

onnellisuuden mittaaminen

Termit ”onnellisuus”, ”onni” ja ”hyvinvointi” oletetaan toistensa synonyymeiksi (vrt. välfärd = hyvinvointi, onni).

Onnen eli hyvinvoinnin olemusta on Suomessa pohdittu viimeksi kuluneina kuukausina poikkeuksellisen runsaasti maan korkeimman poliittisen johdon piirissä, sillä tiistaina 5. heinäkuuta 2011 valtioneuvoston kanslian asettama asiantuntijaryhmä julkisti raportin hyvinvoinnin mittaamisesta (vrt. toukokuu / 5. linkki, ”Onnea tai onnellisuutta tavoitellaan”). Suomalainen yhteiskunta halutaan luotsata kohti todellista hyvinvointia. Päätäjillä on epäilemättä edessään hankalahko ongelma. Heidän tulisi kyetä ratkaisemaan, mitkä seikat asetetaan todellisen hyvinvoinnin tunnusmerkeiksi eli mitä asiointilaa päätöksentekijät tulevaisuudessa lähtevät käytännössä tavoittelemaan. Myös teoriassa, tutkijoille tieteen saroilla, hyvinvoinnin määrittelyn tulisi tämän hetken Suomessa olla todella päivänpolttava ongelma. Tieteen tekijöiden tulisi kai pitää tuntuma akuutteihin tiedeinstituutiota ympäröivän yhteiskunnan ongelmiin, jotta kykenisivät tarjoamaan niihin ongelmiin – palkkansa vastineeksi – ratkaisuehdotuksia.

Kansantaloustiede nojaa kansantalouden tilinpitoon, jossa seurataan muun muassa markkinahintaisen hyödyketuotannon arvon kehitystä. Perinteisesti kansantaloustieteilijä on tarjonnut bruttokansantuotteen (bkt) kasvua ratkaisuksi ongelmaan, miten saavuttaa yhteiskunnan hyvinvointi. Liiketaloustieteissä ollaan samoilla linjoilla. Väestön hyvä ostovoima ja korkea kulutustaso soveltuvat hyvin yrittäjälle ihmisten hyvinvoinnin merkeiksi. Taloustieteissä halutaan tehdä eksaktia tiedettä. Rahamääräisen talouden tutkiminen antaa helpommin tieteellisen täsmällisyyden vaikutelman kuin esimerkiksi taloudellisen toiminnan tutkiminen psykologian näkökulmasta. Luonnontieteiden tarkkuutta ja täsmällisyyttä tavoittelevissa taloustieteissä yksittäisen ihmisen talous on ollut epäkiitollinen ja siten epäkiinnostava tehtäväkenttä, koska yhteiskuntatieteiden ja psykologian tutkimusotteita on sovellettava ihmisen taloudellisen käyttäytymisen ollessa tutkimuskohteena.

Hyvinvointia eli onnea voitaisiin oivallisesti tutkia psykologian näkökulmasta, sillä ihmisyksilön näkökulmasta hyvinvointi eli onnellisuus on inhimillinen tunne. Maailmalla tehty uusi tutkimus osoittaa, että ihmistutkimuksessa on mahdollista rakentaa juuri hyvinvoinnista siltä ihmisen psykologiasta ihmisen biologiaan – ihmistieteistä ja yhteiskuntatieteistä luonnontieteiden puolelle. Jos tapa, millä uudet tutkimukset lähestyvät ihmisen hyvinvointia, hyväksyttäisiin taloustieteissä, ne voitaisiin samalla ankkuroida täysin uudella mutta erittäin luontevalla, luonnollisella ja lujalla tavalla luonnontieteisiin. Yhteys syntyisi yksilön taloustieteen kohdalta mutta yksilön taloustieteen oppituoletaitaa olla olemassa aika niukasti. – Ainakin Suomen tieteestä kokonaisvaltainen ja itsenäiseksi tieteenalaksi eriytynyt yksilön taloustiede tällä hetkellä puuttuu. Ideana se sisältyi vuonna 1946 Helsingin yliopistoon perustettuun kodin taloustieteeseen, sillä yhden hengen käsittävä kotitalous on asiallisesti ottaen sellainen taloustoimija, että sitä varten olisi ollut tilaisuus luoda yksilön talouden taloustieteellisiä teorioita. Kodin taloustieteen professori oli ensimmäinen kotitaloustieteellinen professorinvirka Euroopassa. Näin ollen Helsingin yliopisto astui 1940-luvulla kärkeen eurooppalaisen taloustieteen kehittämisessä mutta tilaisuus voimalla luoda uutta taloustieteellistä teoriaa menetettiin, kun kodin taloustieteen laajenemispyrkimykset estettiin Helsingin yliopiston maatalous-metsätieteellisessä tiedekunnassa.

