

tuuma

EMILY ESFAHANI SMITH

*Merki-
tykselli-
syyden*
VOIMA

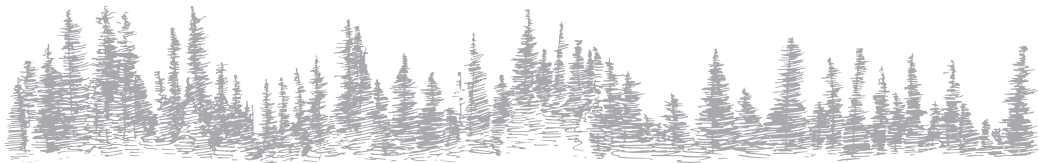
tuuma

Näytesivut

tuumakustannus.fi/tuotteet/Merkityksellisyyden-voima



Sisällys



Frank Martela:
Saatesanat suomenkieliseen painokseen . . . 9

Alkusanat . . . 15

1: Merkityksellisyyden kriisi . . . 35

2: Yhteenkuuluvuus . . . 61

3: Tarkoitus . . . 93

4: Tarinankerronta . . . 119

5: Itsen ylittäminen . . . 147

6: Kasvu . . . 177

7: Merkityksellisyyden kulttuurit . . . 209

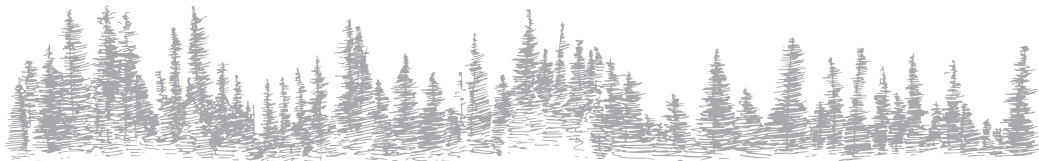
Loppusanat . . . 239

Kiitokset . . . 253

Viitteet . . . 259

Hakemisto . . . 305

Alkusanat



TORSTAI- JA SUNNUNTAIAAMUISIN ETSIJÖIDEN RYHMÄ KOKOONTUI kotimme suuressa huoneessa Montrealin kantakaupungissa, jossa vanhempani isännöivät suufien rukoushuonetta. Suufilaisuus on mystinen islamiin liittyvä koulukunta, ja perheeni kuului Nimatullahi-ryhmittymään, joka on peräisin 1300-luvun Iranista ja jolla on nykyään rukoushuoneita kaikkialla maailmassa. Kahdesti viikossa dervissit – ryhmittymän edustajat – istuivat lattiallamme useiden tuntien ajan meditoimassa. He toistelivat hiljaa silmät suljettuina ja leuat rintaan painettuina Jumalan nimeä ja ominaisuuksia perinteisen iranilaisen suufi-musiikin soudessa taustalla.

Suufien rukoushuoneella eläminen oli lapsena lumoavaa. Kotimme seinät oli koristeltu arabialaisiin kirjoituksiin pohjautuvilla veistoksilla, jotka isäni oli kaivertanut puusta. Teetä haudutettiin taukoamatta, ja bergamotin tuoksu leijui ilmassa. Meditoinnin jälkeen suufit joivat äitini tarjoilemaa teetä taateleiden tai iranilaisten makeisten kera, jotka oli tehty ruusuvedestä, saharista, kardemummasta ja hunajasta. Toisiaan minä tarjoilin teen ja tasapainottelin laseista, teevadeista ja sokeripaloista kukkurallaan olevan tarjottimen kanssa polvistuessani jokaisen dervissin edessä.

Dervissit rakastivat sokeripalojen kastamista teehen ja asettamista suuhun niin, että tee oli mahdollista juoda sokeripalan läpi. He rakastivat keskiaikaisten suufilaisten viisaiden ja pyhimysten

runouden laulamista. Oli Rumi: ”Siitä lähtien kun minut katkaisitiin kotini kaislikosta, jokainen kuiskaamani nuotti on saanut kaikki sydämet itkemään.” Ja Attar, joka kirjoitti etsijästä: ”Koska rakkaus on puhunut sielussasi, hylkää itse, tuo pyörre, jossa elämämme tuhoutuvat.”

He rakastivat myös hiljaisuudessa istumista, yhdessä olemista ja Jumalan muistamista hiljaisen mietiskelyn avulla.

Dervissit kutsuvat suufilaisuutta rakkauden poluksi. Polkua seuraavat ovat matkalla kohti Jumalaa, Rakastettua, joka kutsuu heitä hylkäämään itsen ja muistamaan Jumalaa ja rakastamaan Häntä jokaisessa käänteessä. Suufille Jumalan rakastaminen ja palvominen tarkoittaa koko luomakunnan ja jokaisen siihen kuuluvan ihmisen rakastamista ja palvomista. *Mohabbat* eli rakastava ystävällisyys on keskeistä heidän uskontonsa harjoittamisessa. Kun muutimme Montrealin kotiimme, suufit kokoontuivat kaikkialta Pohjois-Amerikasta moneksi päiväksi auttamaan vanhempiani, jotta vanha lakitoimistona toiminut punatiilirakennus saatiin remontoitua. Se muokattiin tilaksi, joka sopisi kahdesti kuussa pidettävien *majlisien* eli meditaatiokokoonantumisten järjestämiseen. Kun koditon mies koputti ovellemme eräänä iltana etsien ruokaa ja yöpaikkaa, hänet toivotettiin tervetulleeksi. Ja kun isäni kehui huivia, joka dervissillä oli yllään, dervissi ojensi sen mielellään isälleni lahjaksi. (Sen jälkeen perheessämme vallitsi yhteisymmärrys, että toisen dervissin omaisuutta keuhuttaessa tuli olla erityisen varovainen.)

