

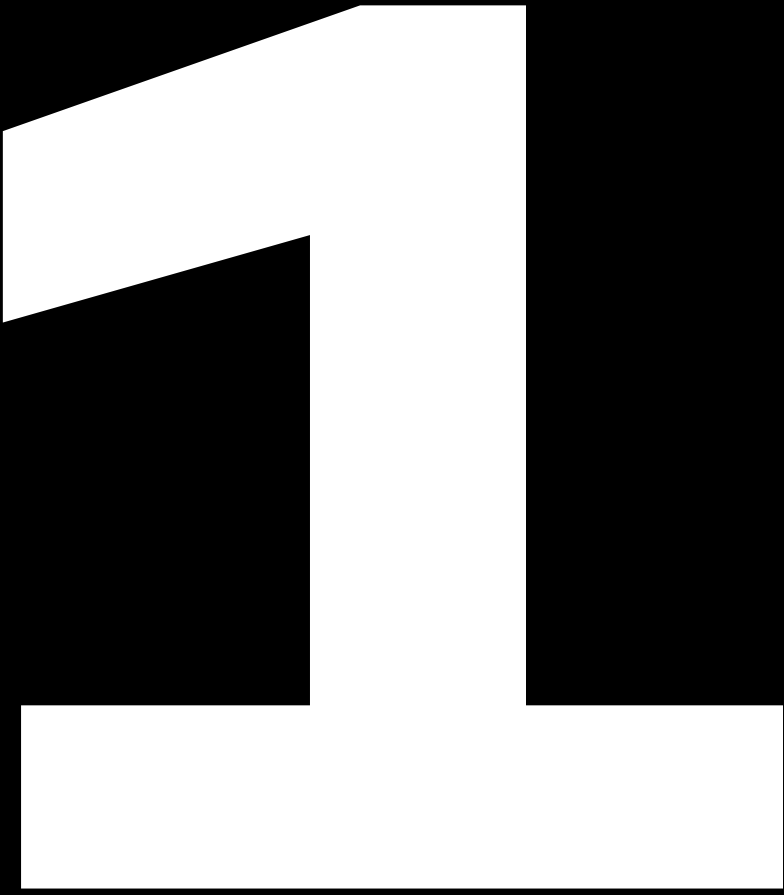
Merkityksellinen elämä – enemmän kuin onnellisuus?

Arto O. Salonen, KT, dos.
arto.o.salonen@helsinki.fi
artosalonen.com
@artoOsalonen