Uuden taloustieteen uudentilaisille teorioille on ehkä jo olemassa tutkimusperustaa. Edellisessä kappaleessa mainitun maailmalla tehdyn hyvinvointitutkimuksen tulokset nimittäin vaikuttavat sangen helposti taloustieteiden alaan soveltuvilta. Niissä on nimittäin tieteellisen tutkimuksen keinoin todennettu, että on mahdollista saavuttaa hyvinvoinnin ja onnen tunne pelkästään meditaatiolla – ajattelun kehittämisen avulla. Perinteisissä taloustieteissä tähdätään juuri

hyvinvointiin, kun pyritään saamaan käytetyistä resursseista irti mahdollisimman suuri taloudellinen hyöty. Taloustieteissä tunnetaan termi ”util” eli hyöty. Uskotaan, että taloudellisen hyödyn tavoittelu edistää inhimillisen yhteisön hyvinvointia mutta ei kovin paljon pohdita sitä, voiko yhteisö olla hyvinvoiva, jollei jokainen sen jäsen sitä ole. Hyvinvointipäämäärään pääsemisen kannalta tarpeelliselta vaikuttaisi, että hyvinvoinnin toteutuminen voitaisiin tarkistaa juuri yksilöiden tasolla. Nippu loogisilta tuntuvia päätelmää seuraa: 1) Ajattelu on talousresurssi, koska myös sen avulla voidaan saavuttaa hyvinvointi. 2) Ajatteluresurssi on jopa kaikista ihmisen taloudellisista resursseista keskeisin. 3) On mahdollista kehittää ja täydentää taloustieteellistä teoriaa uudella aksioomalla: mitään ei ihmisen taloudessa tapahdu ilman edellä käyvää tietoista ajattelua tai alitajuisia tiedonkäsittelyä. – Onhan jopa ihmisen hengitys ihmisen alitajuisen tiedonkäsittelyn säätelmää. 3) Ajattelua resurssina pitävä taloustieteen haara puuttuu nykyään taloustieteiden joukosta ainakin Suomessa mutta sellainen tarvittaisiin, jos kerran hyvinvointia pidetään taloustieteissä tavoitteena. 5) Onnellisuutta, onnen tunnetta eli ihmisyyksilön sisäistä hyvinvointia voisi koettaa käyttää satunnaiseen ihmiseen nähden ulkoa päin määritellyn yhteisön hyvinvoinnin yleisinhimillisenä kriteerinä, jos esim. bruttokansantuotteen kasvulla ja onnellisuuden tunteen syntymisellä ja säilymisellä olisi keskinäistä riippuvuutta ja riippuvuuden voisi määrittää. 6) Koska inhimillinen tiedonkäsittely on ensisijainen talousresurssi, ajattelun avulla syntyvä hyvinvointi on hyödykkein tuotettua tärkeämpi.