Erytistilaisuuksissa, kuten sheikin vierailujen tai uuden dervissin initiaation aikana, Kanadan ja Yhdysvaltojen suufit viettivät muutaman päivän rukoushuoneella ja nukkuivat mietiskelyhuoneen ja kirjaston ohuilla tyynyillä – kirjaimellisesti kaikkialla, minne suinkin vain mahtuivat. Öisin ei ollut pulaa kuorsauksesta eikä päivisin vessajonoista, mutta se ei näyttänyt häiritsevän kehtään. Dervissit olivat täynnä iloa ja lämpöä. Vaikka he viettivät

näinä viikonloppuina tuntikausia mietiskellen, aikaa jäi aina myös suufilaisen runouden laulamiseen ja klassisen suufilaisen musiikin soittoon persialaisilla soittimilla, kuten *daf*-kehärummulla tai jou-sitetulla *tarilla*. Istuin persialaismatonriekaleella kuuntelemassa ja kastelin sokeripalojani teehen juuri niin, kuin he kastelivat, ja yritin meditoida juuri niin, kuin he meditoivat.

Myös muodolliset rituaalit ohjasivat suufien elämää. Kun dervissit tervehtivät toisiaan, he lausuiivat *Ya Haqq*, ”Totuus”, ja kättelivät toisiaan erityisellä tavalla asettamalla kätensä yhteen ikään kuin sydämeksi ja suutelemalla tuota sydäntä. Kun he astuivat mietiskelyhuoneeseen tai poistuivat sieltä, he ”suutelivat” maata koskettamalla lattiaa sormillaan ja sen jälkeen sormilla huuliaan. Kun äitini valmisti toisten suufien kanssa iranilaisia päivällisiä, dervissit istuivat lattialle levitetyn pöytäliinan ympärillä. Autoin valmisteluissa, minkä jälkeen odotin vanhempieni tavoin, että toiset dervissit istuutuivat ennen kuin otimme omat paikkamme. Suufit söivät hiljaisuudessa. Yleensä kukaan ei puhunut, jos sheikki ei avannut keskustelua, ja oli yleisessä tiedossa, että jokaisen piti saada lautasensa tyhjäksi ennen sheikkiä, jotta hän ei joutuisi odottelemaan. (Usein sheikki söi kuitenkin verkkaisesti, jotta kukaan vauhdista jäänyt ei tuntisi oloaan epämurkavaksi.) Nämä nöyrytymisen kokemukset olivat suufeille tärkeitä, sillä ne auttoivat hajottamaan itsen, jota pidettiin opetusten mukaan rakkauden esteenä.

Tällainen elämäntapa miellytti dervissejä, joista monet olivat lähteneet Iranista ja muista sortavista yhteiskunnista elääkseen Kanadassa ja Yhdysvalloissa. Jotkut muslimit pitävät suufeja mystisinä harhaoppisina, ja nykyään suufeja vainotaan Lähi-idässä ankarasti. Vaikka monilla tuntemillani suufeilla oli vaikea menneisyys, he katsoivat kuitenkin aina kohti tulevaa. Heitä kohotti vaatava uskonnon harjoittaminen, jossa korostettiin itsensä kieltämistä,

toisten palvelemista ja myötätuntoa oman edun, mukavuuden tai nautinnon sijaan. Se teki heidän elämästään merkityksellisempää.

Kotonamme meditoivat suufit olivat osa pitkää henkisten etsijöiden perinnettä. Niin kauan kuin ihmisiä on ollut olemassa, he ovat jannonneet tietää, mikä tekee elämästä elämisen arvoista. Ensimmäinen kirjallisuuden suurteos *Gilgameshin taru* kertoo tarinan päähenkilöstä, joka koettaa selvittää, kuinka hänen tulisi elää, vaikka hän tietää kuolevansa. Tuon etsinnän tärkeys ei ole haihtunut *Gilgameshin tarun* ilmestymisen jälkeisinä vuosituhansina. Filosofian, uskonnon, luonnontieteiden ja jopa taiteen synty voidaan selittää ainakin osin pyrkimyksenä vastata kahteen kysymykseen: mikä on olemassaolon tarkoitus ja kuinka voin elää merkityksellisen elämän?

Ensimmäinen kysymys nostaa esiin suuria teemoja: Kuinka maailmankaikkeus syntyi? Mikä on elämän ydin ja tarkoitus? Onko olemassa mitään itsen ylittävää – jumalallista olentoa tai pyhää henkeä – joka antaa elämällemme merkityksen?

Toinen kysymys liittyy merkityksen löytämiseen elämässä. Mil-laisten arvojen mukaan minun tulisi elää? Mitkä projektit, ihmis-suhteet ja toimet tuovat minulle täyttymystä? Mikä polku minun tulisi valita?

Historian saatossa uskonnolliset ja henkiset oppijärjestelmät ovat tarjonneet vastauksia molempiin kysymyksiin. Useimmissa perinteissä elämän merkitys on yhteydessä Jumalaan tai johonkin muuhun suurempaan todellisuuteen, jonka yhteyteen etsijä toivoo pääsevänsä. Moraaliohjeet ja käytännöt, kuten mietiskely, paastoaminen ja hyväntekeväisyys, auttavat etsijää kasvamaan lähemäs Jumalaa tai todellisuutta ja tekevät samalla arkipäiväisestä elämästä tärkeää.

Totta kai miljardit ihmiset löytävät merkityksen edelleen uskonnosta. Kehittyneissä maissa uskonto ei kuitenkaan ole enää niin suuri auktoriteetti kuin se joskus oli. Vaikka valtaosa Yhdys-

valloissa asuvista uskoo edelleen Jumalaan ja useat heistä pitävät itseään henkisinä, yhä harvemmat käyvät kirkossa, rukoilevat säännöllisesti tai kuuluvat kirkkoon. Uskontoa merkittävänä elämän osa-alueena pitävien määrä on vähentynyt. Jos uskonto oli aiemmin oletusreitti merkitykseen, nykyään se on enää yksi monista mahdollisista reiteistä. Tämä kulttuurinen muutos on jättänyt useat tuuliajolle. Miljoonille uskovaisille ja ei-uskovaisille merkityksen etsintä täällä maan päällä on käynyt uskomattoman ajankohtaiseksi – ja yhä vain vaikeaselkoisemmaksi.