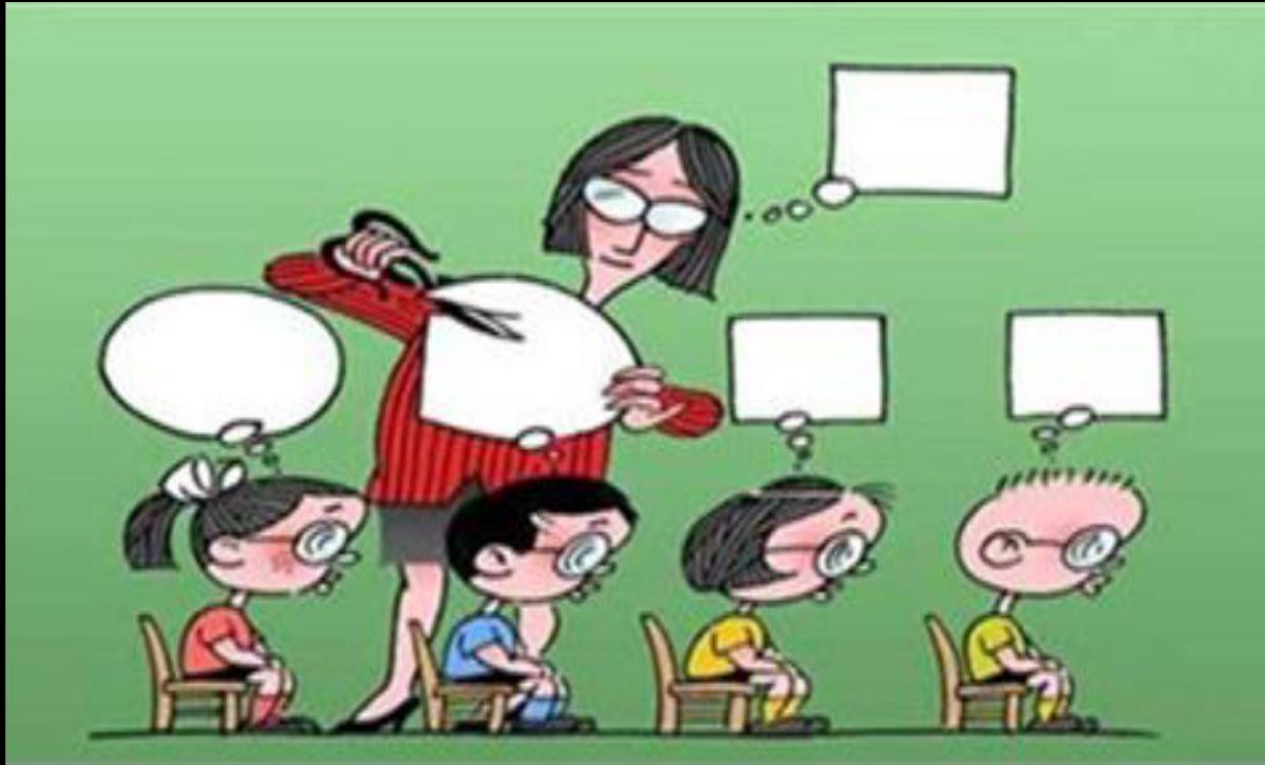
SISÄLTÖ

1. Millaiset ovat ihanteemme?
2. Järki, tunne ja mielikuviutus
3. Mitkä asiat antavat syyn elää?
4. Onnellisuus ja elämän merkityksellisyys
5. Kuinka uudistutaan muuttuvassa maailmassa?

Millaiset ovat
ihanteemme?



Hyvinvointi on kuluttamisen maksimointia?
Tarpeeksi on vähän enemmän?



Vaikka juoksemme
nopeammin ja
nopeammin
meistä tuntuu,
ettemme saavuta sitä,
mitä tavoittelemme?

Vallalla on
kasvun pakko?

- kiire
- nyt-hetken ohieläminen
- voimattomuus
- riittämättömyys
- merkityksettömyys
- mitättömyys
- myötätunnottomuus
- välinpitämättömyys
- radikalisoituminen?

Työkyvyttömyyseläkkeelle jäännin syiden muutos Suomessa 1996-2011

Mielen-
terveyshäiriöt

+ 14,8

Tuki- ja
liikuntaelinten
sairaudet

- 31,8

Verenkiertoelinten
sairaudet

-53,9

Muut
sairaudet

-17,2

Yltäkylläisyyden ajan suurin vihollinen on elämän tarkoituksettomuus

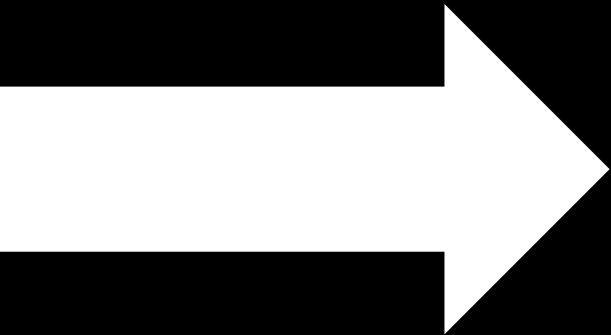
- keskinäinen kilpailu on kiristynyt
- yksilökeskeisyys on lisääntynyt
- suorituskeskeisyys on vallannut alaa
- ihmissuhteet ovat välineellistyneet



