

## Hyvinvointi ja kasvu: 5 - 2: Merkityksellisuuden nelikenttä

Merkityksellisyyttä koskevia teorioita on useita. Emily Esfahani Smith on luonut merkityksellisuuden nelikentän, joka auttaa konkretisoimaan merkityksellisuuden tunnetta ja toteutumista elämässä. Itse käytän tätä, koska se antaa selkeän työkalun elämämme merkityksellisuuden tarkasteluun. Smithin mukaan merkityksellisyydessä on neljä pilaria: Yhteenkuuluvuus, tarkoitus, tarina ja transzendenssi. Avaan näitä kaikkia seuraavaksi.

### YHTEENKUULUVUUS

Yhteenkuuluvuus on ajatus siitä, että minulla on merkitystä muille ihmisille on se sitten perhe, työpaikka, harrastusryhmä tai ystävä. Emily E. Smith sanoo: *Meillä on tarve tulla ystäviemme, perheemme ja kumppanimme ymmärtämäksi, arvostamaksi ja hyväksymäksi. Meillä kaikilla on tarve antaa ja ottaa vastaan rakkautta. Meillä kaikilla on tarve löytää heimomme.* Toisin sanoen meillä on tarve tuntea yhteenkuuluvuutta. Toiset ihmiset ovat useissa tutkimuksissa ihmisen elämän merkityksellisuuden luoja. Positiiviset yhteyden ja läheisyyden kokemukset toisten ihmisten kanssa tuovat ihmisten elämään merkityksellisyyttä. Yhteenkuuluvuuden ehtoja ovat molemminpuolinen välittäminen ja toistuva miellyttävä vuorovaikutus. Yhteenkuuluvuutta vahvistavat hetket ovat osa arkea. Ne voivat olla yhteiset hetket perheen kanssa, kahvihetki työkaverin kanssa tai koripallomatsi ystävien kanssa. Yhteenkuuluvuuden peruspilarin keskiössä on myötätunto. Yhteisön jäsenten auttaminen ja tukeminen vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Harrastusryhmä voi olla hyvin tärkeä merkityksellisyyttä tuova ihmisryhmä. Tätä on tutkittu esimerkiksi liveroolipelaajilla, jotka yhdessä rakentavat erilaisia tarinoita ja maailmoja. Usein auttaen ja opettaen toinen toisiaan. Yhteenkuuluvuus on tuonut monen osallistujan elämään merkityksellisyyttä.

### TARKOITUS

Toinen pilari, tarkoitus, on pitkäaikainen tavoite. Se on vakaa ja kauaskantoinen päämäärä, jota kohti teemme töitä koko ajan. Sen ei kuitenkaan tarvitse tarkoittaa mitään maailmanlaajuisesti suureellista tavoitetta, kuten valtamerien pelastaminen. Tavoitteenamme voi olla hyvä vanhempi lapsilleen tai rakastava puoliso. Tavoitteeseen sisältyy aina oman panoksen antaminen maailmalle tai toisille ihmisille. Käytämme vahvuuksiamme toisten hyväksi, jaamme tietoa tai taitoa, annamme aikaamme tai resursseja hyvän lisäämiseksi. Tutkimusten mukaan tarkoituksen tunne saa ihmiset kokemaan elämänsä merkityksellisemmäksi ja tyydyttävämmäksi. He ovat sinnikkäämpiä ja motivoituneempia sekä resiliентtejä. Tarkoitukseen liittyy myös omien vahvuuksien, taitojen, arvojen, identiteetin oivallusten ja kokemusten käyttäminen, jotka muokkaavat tarkoituksesta jokaisen oman. Jokaisen tarkoitus on erilainen ja kukaan muu ei voi antaa samoja asioita maailmalle kuin juuri sinä. Siksi itsensä tunteminen on tärkeä osa merkityksellisuuden kokemusta. Kun tunnet omat arvosi ja vahvuutesi voit löytää sitä kautta tarkoituksesi.