PERHEENI MUUTTI LOPULTA pois suufien rukoushuoneelta. Siirryimme Yhdysvaltoihin, jossa arkielämän kiireisyys päihitti mietiskelyn, laulamisen ja teenjuonnin rituaalit. En kuitenkaan koskaan lopettanut merkityksen etsimistä. Teini-iässä tämä etsintä johdatti minut filosofian pariin. Merkityksellisen elämän kysymys oli tällä tieteenalalla aikoinaan keskeinen eteenpäin vievä voima, ja ajattelijat Aristoteleesta Nietzscheen tarjosivat jokainen omia näkemyksiään siitä, mitä hyvä elämä vaatii. Päästyäni yliopistoon huomasin piakkoin, kuinka akateeminen filosofia oli enimmäkseen hylännyt tuon kysymyksen. Sen sijaan sen käsittelemät kysymykset olivat esoteerisia ja teknisiä ja liittyivät tietoisuuden luonteeseen tai tietokoneiden filosofiaan.

Samoihin aikoihin huomasin, että yliopistokulttuuri ei antanut tilaa niille kärsivällisyyttä vaativille kysymyksille, jotka olivat alun alkaen viehättäneet minua filosofiassa. Monia opiskelukavereitani ohjasi halu menestyä uralla. He olivat kasvaneet maailmassa, jossa kilpailtiin tauotta meriiteistä: ne takaisivat pääsyn vaikuttaviin lukioihin, eliittiyliopistoihin tai -ammattikorkeakouluihin tai työpaikkaan Wall Streetillä. Kursssejaan ja harrastuksiaan valitessaan he pitivät nuo tavoitteet mielessään. Valmistuessaan nämä partaveitsenterävät mielet olivat hankkineet erikoistunutta tietoa sellaisilta aloilta, jotka olivat vielä heidän pääaineitaankin raja-

tumpia. Tapasin ihmisiä, jotka osasivat ottaa kantaa siihen, kuinka kolmannen maailman maiden julkista terveydenhuoltoa voisi parantaa, jotka pystyivät laskemaan tilastotieteellisellä mallinnuksella vaalien lopputuloksen ja jotka osasivat dekonstruoida kirjallisen tekstin. Heillä oli kuitenkin vain hyvin vähäinen ymmärrys siitä, mikä tekee elämästä merkityksellisen ja millainen suurempi tarkoitus heillä voisi olla rahan ansaitsemisen ja maineikkaan työpaikan löytämisen lisäksi. Satunnaisia kavereiden kanssa käytyjä keskusteluja lukuun ottamatta heillä ei ollut foorumia, jossa keskustella ja syventyä näihin kysymyksiin.

He eivät olleet yksin. Kun tutkintomaksut räjähtävät pilviin ja yliopistotutkinto nähdään vain keinona saavuttaa taloudellinen turvallisuus, monet pitävät opiskelua ainoastaan välineenä, paremminkin askeleena kohti työpaikkaa kuin mahdollisuutena moraaliseen ja älylliseen kasvuun. Amerikkalainen yliopiston aloittaneille suunnattu tutkimus *The American Freshman Survey* on kartoittanut yliopisto-opiskelijoiden arvoja 1960-luvun puolivälistä lähtien. 60-luvun lopulla yliopiston aloittaneiden arvolistan kärjessä oli merkityksellisen elämänfilosofian kehittäminen. Valtaosa haastatelluista, 86 prosenttia, sanoi sen olevan pääasiallinen tai erittäin tärkeä tavoite elämässä. 2000-luvulle tultaessa kärkitavoite muuttui erittäin hyvän taloudellisen tilanteen takaamiseksi, ja vain 40 prosenttia vastanneista piti merkityksellisyyttä päätavoitteenaan. Tietenkin suurin osa opiskelijoista kokee vahvaa kaipuuta kohti merkityksellisyyttä, mutta sen etsintä ei ole enää heidän opintojensa kantava voima.

Elämän opettaminen oli aiemmin Yhdysvaltojen lukioiden ja yliopistojen keskeisin tehtävä. Kansakuntamme historian ensimmäisessä vaiheessa opiskelijat saivat tiukan koulutuksen, jossa käsiteltiin klassikoita ja teologiaa. He seurasivat etukäteen määriteltyä opintosuunnitelmaa, jonka tarkoitus oli opettaa, millä asioilla on elämässä väliä. Yhteinen usko Jumalaan ja kristillisiin oppei-

hin toimi tämän pyrkimyksen perustana. 1800-luvulla opintojen pohjan muodostanut uskonto alkoi vähitellen rappeutua. Tämä nostatti luonnollisesti kysymyksen, josta Yalen yliopiston oikeustieteen professori ja sosiaalikiitikko Anthony Kronman kirjoittaa: ”Onko mahdollista tutkia elämän tarkoitusta tarkoituksellisella ja järjestelmällisellä tavalla myös silloin, kun uskonnolliset perustukset on saatettu epäilyksen alaisiksi?”

Monet professorit eivät pitäneet tätä ainoastaan mahdollisena vaan kokivat, että he olivat velvoitettuja johdattamaan opiskelijoita eteenpäin tässä pyrkimyksessä. Oli totta, että uskonto ei enää tarjonnut kaikille opiskelijoille varmoja vastauksia elämän perimmäisiin kysymyksiin, mutta jotkut opettajista uskoivat, että humanistiset tieteet saattoivat tulla apuun tässä asiassa. Sen sijaan, että opiskelijat olisi jätetty etsimään merkitystä oman onnensa nojaan, professorit yrittivät sijoittaa heidät laajempaan ja kestävämpään taiteiden ja kirjallisuuden perinteeseen. Siksi 1800-luvun puolivälissä ja sen jälkeen monet opiskelijat noudattivat opintosuunnitelmaa, jossa painotettiin kirjallisuuden ja filosofian mestariteoksia, kuten muun muassa Homeroksen *Iliasta*, Platonin dialogeja, *Jumalaista näytelmää* ja Cervantesin, Shakespearen, Montaignen ja Goethen teoksia.