merkityksettömyys, arvottomuus, mitättömyys

Bruttokansantuote **kolminkertaistui** Suomessa 1966-2004

- Ihmisten kokemus elämän merkityksellisyydestä ei parantunut



**MITÄ PITÄISI TAVOITELLA?
MITÄ ON EDISTYS?**

*Nopeudesta
ei ole hyötyä
jos suunta on väärä.*

- M. Gandhi

Järki, tunne ja
mielikuvitus



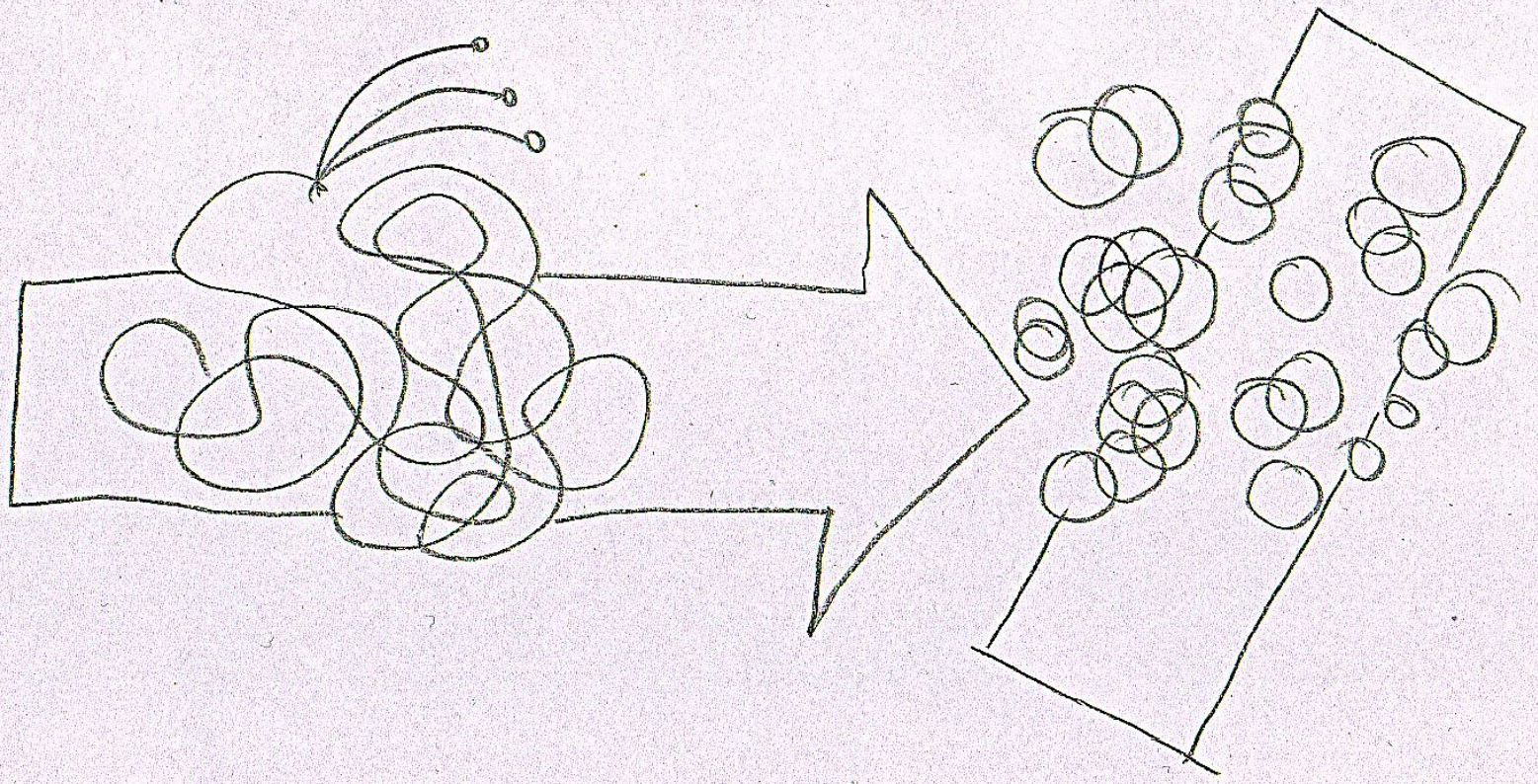
Ihmisen
mahdollisuudet
kiteytyvät

- järkeen
- tunteeseen ja
- mielikuvitukseen.

