

POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

Olet ehkä kuullut mainittavan positiivisesta psykologiasta. Jo pelkkänä käsitteenä positiivinen psykologia voi synnyttää monia mielikuvia. Mieleen saattaa nousta keltaisia hymynaamoja ja pakotettua positiivisuutta. Nimi on tosiaan hieman harhaanjohtava eikä välttämättä anna oikeaa kuvaa tieteenalasta. Tulevat kirjoitukseni pohjautuvat pitkälti positiivisen psykologian kirjoihin ja tutkimuksiin, joten alkuun on hyvä kertoa, mistä asiassa on oikein kyse.

Positiivinen psykologia on tiede, jonka päämääränä on ymmärtää, tutkia ja löytää niitä tekijöitä, jotka saavat yksilöt ja yhteisöt kukoistamaan. Positiivinen psykologia keskittyy tutkimaan hyvinvointia, onnellisuutta ja luonteenvahvuuksia, mutta se ei sulje silmiään myöskään elämän varjoisemmalta puolelta.

Psykologialla oli alunperin kolme missiota: tutkia mielenterveyttä, vaalia lahjakkuutta sekä vahvistaa yksilön elämän mielekkyyden tuntemista. Toisen maailmansodan jälkeen henkisesti kovia kokeneiden sotilaiden palattua kotiin psykologian resurssit eivät kuitenkaan riittäneet muuhun kuin sotilaiden kuntouttamiseen. Psykologia keskittyikin seuraavien vuosikymmenten ajan ensimmäiseen missioonsa, tutkimaan mielenterveyttä. Mielenterveyden tutkiminen on ollut menestyksestä: vähintään 14 mielenterveyden sairautta voidaan nykyisin hoitaa tai parantaa kokonaan, mutta sillä on ollut myös seurauksensa. Ihmismielen toinen puoli - hyvinvointi, onnellisuus, mikä saa ihmisen kurkottamaan parhaimpaansa - on jäänyt melkein kokonaan huomiotta.

Jos yksilö ei ole sairas, ei se tarkoita, että hän olisi terve. Jos yksilö ei ole masentunut, ei se tarkoita, että hän olisi onnellinen. Tutkimukset osoittavat, että vain 17% aikuisista täyttää kukoistuksen kriteerit, 57% on henkisesti terveitä ja 26% voi huonosti.

Positiivisen psykologian isäksi kutsuttu Martin E. P. Seligman, Pennsylvanian yliopiston professori, valittiin Yhdysvaltojen psykologian liiton presidentiksi vuonna 1998. Hän päätti korjata nykypäivän vääristyneen, sairauksiin keskittyneen psykologian alan.

Seligman tiimeineen keskittyi tutkimaan yksilön voimavaroja ja vahvuuksia puutteiden ja vikojen tarkastelun sijaan. Hänen hankkeensa tavoite on, että vuoteen 2050 mennessä suurin osa ihmisistä täyttäisi kukoistuksen kriteerit.

Positiivisen psykologian teemoja on käsitelty kautta historian. Jo Kreikan filosofit, kuten Aristoteles, pohtivat mitä tarkoittaa elää hyvää elämää. Humanistinen psykologi Abraham Maslow nosti esiin tarpeen keskittyä ihmisen potentiaaliin ja hän myös esitteli ensimmäisen kerran termin positiivinen psykologia. Humanistisen psykologian heikkoudeksi voidaan kuitenkin laskea, ettei se pystynyt tieteellisesti osoittamaan teorioitaan todeksi. Tästä voidaan sanoa eriytyneen niin sanottu itseapu (self help). Itseapu voi olla hyvinkin antoisaa yksilölle, mutta on hyvä tiedostaa, että itseapu pohjautuu henkilökohtaisesta elämästä nouseviin kertomuksiin, eikä sillä ole tieteellistä näyttöä. Positiivinen psykologia taas perustuu konkreettiseen tutkimukseen ja on tieteellisesti todistettua.

Positiivinen psykologia ei siis ole mikään uusi ala. Seligman on kuitenkin tehnyt merkittävää työtä kootessaan kaiken tiedon saman katon alle ja alkanut tutkia systemaattisesti hyvään elämään tarvittavia elementtejä. Ei ole epäilystäkään, etteikö positiiviselle psykologialle olisi tarvetta nykypäivänä. Tilastojen mukaan henkinen hyvinvointi laskee samaa tahtia kuin taloudellinen hyvinvointi nousee. Positiivinen psykologia pyrkii täyttämään yksilön oman potentiaalin. Tavoitteena on itsensä tunteminen sekä omien vahvuuksien ja voimavarojen hyödyntäminen, joista kumpuavat hyvinvointi ja tyytyväisyys elämään.