

Onnellisuustutkija Meik Wiking: ”Onnellisuutta voi mitata yhtä hyvin kuin vaikkapa masennustakin”

Jyväskylän Hygge2017-uutuustapahtumassa viikonloppuna esiintynyt tanskalainen onnellisuustutkija **Meik Wiking** joutuu usein vastaamaan kysymykseen, miten onnellisuutta voi mitata. Wiking on Kööpenhaminassa sijaitsevan Happiness Research Instituten johtaja ja bestsellerkirjailija, jonka tunnetuinta teosta *Hygge – Hyvän elämän kirja*, on käännetty jo noin 30 kielelle ja myyty yli miljoona kappaletta. Wiking kertoi lauantaina Jyväskylässä, kuinka voimme nauttia elämästämme enemmän ja onko onnellisuus mitattavissa.

”Onnellisuutta voi mitata ihan yhtä hyvin kuin vaikkapa masennustakin. Helppoa mittaaminen ei kuitenkaan ole, sillä onni on suhteellista ja mittaamisessa on otettava huomioon laajalti onnellisuuteen vaikuttavia asioita – ja toisaalta on osattava erottaa niistä oikeasti onnellisuuteen vaikuttavat. Sinulla voi olla esimerkiksi huono aamu, mutta se ei välttämättä tarkoita sitä, ettetkö olisi ihmisenä onnellinen ja elämäsi kokonaisuudessaan tyytyväinen”, Wiking sanoo.



Raha vaikuttaa onnellisuuteen vain, jos sitä ei ole

Wikingin mukaan esimerkiksi amerikkalaiset usein ihmettelevät, kuinka pohjoismaalaiset voivat keikkua onnellisuustilastojen kärjessä, vaikka esimerkiksi verotus on meillä kovaa. Hänen mukaansa raha ei

tutkimusten mukaan kuitenkin lisää onnellisuutta eikä toisaalta sitä vähennäkään, jos elintaso on kohtuullisen hyvä.

”Pohjoismaalaiset ovat onnellisia kenties juuri siksi, että maksamme paljon veroja. Voimme olla onnellisia, kun tiedämme, että yhteiskuntamme on suhteellisen hyvä paikka elää kaikille. Rahan merkitys vaihtelee jonkin verran kulttuurista riippuen, mutta onnellisuuteen se kuitenkin vaikuttaa pääasiassa vain silloin, kun sitä ei ole riittävästi, jotta voisi ruokkia perheensä. Ferrarin omistaminen voi olla ihanaa, mutta se ei lisää onnellisuutta, jos naapurilla on neljä Ferraria”, Wiking toteaa.

Onnellisuus on suhteellista

Onnellisuus riippuu pikemminkin sosiaalisista suhteista, tukiverkostoista ja esimerkiksi terveydentilasta. Sairaana on onnettomampi ja toisaalta myös päinvastoin – onnellisuus saattaa myös osaltaan lisätä terveyttä. Onnellisen ihmisen elämä on merkityksellistä, ja merkitys puolestaan syntyy suhteessa muihin ihmisiin.

”Kun pyydän ihmisiä katsomaan taaksepäin, he yleensä pitävät terveyttä ja yhteisöön kuulumista kaikkein tärkeimpinä onnellisuuteen vaikuttavina tekijöinä. Tärkeää onnellisuuden kannalta ovat vaikkapa pizza- ja leffaillat ystävien ja naapureiden kanssa. Tutkimme esimerkiksi sitä, kuinka onnellisia ihmiset ovat heidän sosiaalisissa suhteissaan ja seuraamme tilannetta kymmenen vuoden ajan, miten elinolosuhteet muuttuvat – naimisiinmenot, työpaikat, irtisanomiset, avioerot, lasten saannit – tutkimme miten nuo muutokset vaikuttavat onnellisuuteen, ja vaikuttavatko ne eri tavalla eri ihmisiin”, Wiking luettelee.

Sauna on suomalaisten hyggeä ja sille on nyt potentiaalia maailmallakin

Muutama päivä sitten Suomessa ilmestyneessä uutuuskirjassaan *Lykke - Onnellisten ihmisten salaisuudet*, Wiking yhdistää tutkimustuloksia ja persoonallisia anekdootteja antaen meille uuden lähestymistavan saavuttaa onnellisuus keskellä arkea. Hänen mukaansa parhaat asiat elämässä ovat ilmaisia. Hidas, yksinkertainen ja vaatimaton elämä on hyggeä – kuluneet villasukat, kupillinen teetä ja kotiruoka. Onnellisuuttaan voi lisätä pienilläkin asioilla, sytyttämällä vaikkapa kynttilän perheen päivällispöytään, jolloin lapsetkin viihtyvät pöydässä pidempään ja päivän kuulumiset tulee kerrottua.

Suomalaisille sauna on yksi tärkeä onnellisuutta ja uusimpien tutkimusten mukaan myös terveyttä lisäävä asia. Jyväskylässä Wiking pääsi kokeilemaan toista kertaa elämässään suomalaista saunaa.

”Saunoin viime vuonna Helsingissä ensimmäistä kertaa suomalaisessa saunassa ja kuulin, että suomalaiset saunat ovat kuumempia kuin ruotsalaiset. Se on kyllä totta! Jouduin googlaamaan, voiko siihen kenties kuolla, kun hyppää jäiseen veteen. Nyt kuitenkin ymmärrän paremmin, mitä suomalainen sauna tarkoittaa, ja että se todellakin on suomalaista hyggeä – rentoutumista, nauttimista ja vain olemista. Kuten hygessä, myös saunassa lempeä valaistus on erittäin tärkeä osa tunnelmaa. Se luo hyvän ilmapiirin ja saa vieläpä ihmiset näyttämäänkin hyvältä”, Wiking nauraa.

Hänen mukaansa saunalle on nyt potentiaalia maailmalla. Vaikka elintaso on länsimaissa ja vaikkapa Aasiassa korkea, ihmisillä on paljon paineita ja kilpailua työelämässä.

”Yhä useampi tajuaa, että tarvitaan keinoja olla onnellisempia kiireisen arjen keskellä. Pohjimmiltaan ihmiset kuitenkin haluavat syödä päivällistä perheidensä kanssa ja pysähtyä. Saunakulttuuri voi olla yksi tärkeä tekijä suomalaisten onnellisuuden takana. Ihmiset tykkävät viettää aikaa keskenään

samankaltaisessa seurassa, mutta on tärkeää myös rikkoa rajoja. Sauna on erittäin hyvä paikka tutustua uusiin ihmisiin paljaana ja tasaveroisesti”, Wiking tiivistää.

Kuvassa:

Meik Wiking Jyväskylän Hygge2017-lifestyletapahtumassa, juontaja Juha Hietanen (kuva: Päivi Tervonen)