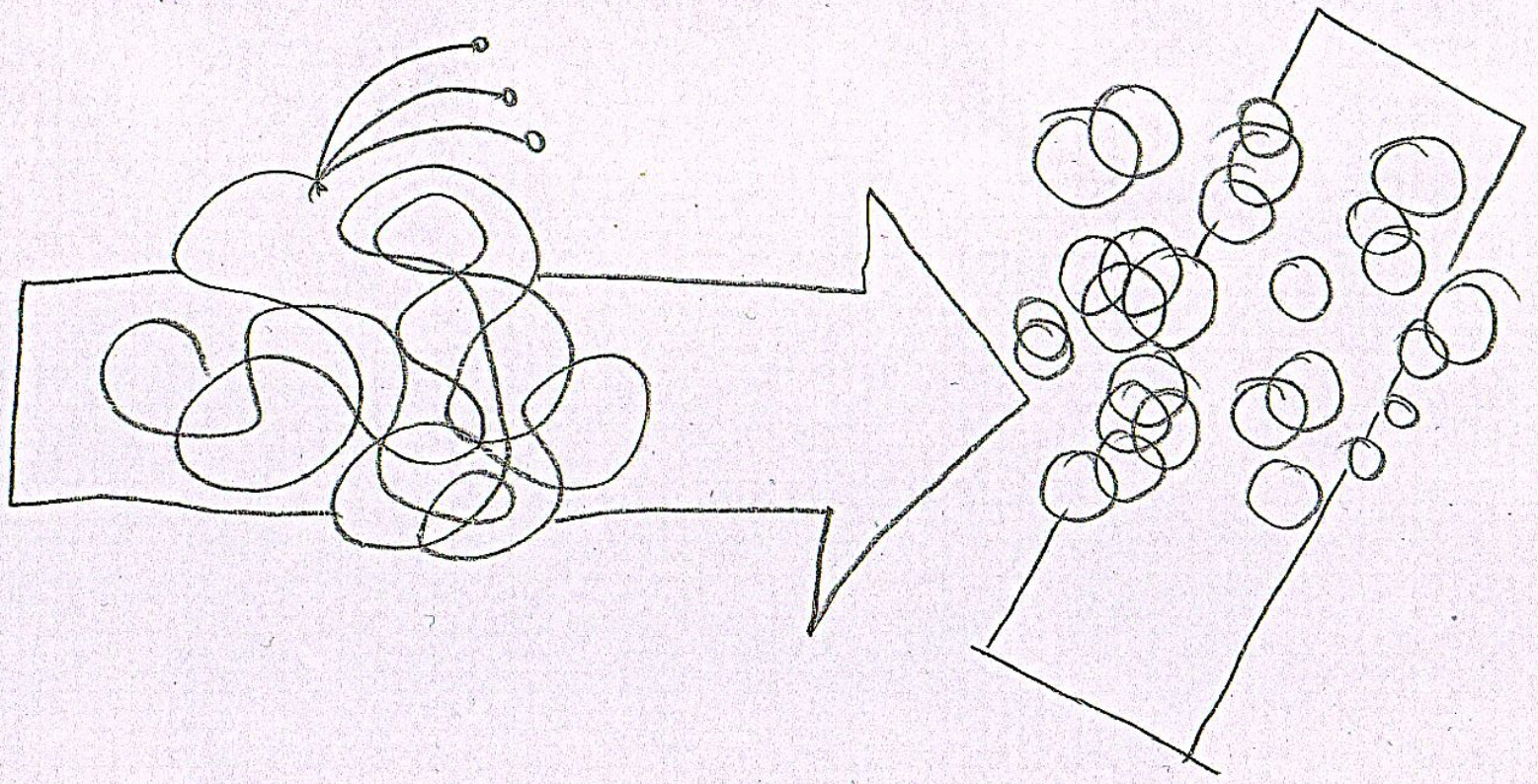
Käsityksemme ympäröivästä
maailmasta perustuvat
yhdessä luotuun
tulkintaan ja määrittelyyn
(joka on keskeneneräinen ja
jopa harhainen).