### TARINAT

Kolmas pilari, tarinat, auttavat meitä ymmärtämään maailmaa ja rakentavat identiteettiämme. Meillä on tarve ymmärtää maailmaa, sen tapahtumia, toisia, itseämme ja paikkaamme maailmassa. Jos saamme elämän tapahtumista ja palasista luotua yhtenäisen kokonaisuuden, auttaa se meitä ymmärtämään elämäämme ja itseämme. Muiden tarinat auttavat meitä ymmärtämään myös omaa tarinaamme. Siksi elämäkertojen tai tarinoiden lukeminen auttaa myös nitomaan yhteen omaa elämäntarinaamme. Yhdessä tarinoiden kertominen avaa meitä näkemään ja ymmärtämään myös toisten elämää, sen samanlaisuutta tai erilaisuutta ja oman tarinan kertominen muille auttaa meitä jäsentämään omaa elämäämme ja olemaan samalla avuksi muille. Vastoinkäymiset usein huojuttavat elämäntarinaamme rakennetta ja usein ohjaavat sen uusille raiteille. Siksi on tärkeää, millaisia tarinoita kerromme omasta elämästämme. Jos vastoinkäymisistä puhuu niin kutsuttuina pilaantumistarinoina eli elämäntarinoina, joissa hyvä elämä muuttuu jonkun tapahtuman seurauksena huonoksi, vahvistaa se ajatusmallia, että vastoinkäymiset (tai ainakin tietynlaiset vastoinkäymiset) voivat pilata koko ihmisen elämän. Sitä vastoin niin kutsutut lunastustarinat eli tarinat, joissa vastoinkäyminen muuttuu hyväksi, taas vahvistavat merkityksellisuuden tunnetta. Ajatus siitä, että joku on selvinnyt vastoinkäymisestä ja se on tuonut elämään vielä lisäksi jotain hyvää, esimerkiksi oppimiskokemuksia, luo toiveikkuutta. Lunastustarinoiden lukeminen lisää myös hyvinvointia. Jos kertoo omasta elämästään

pilaantumistarinoita ne voi kirjoitusharjoituksin muuttaa lunastustarinoiksi. Muuttamalla näkökulmaamme voimme kirjoittaa elämäntarinamme uusiksi.

## TRANSENDENSSI

Viimeinen pilari on transendenssi. Se usein yhdistetään uskonnollisiin kokemuksiin, mutta se on vain yksi muoto. Käännettynä transendenssi on itsensä ylittämistä ja kokemusta johonkin suurempaan kuulumisesta. Vaikka sitä kuvataan jokapäiväisen elämän yläpuolelle nousemisena, se voi kuitenkin olla aivan arkinen kokemus, esimerkiksi urheilumatsin katsomossa osallistuminen yhteisen aallon tekemiseen. Sen voi kokea esimerkiksi metsäretkellä, teatterissa tai konsertissa. Kaikilla meillä on ollut transendenttisiä kokemuksia ainakin joskus, muistamme niitä tässä hetkessä tai emme. Näitä kokemuksia voi olla yksin tai yhdessä. Yksi transendenttisista tunteista on haltioituminen. Aina ei kuitenkaan tarvitse olla Grand Canyonin reunalla kokeakseen haltioitumista. Sitä voi kokea aivan lähimetsässä. Haltioitumisen lisäksi myötätunto, rakkaus, kiitollisuus, arvostus, inspiiraatio, ihailu ja eleaation tunne lasketaan transendenttisiin tunteisiin.

Merkitykselliseen elämään ei ole yhtä reseptiä, mutta nämä pilarit ovat jokaisen saavutettavissa. Merkityksellisen elämän viettäminen yhdistyy antajana olemiseen ja siinä ihmiset keskittyvät tekemään itsestään hyödyllisen muille. He miettivät, kuinka voisivat auttaa muita tulemaan onnellisemmaksi ja kokonaisemmaksi. Siitä ajasta, energiasta ja hoivasta, minkä he valitsemalleen asialle antavat, tulee merkityksellistä.

Merkityksellisyys vahvistaa myös resilienssiä eli toipumiskykyä. Friedrich Nietzsche on sanonut: ”Ken tietää elämälleen miksi, kestää melkein mitä tahansa miten”. Merkityksellisyys on elämämme ”miksi”. Miksi nousen aamulla ylös? Miksi teen tätä työtä? Miksi olen olemassa? Kun tämän tietää, tuntee elämänsä merkitykselliseksi.

## Ydinasiat

- Tutkija Emily E. Smithin merkityksellisyyden pilareihin kuuluvat yhteenkuuluvuus, tarkoitus, tarinat ja transendenssi
- Yhteenkuuluvuus on näistä pilareista kaikkein vaikuttavin
- Kaikki pilarit ovat jokaisen meistä saavutettavissa
- Merkityksellisyydellä on monia hyötyjä kokonaisvaltaiselle terveydelle
- Merkityksellisyydessä ”miksi” kysymys on ”mitä” kysymystä tärkeämpää

## Pohdi

- Miten tunnet merkityksellisyyden pilareiden toteutuvan elämässäsi?
- Mikä on sinun elämäsi ”miksi”?

Tähän liittyviä harjoituksia löytyy harjoituskirjasta.