todellisuudessa toimivaa ja ennen kaikkea yksilön onnellisuuden kannalta edullista? Nyky-yhteiskunnassamme nuoren harteille lasketaan valtava taakka, kun puhutaan samanaikaisesti maapallon tuhoutumisesta, ikäjakauman mullistumisesta ja nuorten vastuusta tulevaisuuden toivona. Samalla yhteiskunta tuuppii nuorta opiskelemaan minimiajassa yhden ammatin, jonka tulisi johtaa eläköitymiseen saakka jatkuvalla unelmien urapolulle. Nuorena tämän uranvalintapäätösten tienhaaran lähestyminen voi tuntua uhkaavalta ja jopa pelottaa, sillä väärän valinnan riski voi yhteiskunnan paineiden alla hirvittää. Kaikki tiet eivät nimittäin välttämättä vie onnellisuuteen — vai vievätkö?

Pekka Aarninsalo ja Antti S. Mattila kritisoivat nykypäivän ylenpalttisen positiivista onnellisuuspuhetta artikkelissaan Onnellisuuskritiikkiä (terveyskirjasto.fi, 27.8.2018). Artikkelissa todetaan, että nykypäivänä itsensä kehittämistä on tullut muoti-ilmiö, jolla pyritään mahdollisimman hyvään ja merkitykselliseen elämään. Aarninsalon ja Mattilan mukaan tämä pakkomielteinen kehittyminen johtaa helposti ihmisen tyytymättömyyteen ja riittämättömyyden tunteeseen, jonka seurauksena alkuperäinen tarkoitus pyrkiä onnellisuuteen pohtimalla valintojaan ja kehittämällä itseään voi loppujen lopuksi johtaa riittämättömyyden tunteeseen. Näin itsellenikin kävi opiskelupaineiden alla: yritin suunnitella elämäni niin, että olisin suorinta reittiä seuraten valmis mahdollisimman pian palvelemaan yhteiskuntaa työelämässä. Kun kaikki ei mennytkaan liioitellun optimistisen suunnitelmani mukaan, lopputuloksena oli pettyminen itseeni yhteiskunnan silmissä sekä sen seurauksena oman onnellisuuskäsitykseni kadottaminen.

Globalisoitunut ja kehittynyt maailma on nykyisin hyvin yksilökeskeinen. Jokainen on oman uransa luoja, ja valinnat täytyy tehdä itse jo hyvin nuorena, joskin suuntaa pyritään ohjailemaan mahdollisimman yhteiskuntataystävällistä reittiä pitkin. Mitä, jos menestykseen pyrkimisen sijaan yrittäisimmekin yhteiskunnassa luoda yleistä onnellisuutta? Siihen ei nykyisin näy panostettavan yhtä paljon kuin yksilöiden ohjaamiseen nopealle ja kunnianhimoiselle menestyksen tielle. Media pursuaa ikäviä uutisia ja kauheita kokemuksia, sillä ne houkuttelevat lukijoita. Entäpä, jos uutisissa kerrottaisiinkin enemmän hyvää mieltä aiheuttavista, arkipäiväisistä tilanteista? Voi olla, että lukijamäärät pienenisivät, mutta olisiko se lopulta lukijoillekin mukavampaa? Karsivathan liian negatiivisetkin uutiset, kuten korona-ajan sekä sotien jatkuvasti esillä olevat tilannepäivitykset, paljon lukijoita. Etenkin moni nuori, joita juuri tulevaisuuden toivoksi kuvaillaan, ahdistui näistä uutisista ja koki paremmaksi vähentää uutisten seuraamista kokonaan.

Omaan onnellisuuteen voi kuitenkin vaikuttaa myös omalla asenteella. Aarninsalon ja Mattilan artikkelissa kerrotaan tutkimusten ja kokemuksen osoittaneen, että positiivinen asenne tekee sekä ihmisen omasta että hänen ympärillään elävien ihmisten elämästä mukavampaa. Positiivisuus epäilemättä lisää onnellisuuden tunnetta ja valmiutta käsitellä elämässä väistämättä tapahtuvia ikäviäkin asioita. Tätä positiivisuutta kannattaisikin mielestäni kylvää ihmisille aivan yhteiskunnan tasolta lähtien, esimerkiksi juuri uutisten ja mediassa esillä olevien otsikoiden muuttamisella osittain hieman positiivisempaan suuntaan sekä nuorten valintoihin kohdistuvien paineiden vähentämisellä. Uskon, että loppujen lopuksi yhteiskunnallekin hyödyllisin sijoitus olisi pitää parempaa huolta kansalaistensa onnellisuudesta. Tällöin esimerkiksi mielenterveysongelmat vähenisivät ja työkykyisten ihmisten määrä kasvaisi.

Toki onnellisuus on loppujen lopuksi yksilön omasta elämästä kiinni, eikä vastuuta siitä voi vierittää yhteiskunnan harteille. Yhteiskunta on kuitenkin asettanut selkeät raamit sille tielle, joka yleisen arvostuksen ja mielipiteen alla olisi tie onnellisuuteen. Vaikka yhteiskunnan vaatima, yksilöön itseensä kohdistunut pyrkimys menestykseen nostaakin yksilön omaa statusta ja merkityksellisyyden tunnetta, tekeekö se kuitenkaan lopulta ihmisestä onnellista? Nuorten kokemus epäonnistumisesta yhteiskunnan paineiden alla voi vähentää onnellisuutta, kun muutenkin suuria muutoksia pursuavassa elämässä täytyisi vielä tehdä pitkälle tähtääviä päätöksiä. Nämä yleisesti hyväksytyt raamit helposti aiheuttavat sen, ettei nuorelle itsellekään ole selvää, mikä on

hänen onnellisuutensa tila.