Missä on tulevaisuus?

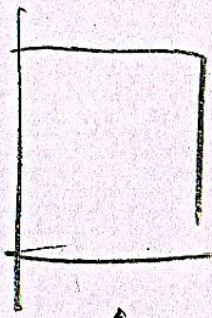
- edessä?
- takana?
- sivulla?
- alhaalla?
- ylhäällä?



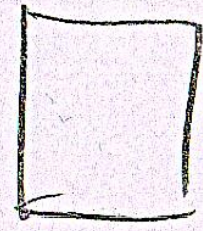
Mistä tässä on kyse?



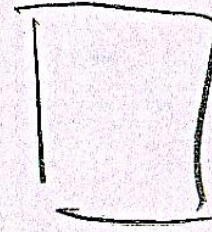
Mihin aivoissasi olevaan lokeroon sijoitat tämän asian/ilmiön?



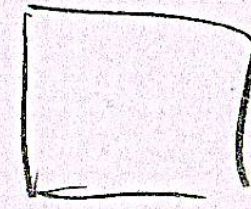
A



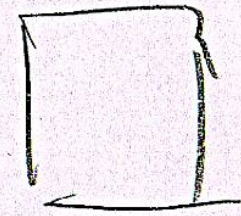
B



C



D



E

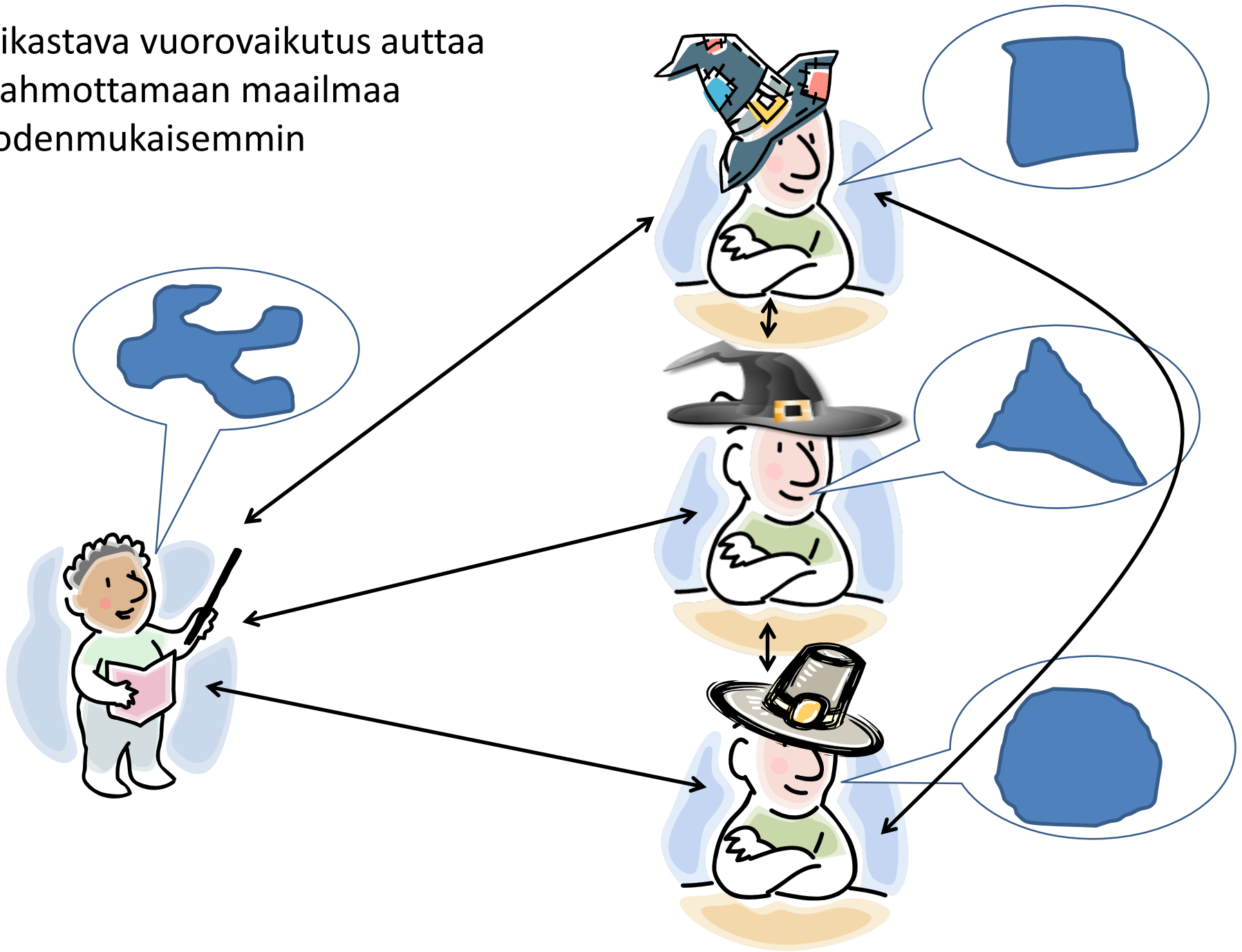
Todellisuuden tulkintamme jää
aina vajaaksi ja keskeneräiseksi



T
U
L
K
I
N
T
A



Rikastava vuorovaikutus auttaa
hahmottamaan maailmaa
todenmukaisemmin



Mihin pitäisi tähdätä?

- (a) Olemassaolevan kulttuurin toisintamiseen ja paranteluun?
- (b) Radikaalisti uuteen? Jopa uudenlaiseen käsitykseen maailmasta ja ihmisen suhteesta ympäröivään todellisuuteen?

Mitkä asiat antavat
syyn elää?

3

Tansaniassa köyhyydeksi
mielletään se, ettei ole
yhteyttä toisiin ihmisiin,
joiden kanssa jakaa