Meditaatio edustaa ikivanhaa buddhalaista – aivotutkimusperinnettä. Ihmisen tiedonkäsittelyn toimintaan on perehdytty vuosituhansien ajan ja vähitellen opittiin systemaattisesti pyrkimään kohti valaistumista. Valaistuminen ja nirvana ovat buddhalaisia termejä. Lännessä se ehkä voitaisiin kääntää hyvinvointi- ja onni-sanoilla. Opittiin saavuttamaan jopa sellainen pysyväisluontoinen hyvinvoinnin ja onnen tunne, että sitä voisi luonnehtia hyvinvoinnin olotilaksi. Esimerkiksi (6a) [Yongey Mingyur Rinpoche](#) kuvaa kokemusta kirjassaan ”Elämänilon salaisuus ja onnellisuuden tiede” [2007 (2009)] monin myönteisin sanoin. Tekijän nimessä sana ”Rinpoche” osoittaa oppineisuuden astetta buddhalaisen perinteen piirissä ja vastaa länsimaista ”tohtori” -oppiarvoa.

Yongey Mingyur Rinpochen kertomaa on testattu länsimaisen modernin aivotutkimuksen keinoin Wisconsinin yliopiston psykologian laitoksen laboratoriossa. Tällöin havaittiin, että Rinpochen oma biologia vahvisti hänen onnellisuusväitteensä. Rinpochen sisäinen onnellisuus tai hyvinvointi, joka oli tulosta vuosikymmeniä jatkuneesta systemaattisesta meditaatiosta, ei kadonnut edes laboratorioolosuhteissa. Koetilanteessa tiettyjen aivoalueiden – epäitsekkäille ja myönteisille mielentiloille suotuisten – EEG-aktiivisuus ylitti Rinpochella huomattavasti normaaliarvot (ks. linkki 6a).

Waismanin laboratorio Wisconsinin yliopistolta ilmoitti, että Yongey Mingyur Rinpoche on ollut mukana laboratorion tutkimusohjelmassa ja hänet mainitaan seuraavissa tutkimuksissa:

2004: Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice

2008: Interoceptive awareness in experienced meditators

2008: Attention regulation and monitoring in meditation

2008: Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation:
Effects of Meditative Expertise (1)

2008: BOLD signal in insula is differentially related to cardiac function during compassion meditation in experts vs. novices (2–5)

[Waismanin laboratorion puolesta S. Jensen 23.5.2011.

Waisman Center, and Laboratory for Affective Neuroscience, Department of Psychology, University of Wisconsin, 1500 Highland Avenue, Madison, WI 53705; and Szechen Monastery, P. O. Box 136, Kathmandu, Nepal.]

Yongey Mingyur Rinpochen kertomus antaa mahdollisuuden tehdä pitkälle meneviä johtopäätöksiä. Hän käytti pysyvään hyvinvoinnin tai onnen tilaan pääsemiseksi systemaattista ajattelun harjoittamista mutta tavalliselle Jokamiehelle sama reitti tarjoutuu pikakäyttöön jopa useita kertoja vuorokaudessa. Pitkäkestoista onnellisuutta Jokamies ei ehkä saavuta mutta hän kääntyy toistuvasti elämässään ja varsinkin ajattelussaan tai tiedonkäsittelyssään hyvinvointiin johtavaan suuntaan ja täysin ilman omaa yrittämistä tai ponnistelua.

