

# Onnellisen elämän resepti

■ **Onnellisuuden tunne syntyy aivoissa. Onnen kemian keitoksen aineksia ovat muun muassa dopamiini, endorfiini, oksitosiini ja serotoniini. Niitä meillä suomalaisilla riittää, sillä olemme YK:n tuoreen selvityksen mukaan maailman onnellisin kansa.**

Irene Andersson

Onnellisuus määritellään pitkäaikaiseksi hyväksi oloksi, joka vaihtelee tyytyväisyydestä voimakkaaseen elämäniloon.

Turun yliopiston evoluutiobiologian dosentti **Markus J. Rantala** tietää, mitä onnelliseksi itsensä tuntevan ihmisen aivoissa tapahtuu.

”Aivojen palkitsemiskeskus tuottaa dopamiiniryöpyn, josta seuraa hyvän olon tunne”, tutkija määrittelee.

Lyhytaikainen onnen tunne saattaa seurata esimerkiksi voiton hetkeä. Aidosti onnellinen ihminen taas nauttii pysyvistä tyytyväisistä olosta.

”Onnellisuus on myös masennuksen vastakohta. Onnen tilassa oleva henkilö kykenee kohtaamaan menestyksellisesti eteen tulevat haastavat tilanteet.”

Onnellinen ihminen tuntee itsensä. Hän on realistinen toiveissaan ja tavoitteissaan ja tietää vahvuutensa ja heikkoutensa. Omien tunteiden hallinta auttaa tulkitsemaan tasapainoisesti sekä iloiset että surulliset tapahtumat.

Kun etsitään maailman onnellisinta kansakuntaa, Suomi sijoittuu säännöllisesti tuloslistojen kärkipäähän. YK:n keväällä 2018 julkaisema kuudes onnellisuusraportti nostaa suomalaiset kultamitalisijalle.

Rantala uskaltaa olla hieman eri mieltä.

”Uskoakseni meitäkin onnellisempia ihmisiä löytyy alkuperäiskansoista, joi-

den keskuudessa ei tunneta kroonista stressiä tai kliinistä masennusta. Heidän kielistään jopa puuttuu masennusta tarkoittava sana.”

Papua-Uuden-Guinean metsästäjäkeräilijäyhteisön tutkimus paljasti, että kahdestatuhannesta haastatellusta vain yksi sairasti kliinistä masennusta.

Tilanne voi kuitenkin muuttua. Jos alkuperäiskansaansa kuuluva ihminen muuttaa kaupunkiin, hänestä tulee paljon alttiimpi masennukselle.

Länsimainen ihminen kärsii kroonisesta stressistä.

”Kun hänen elämässään tapahtuu jotain negatiivista, hänen mielialansa laskee. Se ei kuitenkaan myöhemmin nouse itsestään entiselleen, kuten sen pitäisi. Mielialaa korjaavat mekanismit eivät enää toimi”, Rantala kuvailee.

Taustalla on kehon pysyvä matala-asteinen tulehdus. Se pudottaa onnellisuuden tasoa vaikuttamalla

aivojen neurovälittäjäaineisiin.

”Eräissä kokeissa ihmisiin ruiskutettiin matala-asteisia tulehdustekijäaineita. Jo muutamassa päivässä 45 prosenttia heistä sai kliinisen masennuksen oireita. Monille tuli jopa itsetuhoisia ajatuksia.”

Tulehdustekijöitä tuottaa sisäelintarve. Ihminen karkottaa itse onnellisuutensa pois huonoilla elintavoilla, esimerkiksi syömällä epäterveellisesti. Onnen voi turmella myös tupakoimalla, alkoholin väärinkäytöllä tai

huumeilla.

Ruokaa ei ole syytä käyttää palkitsemis- eikä lohduttautumiskeinona. Pysyvää onnellisuutta se ei tuo, päinvastoin.

”Kannattaa rajoittaa herkuttelu minimiin”, tutkija sanoo.

”Rasva ja sokeri yhdessä tuottavat hetkellisen hyvän olon, mutta ne lisäävät tulehdustilaa elimistössä ja sitä kautta laskevat mielialaa.”