elämän iloja ja suruja.

Taloukasvu
on väline,
sillä ei ole
itseisarvoa?

HIERARKIA

1. Ilman ekologista perustaa ei ihmisyhteisöä voi olla olemassa
2. Ilman ihmisyhteisöä ei taloutta voi olla olemassa
3. Talous on luonnonvaroihin ja ihmisen panoksiin perustuva ekososiaalinen prosessi

Digitalisaatio
on väline,
sillä ei ole
itseisarvoa?

- (a) Teknologisen kehittymisen korkein päämäärä on ihmisen kuolemattomuus.
- (b) Teknologinen älykkyys voi ohittaa ihmisen älykkyyden.
- (c) Teknologia ei vastaa ihmisen olemassaoloon liittyviin eksistentiaalsiin kysymyksiin.
- (d) Teknologinen laite, kuten robotti, ei tiedosta omaa olemassaoloaan.
- (e) Teknologisen kehittymisen keskeisin haaste on siinä, että kone ei tiedosta omaa olemassaoloaan huippuälykkyydestään huolimatta.

Millaista on ihmisen arki
sellaisessa yhteiskunnassa, jossa
huippuälykkäät, mutta oman
olemassansa tiedostamattomat
tunneköyhät algoritmit tuntevat
meidät paremmin kuin me itse?