Rinpochen mukaan tietoisuuden syentyessä meditaation tuloksena tapahtuu muun muassa, että kaikki havainnot terävöityvät (ks. linkki 6a). Myöhemmin hän kirjassaan ohimennen mainitsee, että harjoittelun jatkuessa taipumus tehdä teräviä havaintoja terävöityy siinä määrin, että voidaan puhua selvänäköisyydestä, kun ajattelu läpäisee aineen tai ajan asettamat esteet. Jokamies yltyä läpäisevään ajatteluun nukahtaessaan ja unesta havahtuessaan eli hetkinä, jolloin hänen aivotoimintansa käy läpi tietyn aivoaaltojen alueen. Tutkija Mavromatis, joka käyttää ilmiöstä termejä ”hypnagogia” ja ”hypnopompia”, huomauttaa vuonna 1987 (s. 3), että jo Aristoteles tunsi ilmiön. Andreas Mavromatiksens julkaisematon väitöskirja ”Hypnagogia: The nature and function of the hypnagogic state” on vuodelta 1983. Väittelypaikkana oli Brunelin yliopisto. Kirjasta ilmestyi vuonna 1987 rikkaasti kuvitettu ja ehkä myös jonkin verran kansantajuistettu versio (”Hypnagogia. The unique state of consciousness between wakefulness and sleep”, Routledge). Tämän painoasisen ”Hypnagogia” -kirjan luvussa ”Creativity” (luovuus) on mainio esimerkki (s. 193) Jokamiehen ajattelukyvyyn ja samalla niin sanotun älyn terävöitymisestä uneen vaipumisen hetkillä:

”But perhaps the most celebrated case of creativity in hypnagogia, one that led to a discovery which has been called ‘the most brilliant piece of prediction to be found in the whole range of organic chemistry’, is that reported to the German Chemical Society in 1890 by Kekulé. He recounts how one evening he dozed on a London bus and saw atoms gambolling before his eyes and spent part of that night making sketches of these forms. Some years later, a similar event led to the discovery of the ring of the benzene molecule. He relates:

I was sitting, writing at my text-book; but the work did not progress; my thoughts were elsewhere. I turned my chair to the fire and dozed. Again the atoms were gambolling before my eyes. This time the smaller groups kept modestly in the background. My mental eyes, rendered more acute by repeated visions of the kind, could now distinguish larger structures, of manifold conformation: long rows, sometimes more closely fitted together: all twining and twisting in snakelike motion. But look! What was that? One of the snakes had seized hold of its own tail, and the form whirled mockingly before my eyes. As if by a flash of lightning I awoke; and this time also I spent the rest of the night working out the consequences of the hypothesis.”

N. J. Toivonen mainitsi vuonna 1948 sivulla 5 pienessä painatteessa ”Kemian saavutuksia ja tavoitteita” (Eripainos teoksesta Kulttuurin saavutuksia 11, WSOY) vastaavasti, että saksalainen August Kekulé keksi rakenneteorian orgaanisille eli hiiliyhdisteille. Keksinnön synty tapa on yleisesti tiedossa.

JOS kunnianarvoisan August Kekulé’n tiedonkäsittely kykeni poimimaan tiedon bentseenin hiukkasrakenteesta suoraan luonnosta, suoraan tiedon lähteeltä, voitaisiin sanoa, että Kekulé’n tapaus havainnollistaa inhimillisen internetin toimintaa. Ja, kuten koneellisen tiedonkäsittelynkin puolella, verkon hyväksikäyttäminen on tiedonhaussa verrattomasti tehokkaampaa kuin tietokoneen pelkkä päätekäyttö. Kun tietokone on vain verkosta irrallinen pääte, siinä käsitelty tieto on käyttäjän kautta suodattunutta. Käyttäjä voi lukea viisaita opuksia ja kopioida niitä viisauksia koneelleen niihin syvällisyyksiin myöhemmin palatakseen tai käyttäjä voi tallentaa koneelle omia suoria havaintojaan ja kokemuksiaan luontoympäristöstä ja yhteiskunnasta. Verkosta taas haun hallitseva käyttäjä voi tavoittaa kirjoihin verrattuna ajantasaisempaa tietoa, jota tulvii useasta toisistaan riippumattomasta lähteestä, jos hyvin käy. Kekulé’n tapaus saattaisi osoittaa sen, että tiedonhaku inhimillisen ”internetin” kautta ei kohdistu pelkästään ihmisyyhteisöön eli ”verkko”, jossa Kekulé’n

haku eteni, on todellinen tietoverkko, ei vain ihmisten hermojärjestelmien joukko. Kekulé haki käytännössä toimivaa ja sitä myöten pätevää tietoa aineen hiukkastasolta asti. Inhimillinen ”internetkyky” saattaa hyödyntää – mahdollisesti – todella valtavaa tiedon merta. Ehkä tietoa kantaa mikä tahansa satunnaisesta poikkeava alkeishiukkasten järjestys...