Näitä kirjoituksia lukemalla opiskelijat perehtyivät ja lopulta ottivat osaa ”suureen keskusteluun”, joka oli ollut käynnissä tuhansia vuosia. Kun he kohtasivat kilpailevia visioita hyvästä elämästä, he pystyivät tekemään omat johtopäätöksensä siitä, kuinka kannatti elää. Onko Homeroksen maineennäköinen Akilles parempi malli kuin Danten runon pyhiinvaeltaja? Mitä Aristoteleen etiikkaa koskevat kirjoitukset voivat opettaa meille elämämme päämäärästä? Mitä Gustave Flaubertin *Rouva Bovary* paljastaa rakkaudesta ja romantiikasta? Entäpä Jane Austenin *Emma*? Kysymyksiin ei ollut olemassa yhtä oikeaa vastausta. Opiskelijat kehittivät kuitenkin näiden yhteisten koetinkivien avulla yhteisen

kielen, jonka avulla he pystyivät keskustelemaan ja väittelemään elämän tarkoituksesta ystäviensä, professoriensa ja muiden oman yhteisönsä jäsenten kanssa.

1900-luvulle tultaessa tilanne oli kuitenkin uudelleen muuttunut. Sisällissodan jälkeen koulutukselliseen maisemaan ilmestyivät ensimmäiset tutkimusyliopistot. Nämä saksalaisten yliopistojen pohjalta suunnitellut instituutiot keskittyivät uuden tiedon tuottamiseen. Uuden tiedon edistämiseksi nousi erillisiä tutkimusaloja, joista jokaisella oli tarkat, järjestelmälliset ja objektiiviset menetelmänsä. Professorit pyrkivät kohti erittäin erikoistuneita tutkimuksen alueita, ja myös opiskelijat valitsivat keskittymiskohteensa – pääaineen – joka auttoi valmistamaan heitä yliopiston jälkeiselle uralle. Lopulta humanistissuuntautunut opetussuunnitelma hajosi ja opiskelijoille jäi mahdollisuus valita kurssit vapaasti tietystä valikoimasta, mikä on tietenkin edelleen tapana useimmissa oppilaitoksissa.

Tällainen tutkimusihanne vahingoitti ajatusta, että merkityksellistä elämää olisi mahdollista opettaa tai oppia akateemisessa ympäristössä. Erikoistumisen korostaminen tarkoitti sitä, että useimmat professorit katsoivat merkityksellisyyden kysymyksen olevan oman osaamisalansa ulkopuolella: he eivät uskoneet, että heillä olisi oikeutusta tai tietämystä johdattaa opiskelijoita eteenpäin tällaisessa etsinnässä. Toiset pitivät aihetta kiellettyinä, naiivina tai jopa nolona. Loppujen lopuksi kysymys siitä, kuinka tulisi elää, vaatii keskustelua, joka pohjautuu abstrakteihin, henkilökohtaisiin ja moraalisiin arvoihin. Professorien mielestä sellainen ei kuulunut yliopistoihin, jotka olivat vihkiytyneet objektiivisen tiedon tuottamiseen. ”Akatemian kasvava yhteisymmärrys on”, eräs professori kirjoitti vuosia sitten, ”että tiedekunnan jäsenten ei tulisi auttaa opiskelijoitaan merkityksellisen elämänfilosofian muodostamisessa tai luonteenlaadun kehittämisessä vaan sen si-

jaan auttaa heitä hallitsemaan tietyn oppialan sisältö ja tutkimuskäytännöt sekä oppimaan kriittistä ajattelua.”

Viime vuosina on kuitenkin tapahtunut jotain mielenkiintoista. Merkityksellisyys on saanut uudestaan jalansijaa yliopistoissamme ja varsinkin hyvin odottamattomasti juuri tieteen keskuudessa. Muutamien viime vuosikymmenten aikana ryhmä yhteiskuntatieteilijöitä on alkanut tutkia sitä, miten eletään hyvä elämä.

Monet heistä työskentelevät positiivisen psykologian kentällä, joka on tieteenalana, kuten yhteiskuntatieteet yleisestikin, tutkimusyliopiston lapsi. Sen löydökset pohjautuvat empiiriseen tutkimukseen mutta rakentuvat myös humanististen tieteiden rikkaan perinteen päälle. Positiivisen psykologian perusti Martin Seligman Pennsylvanian yliopistossa. Työskenneltyään vuosikymmenet tutkimuspsykologina hän päätyi ajatukseen, että hänen tutkimusalaansa oli kriisissä. Kollegoineen hän pystyi parantamaan masennusta, avuttomuutta ja ahdistusta, mutta hän ymmärsi, että avun tarjoaminen vaikeuksien voittamiseen ei ole vielä sama asia kuin hyvän elämän eläminen. Vaikka psykologit keskittyivät psyyken tutkimiseen ja hoitamiseen, he tiesivät hyvin vähän ihmisten kukoistuksesta. Niinpä Seligman kutsui vuonna 1998 kollegansa tutkimaan, mikä tekee elämästä tyydyttävää ja elämisen arvoista.

Yhteiskuntatieteilijät vastasivat Seligmanin kutsuun, mutta useat heistä kohdistivat katseensa aiheeseen, joka oli sekä ilmiselvä että vaikutti helposti mitattavalta: onnellisuuteen. Jotkut tutkijat paneutuivat onnellisuuden hyötyihin. Toiset tutkivat sen syitä. Osa keskittyi siihen, kuinka voimme lisätä onnellisuutta arkielämässämme. Vaikka positiivinen psykologia perustettiin tutkimaan hyvää elämää yleisesti, onnellisuuden empiirinen tutkimus kukoisti ja siitä kehkeytyikin tutkimusalan julkisivu. 1980-luvun lopussa ja 90-luvun alussa onnellisuudesta julkaistiin useita satoja tutkimuksia joka vuosi; vuoteen 2014 mennessä niitä oli yli 10 000 vuodessa.

