

MISTÄ SYNTYY ONNELLINEN ELÄMÄ?

Emilia Kujala

kognitiivisen käyttäytymisterapian psykoterapeutti, sosiaalipsykologi (VTM)

@tunteellaemiliakujala / www.mielella.fi

MILLOIN VIIMEKSI KOIT ITSESI ONNELLISEKSI?

Olitko silloin yksin vai jonkun toisen seurassa?

Maailman onnellisin kansa?

- Suomi on viidettä kertaa peräkkäin maailman onnellisin maa, silti varsinkin nuorten pahoinvointi kasvaa.

<https://worldhappiness.report/>

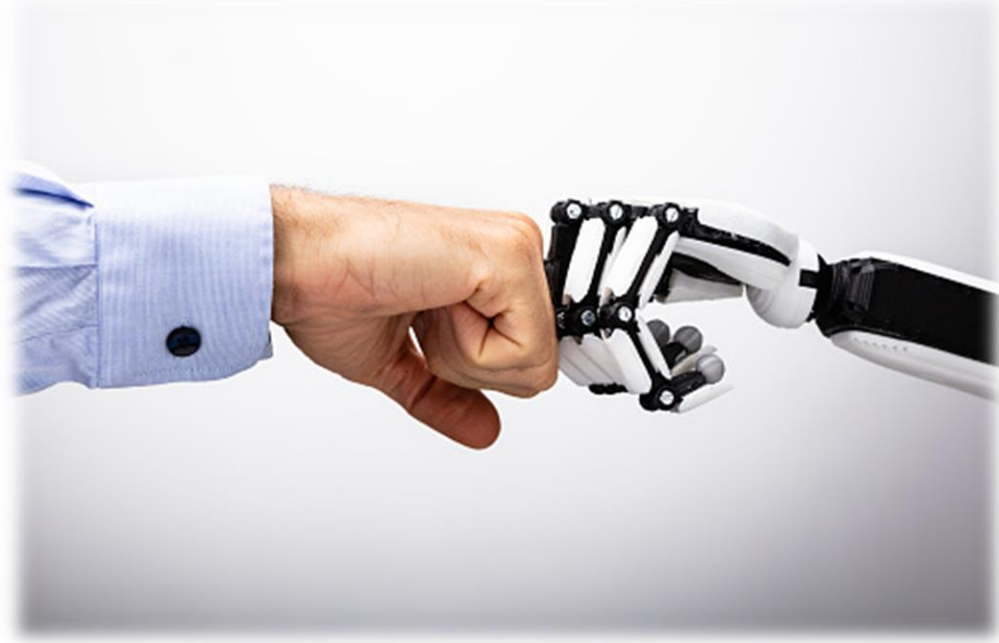
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Mutta miten meillä menee?



Antti Autio: Muistitko

<https://www.youtube.com/watch?v=hCgsAye8HDO>



"KUN KEHITÄN PAREMMAN VERSION ITSESTÄNI,
TULEN ONNELLISEKSI."

Hyvä ihminen = jatkuvasti itseään kehittävä ihminen?

- Tällainen ihminen kehittää itseään myös tunne- ja palautumistaidoissaan
- Hyvinvointia voi suorittaa, kenen tarpeita se lopulta palvelee?
- Yksilökeskeinen menestyspuhe, jossa jokainen on oman onnensa seppä
- Vastuutetaanko yksilöä myös vastoinkäymisistä?



“KUN SAAN TÄMÄN TAVOITTEEN VALMIIKSI, OLEN
TYTYVÄINEN ITSEENI JA ELÄMÄÄNI.”



“KUN OPIN RAKASTAMAAN TÄYSILLÄ ITSEÄNI,
TULEN ONNELLISEKSI.”

Kuin kehottaisi masentunutta piristymään...

- Riittämättömyys on luonnollinen kokemus mahdottomien ja ristiriitaisten vaatimusten maailmassa
- Myötätunto- ja armollisuuspuheen väärinkäyttö – yksilön vastuuttaminen
- Sanat vailla tekoja: "Myötätunto on vain kirjaimia peräkkäin, jos se ei tunnu missään"



“KUN VAIN PIDÄN LIPUN KORKEALLA JA AJATTELEN
POSITIIVISESTI, TULEN ONNELLISEKSI.”

TUNTEITA EI VOI VALITA TAI PAKOTTA A TIETTYYN MUOTTIIN

Hankalien tunteiden välttely ei pidemmän päälle kannata.

Mitä on onnellisuus?

- Tunneonni → oletko onnellinen juuri tällä hetkellä?
- Tyytyväisyysonni → onko tähänastinen elämäsi ollut onnellista?
- Ohimeneviä huippuhetkiä vai pysyvä olotila?
- *Good vibes only* vai koko tunteiden kirjo?
- Merkityksellinen ja hyvä elämä?
- Hedonia vs eudaimonia?

Perustarpeet (Deci & Ryan)

- Yhteenkuuluvuus
- Autonomia
- Kompetenssi
- Hyvän tekeminen

Tähän voisi vielä lisätä: Tarve tulla nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi omana itsenään, ei vain suoritusten, saavutusten tai muiden miellyttämisen kautta.

Psykologinen turvallisuus onnellisuuden lähteenä?

- Lupa olla oma itsensä
- Lupa tehdä virheitä ja epäonnistua
- Lupa näyttää haavoittuvuutta
- Välittäminen ja tunneilmaisu
- Myötätunto ja myötäinto
- Huomion kiinnittäminen hyvään epäkohtia peittelemättä



LAUMAAN TARVITAAN VAIN YKSI TURVALLINEN TOINEN.

ELÄMÄNTARKOITUS EI OLE MINÄ.

Petri Tamminen, Musta vyö