## Raha ei ratkaise

Parhaat konstit onnellisten aivojen kemian saavuttamiseen ovat Rantalan mukaan terveellinen ruokavalio, riittävä uni, runsas liikkuminen ja sosiaalisten suhteiden vaaliminen.

”Muitakin keinoja onnellisuuden aivokemian auttamiseen on, mutta ne vaikuttavat yksilöllisesti.”

Tutkija tietää senkin, mikä onnen tavoittelussa ei tepsii.

”Ainakaan raha ei takaa kestävästi onnellisia aivoja, eikä mikään aineellinen hyvä korvaa hyviä sosiaalisia suhteita.”

Rahan merkitystä onnellisuuden tasoon on tutkittu kiinnostavissa testeissä. Ihminen on saanut tietyn summan rahaa ja käyttänyt sen sitten joko omaksi tai toisten hyväksi.

”Tulokset kertovat, että lahjoittaja on onnellisempi kuin itseensä satsaava.”

Arvokas resurssi on myös yhteisö, jossa ihminen kokee itsensä arvostetuksi. Tämä korostuu varsinkin hädän hetkellä.

» » »



## Elämällä on tarkoitus

"Hengellisyys luo onnellisuuteni perustuksen. Se parantaa elämän laatua, lujittaa ystävyys-suhteita ja perhesiteitä ja tekee minusta iloiseen, tyyneen ja onnellisen. Jopa huoltien tuntuessa ylivoimaisilta elämällä on tarkoitus.

Olen opetellut puhumaan tunteistani ja näyttämään ne. Pienet huomaavaiset teot läheisille ilahduttavat sydäntä. Olemme aviomieheni kanssa vähentäneet kulutusta, luopuneet ylimääräisestä tavarasta ja järjesteineet ajankäyttöä. Nyt arkemme toimii, ja olemme tyytyväisempiä.

Lapsesta lähtien olen elänyt visuaalisuuden kautta, ja nykyään minulla on etuoikeus toteuttaa sitä työssäni."

**Jenna Karivuo, 30**



Matti Nousiainen

**Sampo Nousiainen tekee onnelliseksi oma traktori.**

## Piilosilla Bertan kanssa

”Olen aika onnellinen ihminen. Parasta elämässä on traktorilla ajaminen, omalla traktorilla tai isolla traktorilla isän kanssa. Tykkään kaikista muistakin koneista tosi paljon.

Myös Bertan kanssa leikkiminen on kivaa. Minä menen piiloon ja puhallan pilliin. Siitä Bertta tietää, että se saa lähteä etsimään. Kun se

löytää minut, annan sille palkinnoksi naksun. Bertta on suomenlapinkoira.

Syksyllä pääsen eskariin. Tutustumispäivänä siellä vaan piirrettiin mutta varmaan siellä myös luetaan. Saan myös uusia kavereita!”

**Sampo Nousiainen, 6**

» » »

”Juuri siksi teot, jotka auttavat parantamaan sosiaalisia suhteita, tuottavat tekijälleen voimakasta mielihyvää.”

Mutta onko ihmisen pakko pyrkiä onneen? Entä jos en edes tahdo olla onnellinen, vaan mieluummin mököttän surullisena?

Toki sekin sopii.

”Luonnonvalinnan näkökulmasta ihmisten onnellisuudella ei ole merkitystä vaan ainoastaan sillä, että he lisääntyvät”, evoluutiobiologi vastaa.

”Me olemme vain geeniemme tapa tuottaa kopioita itsestään. Romanttinen rakastuminen palvelee sitä tarkoitusta, että ihmiset muodostavat parisuhteen ja pysyvät yhdessä niin kauan kuin jälkeläiset tarvitsevat hoivaa.”

**”Luonnonvalinnan kannalta onnellisuudella ei ole merkitystä, ainoastaan lisääntymisellä.”**

## Onnen korvikkeet

Senioripsykologi, yliopettaja **Jaakko Kauppila** Poliisiammattikorkeakoulusta tahtoo aivan ensimmäiseksi erottaa toisistaan kestävän onnellisuuden ja hetkellisen mielihyvän.

Mielihyvähakuisuus on osa ihmisyyttä.

