

# Onnellisen kohtaaminen – millainen hän on?



Outi Reinola-Kuusisto  
Emäntä Kitinojalta  
(Psykologi, teologi, toimittaja)

# HARJOITUS: MIKÄ SINULLE ON ONNEA?



# Johtopäätös:

- Onnen hetket ovat hyvin henkilökohtainen asia
- Onnen hetket ovat vaatimuksista vapaita hetkiä
- Onnen hetki vaatii läsnäoloa
- ”Onnea ei voi löytää etsien vaan eläen”
- **Onnellisuus** on psykologi [David Myersin](#) mukaan läpitunkeva tunne siitä, että elämä on [hyvää](#). Mieliala on eri asia!
- [Aristoteles](#) ja [Vanhan testamentin](#) kirjoittajat korostivat ihmisen hyveellistä elämää onnen lähteenä. Omien tekojen lisäksi ihmisen onnellisuuteen vaikuttaa myös se, miten muut kohtelevat häntä. Myös oma ja läheisten ihmisten terveys ja riittävä toimeentulo lisäävät ihmisen onnellisuutta.

# TUTKIMUSTIETOA ONNELLISUUDESTA

- Onnellisuustutkimus on uusi tutkimuksen suunta: Positiivisuuden psykologia (onnellisuuden, vahvuuksien tutkimus)
- Aiemmin tutkimus keskittynyt ”poikkeamien” tutkimiseen ja sen selvittämiseen, keneltä onnellisuus puuttuu ja miksi:
- Masentuneet ja mielen ongelmista kärsivät
- Köyhät, kurjat, alkoholisoituneet
- Sairaantuneet, kivusta kärsivät
- Yksinäiset, yksin elävät miehet
- Katkeroituneet (Taustalla epäoikeudenmukainen kohtelu)

# Onnellisuus määräytyy

50 % geeneistä

10 % ulkoisista olosuhteista (terveys, rikkaus, ikä, ammatti, etninen alkuperä, elämäntapahtumat jne)

40 % onnellisuudesta on muutettavissa

- omat asenteet
- näkökulmat
- elämäntavat

**ELI VOIT ITSE VAIKUTTA A OMAAN ONNELLISUUTESI  
ELÄMÄSSÄSI 40% VERRAN**

# Psykologin näkökulma

- Onnellisuus määräytyy 50 % geeneistä
  - mitä geeneillä tässä tarkoitetaan: hyvää kotitausta, geeniperimää vai temperamenttia
- Temperamenttipiirteet: optimistisuus vai pessimistisyys
- Lapsena ladattu akku: terve kiintymyssuhde



# Miten onnelliset elävät?

- He käyttävät paljon aikaa perheen ja ystävien kanssa
- He osaavat ilmaista tyytyväisyyttä kaikesta, mitä heillä on
- He ovat usein auttamassa muita
- He ovat optimistisia tulevaisuuden suhteen
- He osaavat nauttia elämän nautinnoista
- He osaavat elää nykyhetkessä

# Miten onnelliset elävät

- Liikunta tai luonnossa oleilu on heille säännöllinen tapa
- He ovat sitoutuneita perheeseensä tai päämääriinsä
- Heillä on keinoja selviytyä eteen tulevista haasteista kuten stressistä ja vaikeuksista elämässä
- He onnistuvat löytämään epäonnistumisestaan joitain myönteisiä puolia
- He käyttävät apunaan huumoria

# Onnellisuudesta tiedetään: ovi onneen aukeaa ulospäin

- "Varmin tapa tulla onnelliseksi on olla hieman ystävällisempi muille ihmisille (Onnellisuusprofessori Markku Ojanen, 2008)
- "Ei kannata niinkään kysyä mitä elämällä on annettavana minulle, vaan mitä minulla on antaa elämälle" (Viktor Frankl)

# Onnea voi lisätä auttamalla muita

- Ihmisillä on synnynnäinen tarve hakeutua toistensa seuraan, tätä kutsutaan liittymismotiiviksi
- Ryhmään liittyminen ja ryhmän hyväksyntä koetaan palkitsevana
- Ihminen tarvitsee sosiaalista tukea; sosiaalinen tuki voi olla mm. emotionaalista tai välineellistä
- Ihmisen sosiaalinen verkosto muodostuu ihmissuhteista töissä, kotona, harrastuksissa
- Millainen oma sosiaalinen verkostosi on?

# ONNELLISUUDEN ESTEITÄ eli mitä voit tehdä itse

- SUURI ONNEN ESTE: SISÄINEN VAATIMUS ASIOIDEN OIKEASTA KULUSTA
- KUUNTELE OMAA MIELTÄSI
- PSYKOLOGIAN SUUNTA: HYVÄKSYVÄ, TIETOINEN LÄSNÄOLO AHDISTUKSEN APUKEINONA

# Mitä voit tehdä itse?

- HAASTA ITSEÄSI: hae nöyryyttä ja hae vahvuuksiasi. Selvitä asiat.
- HAVAINNOI MIELTÄSI – missä se vaeltaa? Opi olemaan läsnä
- HYVÄKSY asiat ja elämän tilanteet.
- HARJOITA MYÖTÄTUNTOA, muita ja itseäsi kohtaan
- Kiitä. Kiitä sittenkin.
- Usko hyvään. Etsi hyvää. Näe hyvää.

# ONNEN ESTEENÄ ON TURHAN USEIN

OMA, ETUKÄTEEN KIRJOITETTU VAATIMUS SIITÄ, KUINKA ASIOIDEN TULISI MENNÄ

- ON SUURI ELÄMÄNTAITO OPPIA SANOMAAN: KÄYKÖÖN, KUINKA KÄY
- **TAPAHTUKOON SINUN TAHTOSI.**

”Kapea maantie yhtyy valtatiehen

Ja minä seisahdan.

Jos on sataakseen, satakoon,

jos on tuullakseen, tuulkoon.”

# Flow-kokemus

- Syventymistä asiaan
- Tehtävä edellyttää taitoa
- Tehtävällä päämäärä
- Keskittyminen täydellistä
- Oman minän arviointi vähenee
- Ajantaju katoaa
- Tehtävän etenemisestä saa välitöntä palautetta
- Hallinnan tunne
- Tehtävä on itsessään palkitseva
- Ihminen käyttää täysipainoisesti kykyjään tai osaamistaan

# Tarina meksikolaisesta miehestä