Kyse oli jännittävästä muutoksesta, johon suuri yleisö vastasi viipymättä. Suuret tiedotusvälineet halusivat kirjoittaa uudesta tutkimuksesta. Pian yrittäjät alkoivat kaupallistaa sitä start up -yrityksiä perustamalla ja ohjelmoimalla sovelluksia, jotka auttoivat tavallisia ihmisiä toteuttamaan tutkimuskentän tuloksia. Perässä seurasi joukoittain julkkiksia, henkilökohtaisia valmentajia ja vaikuttavia puhujia, jotka olivat innokkaita jakamaan onnellisuuden ilosanomaa. *Psychology Today* -lehden mukaan vuonna 2000 onnellisuutta käsitteleviä teoksia julkaistiin vaatimattomasti 50. Vuonna 2008 määrä oli räjähtänyt 4 000 teokseen. Ihmiset ovat tietenkin aina olleet kiinnostuneita onnen tavoittelemisesta, mutta kaikella tällä huomiolla on ollut vaikutuksensa: 2000-luvun puolivälistä Google-hauilla mitattuna kiinnostus onnellisuutta kohtaan on kolminkertaistunut. ”Oikotie kaikkeen, mitä elämässäsi haluat”, kirjoittaa bestseller-kirjailija Rhonda Byrne teoksessaan *Salaisuus* (2006), ”on OLLA ja TUNTEA onnellisuutta tässä hetkessä!”

Silti onnellisuusvimmassa on yksi valtava ongelma: se on epäonnistunut täyttämään lupauksensa. Vaikka onnellisuusala jatkaa kasvuaan, voimme yhteiskuntana huonommin kuin koskaan. Yhteiskuntatieteilijät ovat paljastaneet surullisen ironian: onnellisuuden tavoitteleminen tekee ihmisistä itse asiassa onnettomia.

Tämä tosiasia ei kuitenkaan tule yllätyksenä humanististen tieteiden opiskelijoille. Filosofit kautta aikojen ovat nimittäin kyseenalaistaneet pelkän onnellisuuden arvon. ”On parempi olla tyytymätön ihminen kuin tyytyväinen sika; parempi tyytymättömänä Sokrateena kuin tyytyväisenä narrina”, kirjoitti 1800-luvun filosofi John Stuart Mill. Tähän 1900-luvun Harvardin filosofi Robert Nozick lisäsi: ”Ja vaikka saattaisi olla kaikkein parasta olla tyytyväinen Sokrates, jolla on sekä onnellisuutta että syvyyttä, luopuisimme osasta onneamme saadaksemme myös syvyyden.”

Nozick oli onnellisuuskeptikko. Hän laati ajatuskokeen selventääkseen kantaansa. Nozick pyysi kuvittelemaan, että eläisit säiliössä, joka antaisi sinulle jokaisen haluamasi kokemuksen. Ajatus kuulostaa jonkinlaiselta *Matrix*-sovellukselta. ”Erinomaiset neuropsykologit pystyisivät stimuloimaan aivojasi niin, että ajattelisit ja tuntisit kirjoittavasi hyvää romaania, ystäväystyväsi tai lukevasi mielenkiintoista kirjaa. Kaiken aikaa kelluisitkin vain säiliössä, jossa aivoihisi olisi liitetty elektrodeja.” Sen jälkeen hän kysyy: ”Kytkisitkö itsesi koko elämäsi ajaksi tähän koneeseen, johon voisi ohjelmoida ennalta kaikki elämäsi kokemukset?”

Jos onnellisuus todella on elämän perimmäinen tavoite, useimmat ihmiset valitsisivat onnen tunteen säiliössä. Kyse olisi helposta elämästä, jossa vammat, suru ja menetykset kytkettäisiin iäksi pois päältä. Olo olisi aina hyvä, kenties tärkeäkin. Aina silloin tällöin voisi astua tankista ulos ja päättää, mitä uusia kokemuksia haluaisi ohjelmoitavan päähänsä. Ei olisi mitään syytä epäillä ja tuntea ahdistusta päätöksestä kytkeä itsensä moiseen. ”Mitä väliä on ohikiitävällä huolella”, Nozick kysyy, ”verrattuna elämänmittaiseen onneen, jos se todella on valintasi, ja miksi tuntea yhtään huolta, jos päätöksesi kerran on paras?”

Jos valitsee elämän säiliössä ja tuntee olonsa onnelliseksi kaikin elämänsä hetkinä koko elämänsä ajan, eikö kyse ole hyvästä elämästä? Onko se sellainen elämä, jonka valitsisi itselleen tai lapsilleen? Jos pidämme onnellisuutta elämän pääarvona, kuten useimmat meistä pitävät, eikö elämä tällaisessa säiliössä täyttäisi kaikki tarpeemme?

Ainakin sen pitäisi. Kuitenkin valtaosa ihmisistä kieltäytyisi hyvän olon täyttämästä elämästä säiliössä. Kysymys kuuluukin: miksi? Nozickin mukaan hätkähdamme ajatusta viettää elämä säiliössä siksi, että sieltä löytämämme onni olisi tyhjää ja ansaitsematonta. Säiliössä voisi tuntea olonsa onnelliseksi, mutta onnellisuudelle ei olisi olemassa todellista syytä. Vaikka tuntisi olonsa

hyväksi, elämä ei olisi kuitenkaan hyvää. Säiliössä kelluva ihminen on Nozickin sanojen mukaan ”määrittelemätön möykky”. Hänellä ei ole identiteettiä, projekteja ja tavoitteita, jotka antaisivat hänen elämälleen arvon. Nozick täsmentää, että välitämme muutakin kuin vain siitä, miltä asiat tuntuvat sisällämme. ”Elämään kuuluu muitakin kuin onnellisuuden tunteminen.”

