

KÄÄNNÄ KATSEEN SUUNTAA

Vuosia sitten olin ystäväni kanssa matkoilla. Asiat eivät menneet ihan suunnitelmien mukaan, niin kuin ne harvemmin menevät matkoilla tai elämässä muutenkaan. Ystäväni oli huonotuulinen ja pessimistinen tilanteen suhteen. Muistan sanoneeni hänelle, että voisiko hän suhtautua tilanteeseen edes vähän positiivisemmin. Hän tokaisi takaisin, että mitä hyötyä siitä olisi? En osannut sanoa siinä tilanteessa oikein mitään. Mutisin vain, että ehkä se voisi tehdä meidän päivästäme vähän paremman. Jäin miettimään vuosiksi: onko positiivisuudesta oikeastaan mitään hyötyä? Kun maailma näyttää mustalta ja takaisin valoon kurkottaminen tuntuu työläältä ja raskaalta, olisiko silloin ihan sama jäädä mustaan aukkoon makaamaan?

Ihmisellä on keskimäärin 50 000 ajatusta päivässä, joista 80% on negatiivisia tai itseä väheksyviä.

Ajatukset jäävät useasti kiertämään negatiivista kehää, eikä ulospääsyä tunnu löytyvän. Kiinnitämme harvoin huomiota siihen mitä ajattelemme, tai jos huomioimme negatiiviset ajatuksemme, meillä on tunne, ettemme voi vaikuttaa niihin. Ajatukset ohjaavat tunteitamme ja tunteet taas saavat meidät toimimaan (thought - feeling - action). Ei siis ole lainkaan yhdentekevää mitä ajattelemme.

Ihmisen negatiivisuuden taustalla on looginen syy: Evoluutiossa ovat pärjänneet parhaiten ne, jotka ovat nähneet mahdolliset uhkat ennakolta, eli toisin sanoen maallanneet piruja seinälle. Positiivisten asioiden huomioiminen ei ole ollut samalla tavalla elinehto yksilöille, kuin negatiivisten asioiden huomioiminen. Esi-isiemme oli aina varauduttava pahimpaan; milloin leijona oli havaittu leirin tuntumassa ja milloin taas kuivuus uhkasi nälännyttää. Aivomme ovat siis kehittyneet huomioimaan negatiiviset asiat vahvemmin kuin positiiviset (negativity bias). Huono on aina vahvempi kuin hyvä. Tunneimme enemmän mielihapaa saman summan menettämisestä kuin iloa sen saamisesta. Tai jos saamme usean positiivisen kommentin ja yhden

negatiivisen kommentin, niin mieleemme jää vain se negatiivinen. Ongelma syntyy siitä, että vuosituhansia sitten kehittynyt aivojemme rakenne ei enää palvele meitä nykypäivänä samalla lailla, kuin se palveli esi-isiämme. Maailma ja tarpeet ovat aivan erilaiset tänä päivänä, kuin vuosituhansia sitten, mutta aivomme toimivat vieläkin samalla lailla. Aivojen rakenteen muuttuminen on hyvin hidasta.

Psykologian professori Barbara L. Fredrickson on tutkinut paljon positiivisia tunteita (mm. rakkaus, ilo, myötätunto.). Hänen mukaansa hyvinvoiva ihminen tarvitsee noin kolme positiivista tunnetta yhtä negatiivista tunnetta kohtaan. 3:1 suhdelukua on arvosteltu kovasti, mutta tutkijat ovat yksimielisiä siitä, että ihminen tarvitsee huomattavasti enemmän positiivisia kuin negatiivisia tunteita voidakseen hyvin.

Positiiviset tunteet ovat siis tärkeitä, mutta miksi? Me kaikki tiedämme, että negatiivisessa mielentilassa kaikki, mikä voi mennä pieleen, menee varmasti pieleen. Sen sijaan positiivisessa mielentilassa kaikki vaikuttaa sujuvan sulavammin. Fredricksonin tutkimukset ovat osoittaneet, että kyse ei ole magikasta tai hyvästä tuurista. Negatiiviset tunteet kaventavat ajatteluamme niin paljon, että itsestäänselvyydetkin menevät meiltä ohi ja teemme virheitä. Aiheutamme itsellemme lisää stressiä ja ongelmia. Positiiviset tunteet taas laajentavat ajatteluamme niin, että huomaamme hyödylliset yksityiskohdat ja saamme luovia ideoita (broaden and build theory). Tällä tarkoitetaan sitä, että maksimoimme ajattelumme. Positiivisen ajattelun kautta muodostuu positiivinen, ylöspäin kohoava kierre. Positiiviset ajatukset synnyttävät lisää positiivisia ajatuksia ja nostattavat meitä ylöspäin.

Ensimmäinen ja tärkein askel on kiinnittää omaan ajatteluun huomiota - kuinka negatiivista ja syyttelevää se on? Tai ainakin kannattaa tehdä ero sen välille, mikä on faktaa ja mikä omaa arviointia tilanteesta ja itsestä. Näin voi oppia huomaamaan, miten oma mieli toimii. Itseä ei kuitenkaan kannata syyllistää negatiivisesta ajattelusta, vaan on parempi muistuttaa itseään, että vanhat aivomme vain yrittävät suojella meitä, vaikka todellista uhkaa ei olekaan näköpiirissä. Suuntaamalla hellävaraisesti ajattelu positiivisempiin asioihin voidaan saada aikaan jo paljon. Ajattelu nousee uudelle tasolle ja myös matkakumppani viihtyy seurassasi paremmin.

Artikkeli on alunperin julkaistu sivustolla <http://www.rosanenonen.com/>