Mihin kannattaisi
satsata elämän
parhaimmat
voimat?

MATERIAALINEN HYVINVOINTI

AINEETON HYVINVOINTI

olen kuluttaja

olen ihminen

bruttokansantuote

arvokas ihmisuus

osakemarkkinoiden
kehitys

itsensä toteuttaminen/
aikaansaaminen

kuluttajien luottamus

yhteys muihin ihmisiin

vaurauden maksimointi

tarve tulla osaksi jotakin suurempaa

rajallinen

rajaton

materiaalinen kasvu

aineettoman pääoman lisääntyminen

Salonen, A. & Konkka, J. (2017). Kun tyytyväisyys ratkaisee. Nuorten suhtautuminen globaaleihin haasteisiin, käsitykset ihanneyhteiskunnasta ja toiveet omasta tulevaisuudesta. Teoksessa Sami Myllyniemi (toim.) Katse tulevaisuudessa, Nuorisobarometri 2016. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoneuvosto ja Nuorisotutkimusverkosto, 137-156.

Salonen, A. & Åhlberg, M. (2013). Towards sustainable society – From materialism to post-materialism. *International Journal of Sustainable Society* 5(4), 374-393.

Salonen, A. & Konkka, J. (2015). An Ecosocial Approach to Well-Being: A Solution to the Wicked Problems in the Era of Anthropocene. *Foro de Educación* 13(19), 19-34.

Salonen, A. & Bardy, M. (2015). Ekososiaalinen sivistys herättää luottamusta tulevaisuuteen. *Aikuiskasvatus* 1/2015.

Salonen, A. (2014). Ekososiaalinen hyvinvointiparadigma – yhteiskunnallisen ajattelun ja toiminnan uusi suunta täyttyvällä maapallolla. Teoksessa Juha Hämäläinen (toim.) Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 2014. Suomen sosiaalipedagoginen seura, 32-62.

Onnellisuus ja elämän merkityksellisyys

4

Luottamus on
hyvän elämän
perusta

Luottamuksen kulttuurin voimistaminen



Timo Pajunen

- Luottamus siihen, että naapuri palauttaa pudonneen lompakon, lisää koettua tyytyväisyyttä yhtä paljon kuin **30 %** palkankorotus
- Varmuus siitä, että kuuluu yhteisöön, joka tarvittaessa auttaa, lisää koettua tyytyväisyyttä yhtä paljon kuin **3x** kotitalouden tulot.

**Onnellisuus on onnistumista
riittävyysden tarkastelussa.**

$$\textit{Onnellisuus} = \frac{\textit{Mitä minulla on}}{\textit{Mitä minä haluan}}$$

Minkä verran on riittävästi – mikä ei riitä?

Riittävyuden tunnistamiseksi erota

- > todelliset tarpeet
- > halut

Merkityksellisyys on enemmän kuin onnellisuus?

ONNELLISUUS

**Mitä minä
tarvitseen?**

- sisäinen prosessi
- hedoninen

MERKITYKSELLISYYS

**Mitä maailma
tarvitsee?**

- perustuu suhteisiin
- eudaimoninen

Merkityksellisyyden kokemus syntyy kytköksessä johonkin itsen ulkopuolella olevaan arvokkaaseen

merkitys
arvokas tarkoitus

Tämän minä osaan

Tätä maailma
tarvitsee

**Tästä minä
nautin**

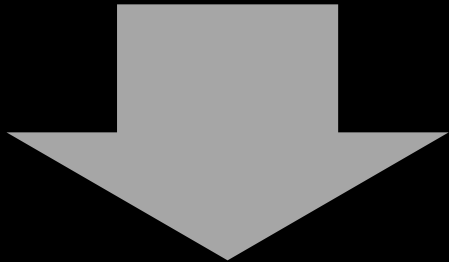
merkitys
arvokas tarkoitus
flow

Tämän minä osaan

**Tätä maailma
tarvitsee**

ONNELLISUUS

1. Tunnista sinulle luovuttamattomat asiat
2. Toimi tunnistamiesi arvojen mukaisesti
3. Hakeudu ympäristöön, jossa edellä oleva on helppoa toteuttaa