”Lääkkeet, alkoholi, seksi ja muut nopeat keinot mielihyvän tunteen saamiseksi ovat puolestaan

mielihyvähakuista käyttäytymistä. Jos kulttuuri kieltää alkoholin, käytetään esimerkiksi luonnonkasveihin perustuvia huumeita”, Kauppila kuvailee.

Jos etsii aitoa onnea, pikakonstit ovat hukkaan heitettyä aikaa.

”Niillä ei onnellisuutta saavuteta. Lyhytkestoista korviketta korkeintaan.”

## Näin vaikutat Onnellisuuden neurokemikaaleihin

### Dopamiini – Jaa tavoitteet osiin

Dopamiiniryöppy tuntuu onnentunteena. Se motivoi meitä saavuttamaan päämäärämme. Onnistuessamme tunnemme mielihyvää.

Jaa tavoitteesi pieniin askeliin, niin aivosi voivat iloita osatavoitteen saavuttamisesta monta kertaa ja vapauttaa joka kerta mielihyvän neurokemikaalia.

### Serotoniini – Ajattele iloisia ja ulkoile

Serotoniinia syntyy aivoissa, kun tunnemme itsemme arvokkaaksi. Sitä pitää olla aivoissa oikea määrä. Jos ainetta on liikaa tai liian vähän, olomme ei tunnu hyvältä.

Mukavien asioiden muistelemisen vapauttaa sopivasti serotoniinia. Saman tekevät ulkoilu ja ultravioletivalo, jotka myös nostavat D-vitamiinin tasoa elimistössäsi.

### Oksitosiini – Halaa ystävää

Elimistö tuottaa oksitosiinia läheisyydessä, esimerkiksi orgasmissa ja äidin imettäessä lastaan. Oksitosiini liittyy myös kestäviin ystävyysuhteisiin ja sosiaalisiin toimintoihin.

Koskettaminen vapauttaa oksitosiinia. Halaaminen vähentää stressiä ja parantaa immuunipuolustusjärjestelmää.

### Endorfiinit – Pysy lähellä rakkaitasi

Endorfiineja vapautuu rakkaan ihmisen seurassa. Ero aiheuttaa endorfiinikrapulan, jonka tunemme ikävänä. Ikävää voi lievittää treenaamalla ja nauramalla. Näinkin syntyy endorfiineja.

Tuoksuista vanilja ja laventeli, ruuista tumma suklaa ja voimakkaat mausteet saavat aikaan endorfiiniryöpsähdyksen.



Liikunta on tärkeää myös tutkija Markus Rantalan omassa elämässä.

## ”Onnellisuuteen ei ole oikotietä, eikä sitä kannata hakea väkisin.”



”Hetken mielihyvä ei tuo kestäväää onnea”, muistuttaa psykologi, yliopettaja Jaakko Kauppila Poliisiammattikorkeakoulusta.

Aivojen toiminta on sähkökemiallinen tapahtuma. Huumaavat aineet vaikuttavat aivojen välittäjäaineiden kautta solutoimintaan ja muodostavat mielihyvän kokemuksia aivojen syvemmissä osissa.

Huumeet eivät ole tämän päivän keksintö. Ihmiskunta on tuhansia vuosia käyttänyt uskonnollisissa ja yhteisöllisissä seremonioissa ja orgioissa kasveja ja sieniä. Niillä saa aikaan tajunnan muutoksia, transsia ja hallusinaatioita.

Ihmisen käyttäytymisdynamiikan kannalta tämä on melko luonnollista toimintaa. Nykyajan ongelman muodostavat erittäin voimakkaat, opiaattien tapaiset huumeet ja varsinkin uudet kemialliset teknohuumeet.

”Niiden valmistajat ja myyjät, saati käyttäjät eivät ehkä edes tunne niiden vaikutuksia. Mielihyvän sijaan ne saattavat jo kertakäytössä osoittautua kuolemaan johtavaksi matkaksi.”

”On paradoksaalista, että onnellisuuden hakeminen kääntyy usein kohtalokkaasti etsijäänsä vastaan”, Kauppila toteaa vakavana.

» » »



Martti Ojanen

”Huolehdi itsestäsi ja huolehdi muista”, neuvoo Tampereen yliopiston emeritusprofessori Markku Ojanen.

» » »

Psykologi katsoi hiljattain tanskalaisen dokumenttiohjelman, jossa heroinia käyttävä nainen kertoi ensimmäisen käyttökertansa olleen huippukokemus ja vieneen kuin taivaisiin.