Olenko siis onnellinen? Yhteiskunnan suorituksia korostavan määritelmän perusteella se riippuu siitä, mihin suuntaan elämäni lukiosta valmistumisen jälkeen jatkan. Jos aloitan työuran heti tai jatkan opiskelujani kohti alaa, jolle valmistun tavoiteajassa jatkaen siitä kohti loppuelämän ammattiuraa, olen yhteiskunnan silmissä onnistunut tavoitteessani saavuttaa menestys ja näin ollen onnellinen elämä. Olen kuitenkin sitä mieltä, että elämässä on muitakin onnellisuuden mittareita kuin yhteiskuntamme havittelema menestys sekä täydellistä tasapainoa tavoitteleva japanilainen ikigai, ja koen, että onnellisuuteni on itseni määriteltävissä. Lopulta onnellisuutta onkin se, että on tyytyväinen niihin valintoihin, joita on elämässään tehnyt, jopa siinä tapauksessa, että ne eroavat yhteiskunnan määrittelemästä onnellisuusreseptistä.

Louna Linjama

RUNOJA

yön jälkeen

kerro mulle kaikki vaik et
muisteliskaan ylpeydellä
lupaun sun ei tarvi mua
suojella sun sanoilta
ja mä kuuntelen kun puhut
kaikesta sun pimeydestä
katson sua samalla
kun suurinta valoa

kaikki hyvä mitä näät
itsessäsi vähiten
kun meinaisit unohtaa
niin sua muistuttaisin
hetkinä kun yö koittaa
tuoda esiin pimeyden
lupaun loistaa suhun
sen saman valon takaisin

tiedän että luulet
tuovasi pelkkää pimeää
mut kaikki kertoo kuinka
on valoisampaa nykyään

Veitsi

se pimeys on kuin veitsi joka vääntää joka haavassa
joka tekee mitä vaan kun vastuu on kaukana
veitsi joka väittää ettei tee mitään väärää
se viiltää ja kertoo kuinka haluaa vaan hyvää

veitsi joka tuhoaa kaiken hetken mielihyväästä
vie toisilta kyvyn nähdä oman itsen hyvänä
veitsi joka hetkissä kohtelee niin pienenä
myöhemmin kertoo että näkee niin hyvänä

veitsi joka tekee niin paljon pahaa
ilman et se tuntuu sille missään
veitsi jolle on tehty paljon kaikkea pahaa
mut se jatkaa itse kun tekee sitä lisää

Avia Moilanen

Kevään 2024 ylioppilaat

Alatalo Lauri Juhani, Alatalo Tuomas Nikolai, Archer Evelina Margaret, Barck Leevi Olavi, Byman Eero Eilert, Eriksen Kasper Johannes, Haho Eeva-Lotta Johanna, Hämäläinen Anna-Lotta Amalia Eevantytär, Hannula Viola Ingrid, Hast Joakim Juhani, Heikkala Aada Olivia, Heikkinen Patrik Mikael, Holappa Pilvi-Maria, Huttula Sinna-Sofia, Huttunen Johanna Marianne, Hyväri Anniina Marjukka, Iisakka Vili Eino Henrikki, Isopahkala Erica Linnea, Jokitalo Tapio Ensio, Juntila Elina Maria, Juntila Hilla Sievä Olivia, Kälkjä Milla Josefina, Kamula Antti Valtti Valentti, Karjula Paula Silvia, Kärppä Selina Lydia, Karsikas Aino-Elina, Kayo Mary-Ann, Keränen Vilma Maria Elisabet, Kinnunen Laila Loviisa, Kiviahde Pihla Sofia, Klasila Pihla Maaria, Korhonen Silja Alina Aleksandra, Lam Vo Vicky, Lehto Iida-Ellen Aleksandra, Lehto Olka Amalia, Leino Atte Yrjänä, Linjama Louna Vellamo, Lohi Iiris Mirjam, Luoma Iiris Sofia, Luukkonen Markus Christian, Mäki Taava Aukusta, Mällinen Santra Selina, Marjanen Elma Malviina, Martín Natalia Johanna, Myllynen Marjeta Lilian, Näsänen Alisa Maarit, Nauha Maria Elina, Neuvonen Kristiina Mikaela, Niemelä Anna Elena, Niskanen Emmi Signe Maria, Nissilä Lotta Emilia, Nissinen Maija Helmi Orvokki, Nurkkala Elvi Katariina, Palokangas Alina Lydia, Parkkila Annie Ella Noora, Partanen Emilia Ida Katariina, Penttinen Sini Kukka-Maaria, Pietarila Mirva Juliaana, Pigg Louna Karoliina, Portaankorva Lauri Matias, Poutiainen Tilda Piritta, Rantakeisu Nooa Lenni Eliel, Rauhala Sara Selina, Rieppo Larissa Beata, Saari Aapo Juhani, Seppälä Niina Maaria, Sorvoja Linnea Ella Vilhelmiina, Tahkola Ella-Riikka Josefina, Takkinen Milka Aleksandra, Tervaniemi Alisa Emilia, Tuononen Osma Aarni Tapio, Väyrynen Helmi Adeliina, Virpi Nelli-Noora Olivia

Leevin toimitus onnittelee!