

Markku Ojanen
Patologiasta fortologiaan

Psykologian sovellusten painopiste on 100 vuoden aikana ollut ihmisen patologiassa, vaikka myös toisinajattelijoita on esiintynyt. Lääketieteen vaikutus kulttuurissa on ollut vahva, joten sen seuraan on kannattanut lyöttäytyä. Lääketieteessä sairaus on luonnollinen lähtökohta ja koska lääketiede on saavuttanut menestystä, sen piiriin kuuluva alue on koko ajan laajentunut.

Hyvin monenlaiset ongelmat on tulkittu sairautena. Ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia on nimitetty läheisriippuvuudeksi, joka on sairaus tai ainakin sairauden kaltainen tila. Vaikka riippuvuussana kuvaa kahden ihmisen suhdetta, käsite määrittää kuitenkin juuri alistussuhteessa olevan ihmisen sairaaksi. Tuorein sairauskandidaatti on kiltteys. Etenkin hengellisissä lehdissä mainostetaan kursseja, jotka on tarkoitettu "kiltteyteen sairastuneille".

Laajentuvan sairauskäsitteen kriitikko Thomas Szasz päätyi näin tylyyn arvioon: "Psychology is the racket that imitates the racket called psychiatry" (Jörgensen & Nafstad, s. 5). Szasz arvostelee erityisesti lääketieteen nimissä tapahtuvaa vallankäyttöä. Hänen mielestään on rehellisempää tarvittaessa rangaista poikkeavasta käyttäytymisestä kuin toimittaa väkisin hoitoon.

Positiivinen psykologia tutkii myönteisiä subjektiivisia kokemuksia, myönteisiä persoonallisuuden piirteitä ja kansalaishyveitä. Hyvä luonne on positiivisen psykologian keskeinen tutkimuskohde.

Psykologia - ja itse asiassa myös muut ihmistä tutkivat tieteet - on tulkinnut ihmisen asosiaalisenä, itsekkäänä olentona. Tässä eri suunnat ovat liikuttavat yksimielisiä. Psykoanalyysin ihmiskuva lienee synkin, mutta myös sosiobiologit näkevät ihmislunnon taustalla "itsekkäät geenit". Behavioristit ja sosiaalisten kognitioiden tutkijat eivät ota vahvasti kantaa ihmisen olemukseen, mutta taustalla on ajatus, että ihminen on omaa etua ajava olento. Sosiaaliset, altruistiset tarpeet ovat jääneet jonnekin taka-alalle. Jopa Carl Rogers korosti ihmisen luontaista itsekkyyttä, pyrkimystä toteuttaa itseään, jossa pyrkimyksessä muut ihmiset ovat usein esteenä. Ihmisen egoistisuutta pidetään itsestään selvyytenä. Tätä kuvastavat käsitteet vahvistaminen, mielihyväperiaate, hyödyn maksimointi, sosiaalinen vaihto, jne.

Taustalla on Thomas Hobbesin tulkinta, jonka mukaan ihmisen itsekkyydelle ja pahuudelle ei voida tehdä paljoakaan. Ainoa keino on rajoittaa tätä itsekkyyttä yhteisin sopimuksin. Eli toisin sanoen, ihmisten on koko ajan vahdittava toisiaan, ettei joku pääse ottamaan liikaa itselleen.

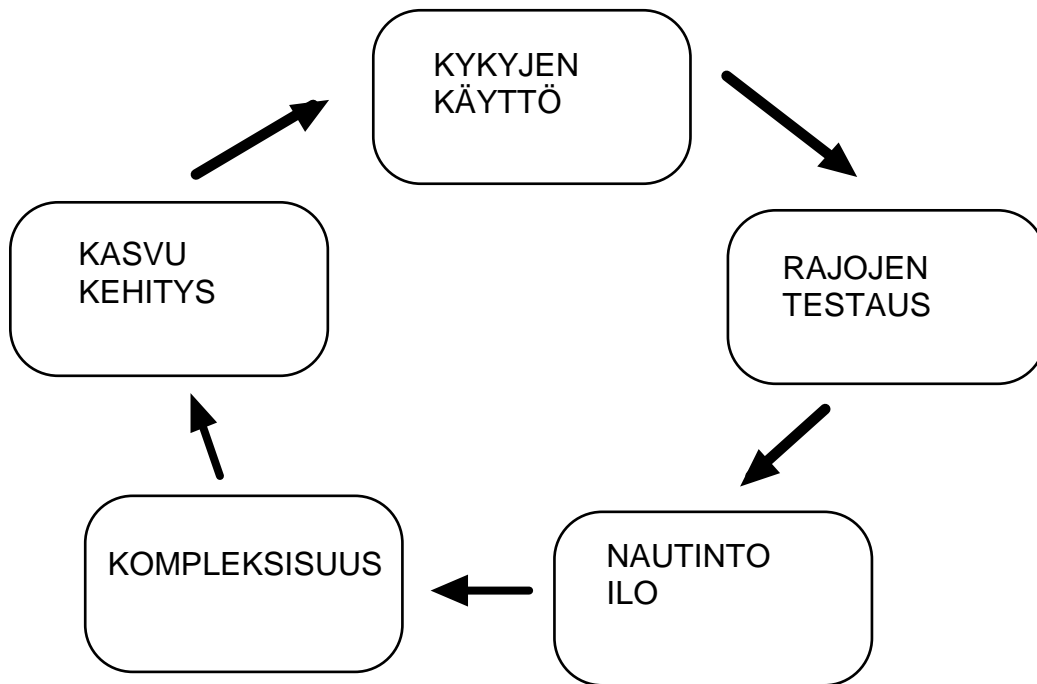
Sen sijaan Rousseau kuvasi ihmisen luonnostaan moraalisenä olentona, joka pyrkii hyvään, kunhan vain ympäristö antaa sille hiukankin tukea. Tällä näkemyksellä ei ole psykologiassa ollut kovin paljon kannattajia. Varhaisia kannattajia ovat Spencer (1871-1939) ja McDougall (1820-1903). Jälkimmäinen käytti termiä empaattinen vaisto. Juuri Freudin pessimismi sai Jungin ja Adlerin lähtemään omille teilleen. Heidän lisäksi humanistisen psykologian edustajat ovat korostaneet ihmisen myönteisiä puolia.

