

## Miksi vapaaehtoisuus tuottaa onnellisuutta?

”Onnellisuuden on todettu tulevan sivutuotteena elämän merkityksellisyydestä, ja merkityksellisyyden häviäminen puolestaan on masennuksen ydin.

On lopultakin yllättävää,

kuinka vähän merkityksellisyyttä oma napa ihmisen elämään tuottaa.

Ihminen on rakennettu niin, että hän saa merkityksensä muista ihmisistä.

Jo hänen minäkuvansa kehys ovat muut ihmiset,

hän ei voi kuvata itseään muuten kuin vertaamalla muihin ihmisiin.

Hän on vilkas, jos muut hänen ympärillään ovat rauhallisia,

ja vähäpuheinen, jos muut ympärillä puhuvat enemmän.

Mitään muista ihmisistä riippumattomia määreitä ei hänen minuudelleen ole.

Parikymmentä vuotta sitten julkaistu tutkimus osoitti,

että omien murheiden analysointia paremmin masentunutta ihmistä auttoi,

kun hänen kiinnostuksensa suunnattiin muihin ihmisiin.

Tulos sai psykologiassa kovin vähän huomiota.

Tämä ei tarkoita, että masennus olisi hoidettavissa muiden auttamisella,

mutta kertoo sen nykyajan tarvitseman viestin,

että oma itse ei ole ihmisen tärkein löytö eikä oma napa tärkein voimavara.”

- Liisa Keltikangas-Järvinen, kolumni 19.10.2018. Lääkärilehti 42/2018 vsk 73, s. 2464.

[https://www.laakarilehti.fi/maailmassa/kolumni/yhteisia-vai-yksilollisia-tapoja/?public=d3ec7e3bdfbde1fbc1e95b07627473ac&utm\\_source=facebook&fbclid=IwAR06qGUf5-0mWAn5nT2jhw6GC8vSNjXUs-JqfYjRqkRPAIE4tI3ThyOfBFc](https://www.laakarilehti.fi/maailmassa/kolumni/yhteisia-vai-yksilollisia-tapoja/?public=d3ec7e3bdfbde1fbc1e95b07627473ac&utm_source=facebook&fbclid=IwAR06qGUf5-0mWAn5nT2jhw6GC8vSNjXUs-JqfYjRqkRPAIE4tI3ThyOfBFc)