Nyt nainen on ollut huumehelvetissä jo vuosia. Heroiini ei enää tuo mielihyvää, mutta ilman sitä tämä tuntee kuolevansa.

### Löytö arjen keskeltä

Sama addiktion dynamiikka pätee lähes kaikkiin huumaaviin aineisiin. Pelihimossa tärkeintä on voiton tavoittelamisen jännitys. Seksiriippuvuus sen sijaan liittyy onnen etsintään.

Seksuaalisuus on ihmisen perusvoima, joka tuottaa mielihyvää läpi elämän kaaren. Seksiriippuvuudessa tyydytys on lyhytaikaista, eikä se ehdi muuttua onnellisuudeksi.

Ihmissuhdetta ei voi syntyä, jos toinen osapuoli hakee jatkuvasti uusia partnereita ja kokemuksia. Addiktiokäyttäytymisessä toleranssi vaatii koko ajan uudenlaisia elämyksiä.

Äärimuodoissaan tämä saattaa johtaa *snuff*-filmien – joissa elokuvassa esitettävä ihmisen tappaminen on tehty aivan aidosti – katsomiseen ja jopa sadistiseen käytökseen.

Näin epäillään tapahtuneen prosessissa, joka sai niin sanotusta sukellusvenemurhasta tuomitun tanskalaiskesijän **Peter Madsenin** surmaamaan toimittaja **Kim Wallin**.

Psykologi varoittaa etenkin nettiseksiriippuvuudesta.

”Se saa ihmisen, useimmiten miehen, sidoksiin. Ruokahalu kasvaa, ei välttämättä väkivaltaiseen suuntaan, mutta kovempaan ja yksityiskohtaisempaan.”

Toiminnasta tulee pakonomaista, ja lopulta seksiriippuvuus nielee koko vapaa-ajan. Nettiseksistä ei kuitenkaan ole korvikkeeksi parisuhteelle.

”Kyseessä on aivan oma mielikuvamaailmansa. Se tuottaa mielihyvää mutta ei onnellisuutta, koska siihen liittyy häpeää ja ahdistusta.”

Mikä tahansa addiktiokäyttäytymisen pikemminkin torjuu ja estää onnellisuutta. Kun onnen kokemukseen pyrkii mielihyvän kautta, asia kääntyy itseään vastaan.

Koukkuun joutunut tarvitsee ammatillista apua. Siinä puretaan addiktiiviseen käytökseen johtavia kytköksiä ja etsitään luontaisia onnellisuuden realiteetteja.

Kauppilan kokemuksen mukaan addiktioita ehkäisee ennalta monipuolinen elämäkokemus, realistinen ja joustava asenne sekä ongelmien ja pettymysten sietokyky. Pitkäjänteinen ihminen ei vaadi välitöntä palkkiota ja nautintoa vaan on valmis odottamaan ja esimerkiksi rakentamaan ihmissuhdetta rauhassa.

Onnen tunteen mahdollistaa positiivisuus. Kestävään onnellisuuteen ei ole oikotietä, eikä sitä kannata hakea väkisin.



Pirjo Malmivaaran albumi

### Ilo auttaa lähimmäistä

”Olen onnellinen viidestä aikuisesta lapsesta. Tyttäreni halasi minua eilen, ja se tuntui niin hyvältä. Rakkaiden ystävien seura tuottaa onnen tunteita. Olen onnellinen myös katsellessani kissojeni touhuja.

Teen vapaaehtoistyötä, ja vaikka se on reumakipurien vuoksi toisinaan haastavaa, lähimmäisten auttamisesta saa hyvää mieltä. Auringonpaiste saa mieleni iloiseksi. Linnut laulavat läpi kesäisen yön. Kaikkea tällaista sisältyy arjen pieniin hetkiin.”

**Pirjo Malmivaara, 60**

**Sylissä kehräävä lemmikki on Pirjo Malmivaaralle rakas kumppani.**

## Lapset monessa polvessa

”Yhdessäolo neljän sukupolven voimin tekee minut onnelliseksi. Vietimme pojantyttäreni sairaanhoitajaksi valmistujaisia, ja meillä oli tosi mukavaa. Söimme lohta, kakkua ja jäätelöä, mieliherkkuja. Lauoimme ja soitimme yhdessä ja otimme paljon kuvia.