Martin Seligmanin (2002, 211) mielestä on ollut dogma, että positiivinen synty negatiivisesta. Ihmisen itsekkyyks voidaan ohjata hyvään eli sublimoida, kuten Freud tätä prosessia nimittää. Seligmanin mukaan mikään ei tue tätä, sillä positiivinen on aivan yhtä luontaista ihmiselle kuin negatiivinen. Ihmiset ovat sosiaalisia ja moraalisia. Moraalittomuutta ei pidetä luonnollisena, vaan kaikissa kulttuureissa moraalin rikkomukset herättävät suuttumusta.

Ihmisluntoa ei voi millään lopullisella tavalla määrittää, vaan hyvä ja paha näkyvät aina ihmisen elämässä. Ihmislunnosta on esitetty monia erilaisia tulkintoja. Niistä länsimaiseen kulttuuriin ovat vaikuttaneet ainakin seuraavat:

1. Aristotelinen - ihminen hyveellisenä olentona.
2. Kristillinen - ihminen Jumalan kuvaksi luotuna, mutta pahaan langennena.
3. Darwinistinen - ihminen eloonjäämistäistelua käyvänä olentona.
4. Marxilainen - ihminen kulttuuristen ristiriitojen välikappaleena.
5. Freudilainen - ihminen tiedostamattomien viettiensä sitomana.

Aristoteleen mukaan on olemassa kahdenlaisia hyveitä: ajattelun ja luonteen hyveitä. Edelliset perustuvat opetukseen ja jälkimmäiset syntyvät teoista. Hyveitä on taiten vaalittava, sillä ihmisen onnellisuus on hyveiden noudattamisen tulosta. Toteuttaessaan omia potentiaalejaan ihminen tulee onnelliseksi. Ihmiselle on luontaista kehittyä, tulla paremmaksi, koska ihminen luonnostaan pyrkii hyvään. Hyveet ovat päämääriä, joita kohden ihminen kulkee. Tätä sanotaan teleologiseksi tulkinnaksi, koska jokin tuleva ohjaa käyttäytymistä.



ARISTOTELEEN IDEAT VAPAASTI TULKITEN

Aristoteleen eudaimonia voidaan tulkita ihmisen optimaalisena toimintana. Heinz Werner oli ensimmäisiä, joka sovelsi optimaalisen toiminnan periaatetta. Hän käytti käsitteitä differentiaatio, artikulaatio ja hierarkkinen integraatio. Organismi integroituu eriytymisen avulla. Yhä vaativamman haasteet kehittävät taitoja ja johtavat kasvuun ja kehitykseen. Aristotelisen tradition mukaan juuri optimaalinen, hyveisiin tähtäävä toiminta johtaa hyvään elämään ja onnellisuuteen.

Aristoteleella oli jo Kreikassa vastustajansa, jotka korostivat mielihyvän merkitystä. Hedonismiksi nimitetään tulkintaa, jonka mukaan ihminen pyrkii mielihyvään. Filosofin Jeremy Bentham on tullut tunnetuksi tämän periaatteen korostamisesta.

Martin Seligman erottaa neljä hyvän elämän tulkintaa:

1. Miellyttävä elämä, jossa mielihyvä ja positiiviset tunteet korostuvat.
2. Autenttinen elämä, jossa ihminen vahvuuksiensa avulla tekee elämästään tyydyttävää.
3. Mielekäs elämä, jossa vahvuudet palvelevat jotakin ihmistä suurempaa periaatetta.