ENNEN KUOLEMAANSA VUONNA 2002 Nozick oli työskennellyt Martin Seligmanin ja muiden kanssa määritelläkseen positiivisen psykologian tavoitteita ja tulevaisuuden näkymiä. Jo varhaisessa vaiheessa he huomasivat, että onnellisuuteen keskittyvä tutkimus oli houkuttelevaa ja vetosi mediaan, joten he halusivat tietoisesti välttää tutkimuskentän muuttumista Seligmanin sanoin ”onniliogiaksi”. Sen sijaan heidän tavoitteensa oli valottaa sitä, mistä syvällinen ja merkityksellinen elämä koostui. Muutamien viime vuosien aikana yhä useammat tutkijat ovat kiinnittäneet huomionsa juuri siihen. He ovat pyrkineet katsomaan tietoisesti onnellisuuttakin pidemmälle tutkiessaan, mikä tekee elämästä elämisen arvoisen. Yksi heidän päähavainnoistaan on, että onnellisen ja merkityksellisen elämän välillä on olemassa ero.

Tällä erolla on pitkä historia filosofiasa, jossa hyvään elämään on tuhansien vuosien ajan tunnustettu johtavan kaksi polkua. Ensimmäinen niistä on *hedonia* tai se, mitä nykyään kutsumme onnellisuudeksi Sigmund Freudin jalanjäljissä. Hän kirjoitti, että ihmiset ponnistelevat onnen eteen, haluavat tulla onnellisiksi ja pysyä onnellisina ja juuri tämä ”mielihyväteoria”, kuten hän sitä kutsui, määrittää useimpien ihmisten elämän tarkoituksen. Antiikin Kreikan filosofi ja Sokrateen oppilas Aristippos piti hedonian tavoittelua avaimena hyvin elämiseen. ”Elämäntaito”, Aristippos kirjoitti, ”on mielihyvään uppoutuminen sen ilmetessä, ja kiihkeimmät mielihyvät eivät ole älyllisiä eivätkä aina moraalisia.” Monta vuosikymmentä myöhemmin Epikuros teki tunnetuk-

si melko samanlaisen ajatuksen esittämällä hyvän elämän löytyvän mielihyvystä, jonka hän määritteli ruumiillisen ja henkisen kivun, kuten ahdistuksen, poissaoloksi. Tämä ajatus hiipui keskiajalla, mutta sen suosio elpyi 1700-luvulla utilitarismin perustajan Jeremy Benthamin ansiosta. Hän uskoi, että mielihyvän tavoitteleminen oli keskeinen liikkeelle paneva voima. ”Luonto on sijoittanut ihmiskunnan kahden suvereenin johtajan, *kivun* ja *nautinnon*, hallintaan”, hän muotoili kuuluisat sanansa. ”Ja vain nämä kaksi osoittavat, mitä meidän pitäisi tehdä, ja myös päättävät, mitä lopulta teemme.”

Useat nykypäivän psykologitkin määrittelevät onnellisuuden tämän tradition tavoin myönteiseksi henkiseksi tunnetilaksi. Yksi yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa useimmin käytetty väline onnellisuuden arvioinnissa on kyselytutkimukset, joissa vastaajaa pyydetään pohtimaan, kuinka usein hän tuntee positiivisia tunteita, kuten ylpeyttä, innostusta tai tarkkaavaisuutta verrattuna siihen, kuinka usein hän tuntee negatiivisia tunteita, kuten pelkoa, hermostuneisuutta tai häpeää. Mitä suuremmassa suhteessa positiivisia tunteita tuntee negatiivisiin verrattuna, sitä onnellisempi on.

Tunteemme ovat kuitenkin luonnollisesti hetkellisiä, ja kuten Nozickin ajatusleikkikin paljasti, ne eivät merkitse kaikkea. On mahdollista, että tunnemme iloa, kun luemme iltopäivälehtiä, ja stressiä, kun huolehdimme sairaasta sukulaisestamme, mutta useimmat meistä pitäisivät jälkimmäistä kuitenkin merkityksellisempänä. Vaikkei sukulaisen hoitaminen tuntuisi tässä hetkessä hyvältä, tuntisimme myöhemmin huonoa omaatuntoa, jos olisimme jättäneet sen tekemättä. Toisin sanoen sukulaisen hoitaminen kannattaa, koska se on merkityksellistä.

Merkityksellisyys on toinen polku hyvään elämään, ja sen voi parhaiten ymmärtää kääntymällä kreikkalaisen filosofin Aristoteleen ja hänen *eudaimonian* käsitteensä pariin. *Eudaimonia* on antiikin kreikan sana, joka tarkoittaa kukoistamista. Se käänne-

tään usein ”onnellisuudeksi”, ja siksi Aristoteleen väitetään usein sanoneen, että onnellisuus on korkein hyvä ja elämän päätavoite. Todellisuudessa Aristoteles suomi ankarin sanakääntein niitä, jotka tavoittelivat nautintoa ja huvintäyteistä elämää. Hän kutsui heitä ”orjamaisiksi” ja ”vulgääreiksi” ja väitti tämän hyvän olon reitin, jota ”useimmat” tavoittelivat, olevan ”sopivampi pedoille” kuin ihmisille.

Eudaimonia ei ole Aristoteleelle hetkellinen positiivinen tunne, vaan paremminkin jotain, mitä tehdään. Aristoteleen mukaan *eudaimoninen* eläminen vaatii parhaiden moraalisten ja älyllisten piirteiden kehittämistä ja parhaansa tekemistä joka tilanteessa. Kyse on aktiivisesta elämästä, jossa ollaan yhteydessä yhteisöön ja jossa ennen kaikkea ymmärretään mahdollisuudet ja kurotetaan korkealle sen sijaan, että haaskattaisiin taidot.

Psykologit ovat omaksuneet Aristoteleen jaon. Jos *hedonia* määritellään ”hyväksi oloksi”, heidän mielestään *eudaimonia* on ”hyvänä olemista ja hyvän tekemistä” ja ”oman itsen käyttämistä ja kehittämistä parhaaseen mahdolliseen suuntaan” niin, että se vastaa ”yksilön syvempiä periaatteita”. Se on hyveellistä elämää, josta on hyötyä myös eläjälle itselleen. Eräät tutkijat ovat muotoilleet ajatuksen näin: ”Mitä suuremmin ihminen yrittää maksimoida nautintoa ja välttää kipua, sitä todennäköisemmin lopputuloksena on elämä ilman syvyyttä, merkitystä ja yhteisöllisyyttä.” Tarkoituksen tavoittelemisen valitsevat elävät viime kädessä täydemmän ja onnellisemman elämän.