Mökki on minulle rakas ja tärkeä paikka, ja olen onnellinen, että jaksan vielä käydä siellä. Harmikseni en tosin saa enää tehtyä siellä metsähommia niin kuin aikaisemmin.

En pelkää edes elämän päättymistä. Minä olen tehnyt asiat selviksi taivaan isän kanssa.”

**Onni Andersson, 94**

**Onni Anderssonin kesään kuuluvat perinteiset markkinat.**



Onni Anderssonin albumi

”Jos epätoivon vimmallalla etsii onnellisuutta, se saattaa paeta”, Kauppila sanoo.

”Mutta kun pyrkii elämään hyvää elämää ja hyväksyy sen vaihteluineen, onni saattaa löytyä yllättäen arjen keskeltä.”

### Parasta on jakaminen

”Onnellisuusprofessoriksi” nimetty psykologian emeritusprofessori **Markku Ojanen** kertoo tunnistavansa onnellisen ihmisen usein jo hymystä ja helposti lähestyttävästä olemuksesta. Sisäisesti onnellinen ihminen on tyytyväinen ja kiittollinen.

”Hän on optimistinen ja kokee elämän mielekkääksi. Onnellinen ihminen elää nykyhetkessä. Tulevaisuuteen hän suhtautuu myönteisesti. Menneisyyden murehtiminen ei kuulu hänen tapoihinsa”, Ojanen luettelee.

Professori jakaa onnellisuuden kolmeen päälajiin. Niistä tunneonni vaihtelee päivän aikana ja muistuttaa iloa. Tyytyväisysonni peilaa sitä, kuinka tyytyväinen ihminen on elämäänsä. Kolmas onnellisuuden tila on mielenrauha.

”Se on hyvän olon tila, jossa kaikki elämän alueet ovat sopusoinnussa.”

Onnen avaimet eivät aina ole omisissa käsissä. Ojanen pitää sanontaa ”jokainen on oman onnensa seppä” jopa loukkaavana. Maailmassa on paljon ihmisiä, jotka eivät mahda mitään vaikeille olosuhteilleen.

”Perusasioiden pitää olla kutakuinkin kunnossa ennen kuin ihminen jaksaa ponnistaa eteenpäin ja tehdä asioita, jotka tuottavat hyvää mieltä.”

Kun perusteet ovat reilassa, kannattaa tehdä myönteisiä asioita ja levittää iloa ympäristöönsä. Tällöin saa vastineeksi onnellisuutta ”aivan varmasti”.

Ojasen laatimat onnellisen elämän pelisäännöt sisältävät viisi pääkohtaa.

Hän neuvoa olemaan mahdollisimman ystävällinen lähimmäisille. Kannattaa kiittää ja antaa tunnustusta. Itsestä huolehtimista ei saa unohtaa. Anteeksipyyttämisen kynnyksen on oltava matala. Suhteet läheisiin täytyy pitää kunnossa.

”Kell onni on, se onnen kätkeköön.”

Runoilija **Eino Leinon** säikeissä on professorin mielestä jotakin perin suomalaista, eikä välttämättä hyvällä tavalla.

Ojasen mukaan on päinvastoin etuoikeus iloita toisten onnesta. Kannattaa olla kiittollinen siitä, että ympärillä on ihmisiä, joiden elämässä tapahtuu iloisia asioita. Suru on hyvä jakaa, mutta vielä parempi on jakaa onni.

”Sen vuoksi käännän sanonnan tähän muotoon: Kell onni on, se onnen näyttäköön, ja olkoon onnellinen onnestaan.”

Onni ei silti ole kaikki kaikessa. On tärkeämpiäkin asioita kuin välittömän onnen tavoittelu. Sellainen asia on esimerkiksi oikeudenmukaisuuden puolustaminen.

”Kestävä onnellisuus edellyttää, että ihminen on inhimillinen ja toimii oikein.” □

**”Suru on hyvä jakaa, mutta vielä parempi on jakaa onni.”**

Kirjoittaja on vapaa toimittaja.  
irene.andersson@pp.inet.fi