4. Täysi elämä, jossa edelliset ovat mukana, mutta sen lisäksi optimaalisen toiminnan periaate.

Egoistinen tulkinta jättää ihmisen avuttomaksi oman elämänsä ja tulevaisuutensa suhteen.

Positiivista psykologiaa voidaan arvostella siitä, että se on länsimaista, ylioptimistista ja kieltää silmät elämän varjopuolilta.

Lähtökohta on universalismi eli ihmiset ovat kaikkialla tarpeittensa ja ominaisuuksiensa suhteen hyvin samanlaisia. Vaikka jokainen yksilö on ainutkertainen, ihmisillä on kuitenkin niin paljon yhteistä, että heitä voidaan kuvata samoilla käsitteillä ja periaatteilla.

Antropologiassa on ollut - ja on yhä - näkemyksiä (Mead, Benedict), joiden mukaan kulttuurien välillä on suuria eroja ja niitä täytyy tarkastella niiden omien lähtökohtien perusteella. Myös psykologiassa on tulkintoja (sosiaalinen konstruktionismi), joiden mukaan totuudet ovat suhteellisia ja yhteisen perustan, vaikkapa yhteisten hyveiden, löytäminen on mahdotonta. Ihmisluonto ei ole täysin plastinen, josta seuraa, että ihmisellä on kulttuurin ylittäviä ominaisuuksia.

Positiivinen psykologia torjuu nämä tulkinnat ja ottaa lähtökohdaksi juuri universalismin. Seligman työryhmineen korostaa, että kaikissa kulttuureissa arvostetaan oikeudenmukaisuutta, viisautta, humanisuutta, rohkeutta, kohtuullisuutta (itsehillintää) ja transkendenttaalisuutta (hengellistä ulottuvuutta).

Myös filosofiassa ihmisen moraalisuus on viime vuosina otettu lähtökohdaksi.

Hyvä elämä ja onnellisuus

Kuinka keskeistä onnellisuus on hyvän elämän näkökulmasta? Hyvin monet asiat kietoutuvat yhteen hyvän elämän piirteiksi. Tällaisia ovat onnellisuuden ohella toiveikkaus, mielekkyys, autonomia, liittyminen.

Ihmisen perustila ei ole neutraali vaan lievästi positiivinen kiinnostus ja aktiivisuus.

Kenties epäonni, tuska ja ylimalkaan kaikki kielteinen kiinnostaa sen vuoksi, koska ne ovat poikkeuksia.

Vaivatta saatu mielihyvä tuntuu kyllä hyvältä, mutta ei näytä riittävän. Optimaalisen toiminnan eteen ihminen joutuu näkemään vaivaa ja jo itse tekeminen tuottaa mielihyvää.

Jotakin merkittävää liittyy sisäiseen motivaatioon eli funktionaaliseen autonomiaan (Gordon Allport). Ihminen yleensä arvostaa autonomiaa ja omaehtoisuutta, joskin tässä kulttuurilla on vaikutusta. Flow-tilassa on kyse juuri omaehtoisesta, haasteellisesta asiasta.

Silti elämässä on monia tärkeitä ja hyviä asioita, joiden vaaliminen voi ainakin hetkellisesti vähentää onnea (vastuullisuus, sitoutuminen, oikeudenmukaisuus, itsehillintä), mutta näissä edistyminen edistää onnellisuutta.

Kulttuurien vertailu osoittaa, että lännessä hyvään elämään kuuluvat olennaisena osana juuri myönteiset tunteet, mutta idässä tunteiden lisäksi normien noudattaminen tuottaa onnellisuutta.

POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN ELI PSYKOFORTOLOGIAN JUURET (fortis=vahva)

ARISTOTELES

PLATON

HILDEGARD
VON BINGEN
TUOMAS
AKVINOLAINEN

WILLIAM JAMES
"Healthy
mindness"

CARL JUNG
Itsensä todentaminen
ALFRED ADLER
Pyrkimys täydelli-
syyteen, luovuus

JOHN WATSON
Behaviorismi

LEWIS
TERMAN

Lahjakkuus

CHARLOTTE
BÜHLER

Terve kehitys

KURT GOLDSTEIN

Itsensä
toteuttaminen

GORDON
ALLPORT
Hallinta ja
kompetenssi

CARL ROGERS
Itsensä toteutta-
minen
Aktualisaatio

VIKTOR FRANKL
Mielekkyyys
Itsensä ylittäminen

ERIK ERIKSON
Positiivisen
kehityksen
potentiaali

ABRAHAM
MASLOW
"Positive
psychology"

MARIE JAHODA
Positiivinen
mielenterveys

ROBERT WHITE
Hallinta ja
kompetenssi

MIHALY
CSIKSZENT-
MIHALYI
Flow

AARON
ANTONOVSKY
Koherenssin
tunne

EDWARD DECI
Intrinsic moti-
vation

SUZANNE KOBASA
"Hardiness"

ALBERT
BANDURA
Tehokkuus-
odotus