On luonnollisesti hyvin haastavaa mitata laboratoriossa merkityksellisyiden kaltaisia käsitteitä, mutta psykologien mukaan ihmiset sanovat elämässään olevan merkityksellisyyttä silloin, kun kolme edellytystä täyttyy: He pitävät elämäänsä merkittävänä ja elämisen arvoisena – osana jotain suurempaa. He uskovat elämässään olevan järkeä. He kokevat, että elämää ohjaa tarkoituksenmukaisuus. Silti jotkut yhteiskuntatieteilijät epäilevät, voidaanko

onnellisuutta ja merkityksellisyyttä erottaa toisistaan. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että merkityksellinen ja onnellinen elämä eivät ole niin helposti yhdistettävissä. Näiden kahden erot paljastettiin vuonna 2013 tehdyssä tutkimuksessa, jossa Floridan osavaltion yliopiston Roy Baumeisterin johtama psykologien tiimi kysyi lähes neljältä sadalta 18–78-vuotiaalta, elivätkö he mielestään onnellista elämää ja kokivatko he elämänsä merkitykselliseksi. Yhteiskuntatieteilijät tutkivat näitä vastauksia muiden muuttujien, kuten stressitasojen, kulutustottumusten ja perheeseen, rinnalla. He saivat selville, että vaikka onnellinen ja merkityksellinen elämä limittyvät tietyin tavoin ja myös ruokkivat toinen toisiaan, niillä on kuitenkin olennaisesti erilaiset juuret.

Baumeister huomasi tiimeineen, että onnellinen elämä oli helppoa elämää, jossa tunnetaan olo hyväksi valtaosan ajasta ja koetaan vain vähän stressiä tai huolta. Onnellinen elämä liittyi olennaisesti myös hyvään fyysiseen terveyteen ja mahdollisuuteen ostaa tarvitsemiamme ja haluamiamme asioita. Tähän mennessä tulos oli hyvin odotettu. Oli kuitenkin yllättävää, kuinka onnellisuuden tavoittelemisen linkittyi itsekkääseen käytökseen – siihen, että ollaan ”antajan” sijaan ”ottajia”.

”Onnellisuus ilman tarkoitusta”, tutkijat kirjoittivat, ”liittyy verrattain pinnalliseen, itseriittoiseen ja jopa itsekkääseen elämään, jossa asiat sujuvat, tarpeet ja halut tulevat helposti tyydytyiksi ja jossa vaikeita tai kuluttavia tilanteita vältetään.”

Merkityksellisen elämän viettäminen yhdistyi sen sijaan antajana olemiseen, ja sen määrittelevä piirre oli liittyminen johonkin itseään suurempaan, johon pystyi antamaan oman panoksensa. Mitä enemmän merkityksellisyyttä elämässä oli, sitä useammin yksilö osti toisille lahjoja, piti huolta lapsista ja jopa riiteli, sillä tutkijat kertoivat sen olevan osoitus vakaumuksista ja ihanteista, joiden puolesta yksilö oli valmis taistelemaan. Koska tällainen toiminta vaatii johonkin suurempaan panostamista, merkityksellinen

elämä oli yhteydessä huolten, stressin ja ahdistuksen runsaampiin määriin toisin kuin onnellinen elämä. Esimerkiksi perheellisyys oli merkityksellisen elämän tunnusmerkki, vaikka se on tunnetusti liitetty vähäisempään onnellisuuteen. Myös tässä tutkimuksessa tämä piti vanhempien osalta paikkansa.

Merkityksellisyys ja onnellisuus voivat siis olla ristiriidassa. Silti tutkimus on osoittanut, että merkitykselliset pyrkimykset voivat ajan mittaan lisätä syvempää hyvinvointia. Tällaiseen johdopäätökseen tultiin vuonna 2010 tehdyssä tutkimuksessa, jossa Veronika Huta Ottawan yliopistosta ja Richard Ryan Rochesterin yliopistosta neuvoivat kahta yliopisto-opiskelijoiden ryhmää tavoittelemaan kymmenen päivän ajan joko merkityksellisyyttä tai onnellisuutta. Opiskelijoiden piti tehdä joka päivä vähintään yksi asia, joka lisäisi joko *eudaimoniaa* tai vastaavasti *hedoniaa*. Jokaisen päivän päätteeksi osallistujat raportoivat tutkijoille, millaisiin toimiin he olivat päättäneet päivän aikana ryhtyä. Merkitysryhmään kuuluvien suosituimpiin tehtäviin lukeutuivat anteeksi antaminen ystävälle, opiskelu, omien arvojen pohdinta ja toisen ihmisen auttaminen tai ilahduttaminen. Onnellisuuteen keskittyvät luettelivat sen sijaan sellaisia asioita kuin myöhään nukkuminen, pelaaminen, shoppailu tai makeisten syöminen.

Tutkimuksen päättymisen jälkeen tutkijat tarkistivat, kuinka tutkimus oli vaikuttanut osallistujien hyvinvointiin. He huomasivat, että onnellisuusryhmässä olleet tunsivat välittömästi tutkimuksen jälkeen enemmän positiivisia tunteita ja vähemmän negatiivisia. Kolmen kuukauden jälkeen mielialan kohoaminen oli kuitenkin hävinnyt. Toinen, merkityksellisyyteen keskittynyt ryhmä ei tuntenut oloaan yhtä onnelliseksi heti tutkimuksen päättymisen jälkeen, vaikka se kylläkin arvioi elämänsä merkityksellisemmäksi. Kolme kuukautta myöhemmin kuva oli toisenlainen. Merkitykseen keskittyneet opiskelijat sanoivat tuntevansa itsensä rikkaammiksi ja inspiroituneemmiksi ja olevansa osa jotain itseä

suurempaa. He raportoivat myös vähemmän kielteisiä tunteita. Vaikutti siltä, että pitkällä aikavälillä merkityksellisyyden tavoittelu tehosti psykologista terveyttä.