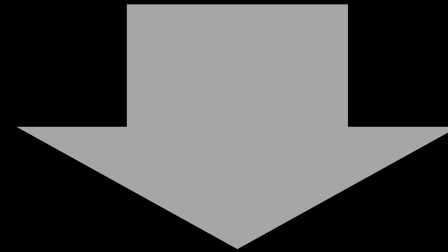


Oma etu

ELÄMÄN

MERKITYKSELLISYYS

1. Tunnista, mitä maailma tarvitsee
2. Tunnista, mitä sinulle ominaista voit tehdä asian hyväksi
3. Toimi - muuta ajattelusi teoiksi



Yhteinen hyvä

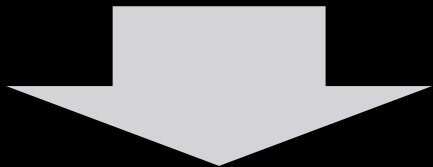
Sivistynyt ihminen löytää
elämäänsä merkitysnäköaloja,
jotka voimistavat
tämän hetken täyteyttä ja
ehkäisevät
tarkoituksettomuuden
kokemuksia.

5

Kuinka uudistutaan
muuttuvassa maailmassa?

Olemassaolevan toisintaminen

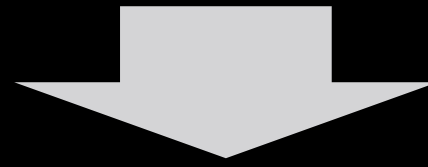
- lukitut toimintavat
- lukittu tapa hahmottaa ympäröivää todellisuutta
- hallinnan tuntu
- tiede



**Vanhan jo
olemassaolevan
parantelu**

Täysin uuteen kurkottaminen

- uudistuvat toimintavat
- avoimuus uusille tulkinnoille ympäröivästä maailmasta
- keskeneräisyys
- taide



**Radikaalit
uudet
innovaatiot**

Arvostetuimpia työelämäntaitoja ovat

- vuorovaikutustaidot
- yhteistyökyky
- analyyttinen ajattelu
- luova ongelmanratkaisu

Kohtaamisosaaaminen

**Asiakas-
keskeisyys**

Dialogisuus

**Asiantuntija-
keskeisyys**

kohtaava läsnäolo
jaettu ymmärrys
moniäänisyys
vastavuoroisuus
yhdessä ajattelemisen

minä - se

MINÄ - SINÄ

minä - se

...jaettu ymmärrys, moniäänisyys, kohtaava läsnäolo...

Hän on pelissä liikkuva pala, joka saa muut ylittämään itsensä. Hänellä on hyvä pelinlukutaito. Hän on aina tietoinen suunnasta, muiden paikasta, liikkeistä ja hän mukauttaa oman toimintansa siihen.

Kuningas Litmanen 2012, ohjaus Arto Koskinen

Voimauttavat kohtaamiset



Timo Pajunen

- ➔ jaettu ymmärrys
- ➔ moniäänisyys
- ➔ kohtaava läsnäolo

**Onko kukoistavan perheen,
työpaikan ja kansakunnan
idea siinä, että paras meistä
on se, joka saa muut
loistamaan?**

 onnistuja on se, joka saa muut
yltämään omaan parhaaseensa

 tavoiteltavinta on saada muut
kokemaan itsensä vahvoiksi

ILO

”Ilman iloa ei ole elämää,
vaikka ihmisellä olisi kaksitoista autoa,
kuusi hovimestaria, linna, yksityinen kappeli ja
pommisuoja.”

– Henry Miller

Kiitos!

www.artosalonen.com

@artoOsalonen