On olemassa koneellinen tiedonkäsittely ja ihmisen tiedonkäsittely. Taito lentää on myös olemassa kahtaalla, sekä luonnossa että ihmisen luomassa tekniikassa. Linnut lentäessään ja lentokoneilla lennettäessä noudatetaan samoja luonnollisia, biologiassa ja fysiikassa tunnettuja periaatteita. Miksei siis koneellinen tiedonkäsittely (ATK) sopisi kuvaksi inhimillisestä tiedonkäsittelystä? Näinhän on välttämättä. Muutoin koneellista tiedonkäsittelyä olisi pidettävä ylikuonnollisena asiana ja onko se sitä?

Ehkä on vain unohdettu ottaa huomioon, että ihmisellä voi hyvinkin olla vastaava tiedonhakupotentiaalinen luonnon rakentamasta tietoverkosta kuin mikä ihmisen luomilla koneilla on koneympäristössä. Ajattelun kehittyminen esimerkiksi Rinpochen kuvailemalla tavalla (ks. linkki 6a) tarkoittaisi vain sitä, että ihminen opettelee tietoisesti valvetilassa hyödyntämään nettiyhteyksiään. Ne voivat toimia koko ajan niin sanotun alitajun alueella! Entä jos alitaju on sellainen tiedon ”vuotoväylä”, että kaikki ihmisen teot ja jopa ajatukset sen kautta siirtyvät yleisen haun alueelle? Ajatus on radikaali mutta myös nolostuttava. Luonnossa ei olisi salaisuuksia eikä erillisyyttä. Ja energiamuodossa tallentuva tieto olisi kaiketi ainiaan käytössä. Energia on ikuista.

Internet-idea on niin yksinkertainen, että vain hieman yksinkertainen lehdenjakaja voi sellaisen esittää. Koneellinen tiedonkäsittely (ATK) soveltuu inhimillisen tiedonkäsittelyn kuvaksi kahdesta syystä: 1) ATK ei ole ylikuonnollinen asia 2) inhimillinen tiedonkäsittely on ATK:n rakentanut ja miksei olisi pitänyt omaa toimintaansa rakennustyön mallina. Lehdenjakajan yksinkertainen idea kuitenkin kaikessa mutkattomuudessaan virtaviivaistaisi kovasti niin tieteen maailmaa kuin ihmisyhteisöjen elämää yleensäkin. Yhteisen tietoverkon olemassaolo saattaisi selittää esimerkiksi uskonnolliset ilmiöt. Meditaation tuloksena kehittyvä hyvinvoinnin ja onnen tunne – rakkaus kaikkia kohtaan – saattaisi esimerkiksi vastata uskontojen pelastuskokemusta: ihminen ei ole enää erillinen, vaan on yhteydessä toisiin. Hänet on ikään kuin ehdoitta hyväksytty. Hyväksytyksi tuleminen yhteisössä on ihmiselle tärkeää ja tähän tiedetään varsinkin liiketaloustiede: markkinoinnin piirissä.

Moni asia yhteiskunnassa muuttuisi, jos kaikkien yhteiseksi eduksi hellitettäisiin halusta hallita toisen ihmisen ajattelua ja jopa halusta peittää se ja korvata se omilla käsityksillä.

