

POSITIIVINEN PSYKOLOGIA – MITÄ SE ON JA MITÄ SE EI OLE?

Onko onnen korostaminen on mennyt överiksi? Viime vuosien aikana onnellisuus on sanana kulutettu täysin puhki. Media on pullollaan otsikoita aiheesta: ”Viisi askelta onnellisempaan parisuhteeseen”, ”Onnellisten ihmisten salaisuus”, ”Miten löytää onni?”. Pikkuhiljaa on alkanut kuulua myös sora-ääniä: voiko onnen tavoittelu tehdä meistä sittenkin onnettomia? Kyse ei taida olla siitä, että positiivisten tuntemusten vahvistaminen tekisi meistä onnettomia, vaan kenties siitä harhaluulosta, että vaikeat tunteet eivät kuulu hyvään elämään.

Positiivinen psykologia voi nimensä puolesta synnyttää monia mielikuvia. Mieleen saattaa nousta keltaisia hymynaamoja ja pakotettua positiivisuutta. Nimi on tosiaan hieman harhaanjohtava eikä välttämättä anna oikeaa kuvaa tieteenalasta.

Positiivinen psykologia on psykologian osa-alue, joka keskittyy ihmisen hyvinvointiin, vahvuuksiin ja voimavaroihin ja näiden edistämiseen. Olennainen osa hyvinvointiamme on resilienssi eli kyky, jonka avulla kohtaamme elämässä vastaantulevat vastoinkäymiset. Positiivinen psykologia tutkii myös tätä. Positiiviselle psykologialle on tarvetta nykyaikana. Vaikka tulot ja elintaso ovat nousseet ja syitä onnellisuuteen on enemmän kuin koskaan, voimme entistä huonommin.

Positiivisen psykologian opiskelujeni myötä ymmärsin, kuinka ratkaiseva vaikutus ajattelullamme on elämänlaatuamme ja tulevaisuuden saavutuksiimme. Perinteinen psykologia pyrkii auttamaan ihmisen ”nollatasoon” eli keskittyy korjaamaan elämää keskeisesti häiritseviä vikoja ja puutteita. Positiivinen psykologia puolestaan keskittyy siihen loputtomaan potentiaaliin, joka avautuu ”nolla-tason” yläpuolella.

Positiivisessa psykologiassa ei ole kyse motivaatiolauseista tai teennäisestä onnellisuudesta, joka voi olla vahingollista yksilölle. Positiivinen psykologia on tieteenala, joka pyrkii edistämään yksilön ja yhteisön hyvinvointia ja auttaa heitä kurkottamaan parhaimpaansa tutkituin menetelmin.

On täysin hullu ajatus, että meidän tulisi olla koko ajan onnellisia. Positiivinen psykologia kannustaa hyväksymään inhimillisen tunne-elämän kirjon laidasta laitaan ja löytämään siten kokonaisvaltaisempaa hyvinvointia.

Positiivisten tuntemusten vahvistaminen on tärkeää hyvinvointimme kannalta, mutta vähintään yhtä tärkeää on kohdata epämiellyttävinä kokemamme tunteet. Moni on oppinut sivuttamaan vaikeat tunteet jo lapsuudessa. Jos esimerkiksi terveen kiukun näyttäminen ei ole ollut hyväksyttävää lapsuudenkodissa, emme aikuisenakaan osaa pitää kiinni rajoistamme, ellemmme opettele. Tunteiden ymmärtäminen ja johtaminen on tärkeää, koska tunteet viestivät aina jostakin.

Ei ole tarpeellista erottaa positiivisia ja negatiivisia tunteita toisistaan. Tunteet – myös ne vaikeat – ovat meille hyödyllisiä. Jos sivuutamme toistuvasti tunteitamme, emme voi tietää, mitä haluamme tai mikä on itselle merkityksellistä. Silloin altistumme helposti huonolle kohtelulle tai jäämme epätyydyttäviin olosuhteisiin. Omien tunteiden hyväksyminen on tärkeää myös toisten kannalta. Ellemme hyväksy omia tunteitamme, emme myöskään osaa kohdata toista lohtua ja empatiaa tarvitsevaa ihmistä.

Positiivisen psykologian ”isäksi” kutsutun Martin Seligmanin tapaan uskon, että onnellisuus kumpuaa omien vahvuuksien toteuttamisesta jotain itseä suurempaa tarkoitusta varten. Minulle se tarkoittaa merkityksellisen työn tekemistä ja läheisiä ihmissuhteita; toiselle se voi tarkoittaa lapsen kasvattamista ja kolmannelle hyväntekeväisyystyön tekemistä.

Päästäksemme kiinni oman tarkoitukseemme meidän täytyy oppia kuuntelemaan itseämme ja omia tunteitamme. Ilon ja onnen hetket tulevat ja menevät, mutta tunne tarkoituksesta on niitä pysyvämpää. Se vie vaikeidenkin aikojen läpi.

Artikkeli on alunperin julkaistu sivustolla <https://pilotshelsinki.com/>