Filosofi John Stuart Mill ei olisi ollut yllättynyt. ”Vain he ovat onnellisia”, hän kirjoitti, ”joiden mieli on kiinnittynyt johonkin muuhun kuin heidän omaan onneensa: muiden onneen, ihmiskunnan kehittämiseen, jopa johonkin taiteeseen tai tavoitteeseen, jota he eivät seuraa keinona tai välineenä vaan sen itsensä takia. Täten tavoittelemalla jotain muuta he löytävät onnen sivutuotteena.”

HUTAN JA BAUMEISTERIN kaltaiset psykologit ovat osa kasvavaa liikettä, joka muokkaa olennaisesti ymmärrystämme hyvästä elämästä. Heidän työnsä osoittaa, että tarkoituksen etsiminen on paljon tyydyttävämpää kuin henkilökohtaisen onnen tavoitteleminen, ja se myös paljastaa, kuinka ihmiset voivat ryhtyä etsimään merkitystä omasta elämästään. Tutkimustensa avulla he koettavat vastata isoihin kysymyksiin: Pitääkö jokaisen löytää tarkoitus omillaan vai onko olemassa joitain tiettyjä yleismaailmallisia merkityksellisyyden lähteitä, joihin voimme kaikki tukeutua? Miksi joissain kulttuureissa ja yhteisöissä on todennäköisempää tuntee merkityksellisyyttä kuin toisissa? Miten merkityksellinen elämä vaikuttaa terveyteemme? Kuinka voimme millään tavalla löytää tarkoituksen tunnetta kuolemaa kohdatessamme?

Heidän tutkimuksensa heijastelee laajaa kulttuurin muutosta. Ympäri maan ja ympäri maailman opettajat, talousjohtajat, lääkärin, poliitikot ja tavalliset ihmiset kääntyvät pois onnellisuuden ilosanomasta ja keskittyvät sen sijaan merkityksellisyyteen. Kun uppouduin syvemmälle psykologiseen tutkimukseen, aloitin näiden ihmisten etsimisen. Tulevilla sivuilla esittelen osan näistä erityisistä ihmisistä. Tapaamme ryhmän keskiajan harrastajia, jotka löytävät täyttymyksen tunteen omalaatuudessa yhteisössään. Kuulemme eläintarhanhoitajalta, mikä tuo hänen elämäänsä mer-

kityksen tunnetta. Opimme, kuinka alaraajahalvaantunut käytti traumaattista kokemustaan identiteettinsä uudelleen määrittelemisessä. Seuraamme jopa entistä astronauttia avaruuteen, jossa hän löysi todellisen kutsumuksensa.

Jotkin heidän tarinoistaan ovat tavallisia, osa poikkeuksellisia. Mutta seurattessani näitä etsijöitä heidän matkoillaan huomasin, että heidän elämässään oli joitakin tärkeitä yhteisiä piirteitä. Tämä tarjoaa oivalluksen, jonka tutkimuskin nykyään vahvistaa: merkityksellisyiden lähteitä on kaikkialla ympärillämme. Pääsemällä käsiksi niihin voimme kaikki elää rikkaamman ja tyydyttävämmän elämän ja auttaa samalla muita tekemään samoin. Tämä kirja paljastaa, mitä nuo merkityksellisyiden lähteet ovat ja kuinka me voimme valjastaa ne antamaan elämällemme syvyyttä. Matkan varrella opimme, mitä hyötyä merkityksellisestä elämisestä on itsellemme, kouluillemme, työpaikoillemme ja ylipäätään koko yhteiskunnalle.

Kun haastattelin tutkijoita ja metsästin tarinoita ihmisistä, jotka olivat etsineet ja löytäneet merkityksen, muistin jokaisessa käänteessä suufit, jotka saivat alun alkaen minut tälle matkalle. Useimmiten nämä merkityksellisyiden perikuvat viettivät vaatimatonta elämää. Monet olivat joutuneet ponnistelemaan tarkoitusta tavoittellessaan. Eräs merkittävä suufi sanoi kerran, että jos dervissi ottaa vain ensimmäisen askeleen rakastavan ystävällisyyden polulla ja jää siihen, hän on jo silloin edistänyt ihmisyyttä omistautumalla muille – ja samaa voi sanoa niistä, jotka keskittyvät merkityksellisen elämän elämiseen. He muuttavat maailmaa pienin ja suurin tavoin jaloja päämääriä ja ihanteita tavoittelemalla.

Samalla tavalla kuin uudet tieteelliset löydökset ovat tuoneet meidät takaisin humanististen tieteiden viisauden pariin, tämän kirjan kirjoittaminen on vahvistanut ne opit, jotka omaksuin lapsena suufien rukoushuoneella asuessani. Vaikka dervissit elivät näennäisen tavallista elämää asianajajina, rakennustyöntekijöinä,

insinööreinä ja vanhempina, he omaksuivat tarkoitukseen keskittyvän ajattelutavan, joka kyllästi kaiken heidän tekemänsä merkityksellisyydellä – oli pa kyse illallispöydän siivoamisesta auttamisesta tai Rumin ja Attarin runouden laulamisesta ja sen viisauden mukaan elämisestä. Dervisseille henkilökohtaisen onnellisuuden tavoittelu oli täysin sivuseikka. He keskittyivät mieluummin tekemään itsestään hyödyllisen muille ja miettivät, kuinka voivat auttaa muita tulemaan onnellisemmaksi ja kokonaisemmaksi ja kuinka he itse voisivat tulla osaksi jotain laajempaa. He rakensivat merkityksellisiä elämiä, mikä jättää meille muille vain yhden kysymyksen: kuinka voimme tehdä saman?