Jos yksilö kykenisi suoraan tiedonhakuun oman itsensä kautta, hän nousisi ensisijaisen tärkeäksi asiantuntijaksi omassa elämässään. Ulkopuolisten asiantuntijoiden kaikenkarvaisilla markkinoilla yksilön resursseja vastaan monissa eri kääreissä (ikuinen elämä, terveys, vapaus, sosiaalinen menestys jne.) myymä hyvinvointi menettäisi arvoaan yksilön harkinnassa. Yksilö kykenisi testaamaan väitteet. Edellä tässä tekstissä on mainittu eräs hyvinvointiväite ja sen testausmahdollisuus. Kansantaloustieteilijät tarjoavat yhteiskunnalle hyvinvointiin (onneen) johtavana keinona bruttokansantuotteen (bkt) kasvua. Entä jos sekä yksilön sisäsyntyisen hyvinvoinnin tunteen että ulkokohtaisesti määritellyn hyvinvoinnin tulisi toteutua samanaikaisesti? Entä jos yksilön sisäinen hyvinvointi (onnellisuus, onni) on ensisijaisen tärkeä muoto hyvinvointia? Siihen liittyy monia positiivisia ominaisuuksia kuten luovuus ja aivokapasiteetin entistä intensiivisempi käyttö. Koska sisäisesti onnelliset ihmiset tuntevat laajasti ongelmiin vaikuttavat tekijät ja ongelmien seuraukset, he ovat entistä älykkäämpiä ongelmanratkaisijoita. Tämä on onnellista sekä yksilön että yhteisön ja ehkä kaiken elämän kannalta. – Ja samalla tieto tarkentuu

entistä todenmukaisemmaksi. Yleiseen ongelmanratkaisuun vaikuttavia tekijöitä on ainakin kaksi: ongelmanratkaisijan kyvykkyys ja käytettävissä olevan tiedon laatu.

Taloustieteitä ihmisäly koskettaisi hyvin konkreettisella tavalla kotitalouden taloustieteen kautta. Kaikki ihmiset tuotetaan vielä nykyään kotitalouksissa. Tämä tuotanto olisi entistä laadukkaampaa, jos ihmisten tiedonkäsittelykyky tehostuisi. Taloustieteet yleensä vahvistuisivat perusteorian löytymisen kautta ja perinteisten taloustieteiden hyvinvointiväitteiden testausmahdollisuuden kautta.

Erityisen mielenkiintoista Suomen kannalta ja suomalaisen tieteen kannalta on, että Aalto-yliopistoon nykyisin kuuluvan teknillisen korkeakoulun puitteissa on tehty vuosikymmenet kehittämistyötä aivotilojen mittaamismenetelmien parissa. Dipl.ins. Matti Ollila on kansainvälistä tunnustusta saanut asiantuntija alallaan. Hän on Colombon yliopiston kunniatohtori ("The Open International University for Complementary Medicines", Sri Lanka). Dipl.ins. Ollila on tehnyt ja tekee tutkimusta, jolla voi olla suuri merkitys tulevaisuudessa – taloustieteille. Aivotutkimus on kallis menetelmä luovuudelle, korkealle älylle, mielen nettiominaisuuden saavuttamiselle suotuisan tilan toteamiseksi. Mutta onhan olemassa Jokamiehen verenpainemittareitakin! Jokamiehelle tarvittaisiin verenpainemittarin lisäksi hinnaltaan edullinen tiedonkäsittelyn "tehokkuusmittari", laite tai laitteita, jolla Jokamies voisi tarkkailla sisäisen hyvinvointinsa tilaa. Dipl.ins. Ollilan mukaan jo nykyään voidaan useita eri keinoja yhdistelemällä saada jonkinlainen kuva yksilön taidosta omien aivojensa tehokkaana käyttäjänä.

Ollila käyttää kirliankuvausta ja hyödyntää nykyaikaista tietotekniikkaa. Hän puhuu ihmisen elämänvoiman mittaamisesta. Kirliankuvauksella on Ollilan mukaan lääketieteellinen perusta. Menetelmää käytetään jo monessa venäläisessä ja intialaisessa sairaalassa. Venäjällä kirliankuvauksella on tehty jopa syöpädiagnooseja. (Lähde: Kouvola Sanomat 28.2.1999).