

2

Tunteiden onnistunut ja epäonnistunut säätely

Omien tunteiden säätelyn motiivit ja tavoitteet

Tunne-elämä on tasapainoista silloin, kun tunteemme viriävät tarkoituksenmukaisesti ja tilanteeseen nähden sopivan voimakkaina. Kaiken ollessa kunnossa meidän on helppoa ottaa ympäristöstämme vastaan monenlaisia tunteita tietoa ja kokea kuormittumatta monenlaisia tunteita siten, että ymmärrämme olevamme itse vastuussa niiden kokemisesta. Toisaalta tasapainoiseen tunne-elämään kuuluu kyky myönteä elää toisten ihmisten tunnekokemuksia ja ymmärtää, että omat tunteita meidän herättävät väkisinikin vastakaikua ympäristössämme.

Tunteet ovat kuitenkin rinnastettavissa tuleen. Rengin pesissä ne palvelevat meitä hyvin, mutta isännän asemaan niitä ei kannata päästää. Tämä edellyttää, että pysyimme tarpeen mukaan säätelämään tunteitamme. Yksinkertaisimmillaan *tunteiden säätely* (engl. emotion regulation) tarkoittaa *kykyämme vaikuttaa siihen, mitä ja kuinka pidetään ja voimakaasti milloinkin tunneemme* (Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000). Lähtökohaltaisesti tunteiden säätelyn kykyä pidetään tarpeellisenä, jotta tunne-elämässämme ja elämässämme ylipäättään vallitsisi tasapaino, niin sanottu homeostaasi (Chow, Rann, Bokor, Fujita, & Clore, 2005; Larsen, 2000). Tavallisimmin ajatellaan, että tasapainossa on kyse niin sanotusta hedonistisesta tasapainosta eli mielihyvän ja mielihyvänsä parhaimman mahdollisesta suhteesta siten, että miellyttävien tunteiden tuottamassa

mielihyvää on tunteiden säätelyn ansiosta kielteisten tunteiden mukana tuomaa mielihipahaa enemmän (Tamir, 2016). Toisinaan kokonaiskuvan kannalta voi kuitenkin olla viisaampaa vähentää myönteisten tunteiden ja lisää kielteisten tunteiden osuutta elämässämme tai kokea välitajaisesti pientä henkistä kivistystä, jos siten onnistuu välttämään voimakkaamman ja pitkäkestoisemman henkisen tuskan myöhemmin. Tästä lienee kokemusta kaikilla, jotka ovat ryhtyneet tupakkalakkoon tai laihdutuskuurille tai jotka ovat ottaneet puheeksi työtoverinsa ärsyttävät tavat jo kauan ennen kuin mita tulee lopullisesti täyteen. Pitkän aikavälin tasapainon varmistelusta lienee kyse niissäkin ulkopuolisen silmiin kenties oudoissa tapauksissa, jolloin parisuhteessa oleva kokee tarvetta hillitä myönteisiä tunteita ja niiden ilmaisemista kumppanilleen; tällöin oma haavoittuvuus ja riippuvuus kumppanista ei ole niin ilmeistä ja mahdollisilta myöhemmiltä hyläykksi tulemisen tunteilta voi kuvitella pystyvänsä suojautumaan etukäteen (Luerssen, Jhita, & Ayduk, 2017). Ihmiset tavoittelevatkin tunne-elämäänsä tasapainoa hyvin monenlaisien tunteiden kautta. Mitään tunteet eivät siten ole yksiselitteisesti tai yleismaailmallisesti miellyttäviä, epämiellyttäviä tai tasapainoamme horjuttavia, sillä tunnekokemuksemme ovat suhteessa senhetkiseen tilanteeseen, lyhyen tai pitkän aikavälin tavoitteisiimme ja jossain määrin siihen kulttuuriin, jossa elämme.

Ovapa tunteet mielestämme epämiellyttäviä tai miellyttäviä, liian voimakkaina tai pitkäkestoisina ne alkavat kuormittaa, estävät meitä kokemasta mielihyvää ja vaikeuttavat mielemme ja ruumiimme tasapainoa. Alakuloisuus, ahdistuneisuus, kateus, epävarmuus, suru ja pelko ovat tunteita, joista harva voi sanoa nauttivansa, vaikka niistä meille monessa tilanteessa hyötyä onkin. Toisaalta ylenpalttisen riehakkuuden, innostuksen ja kaikkivoipuuden tunteitakaan ei moni määräänsä enempää raskitumarta kestä. Tunteiden säätelyn tärkein tavoite on lieventää liiallisen voimakkuutensa takia *kuormittaviksi kokemiimme tunteita* siten, että pystymme kokemaan mielihyvää tai että elinmässämme vallitsee jälleen hyvinvoinnin kannalta tarpeellinen tasapaino. Käytännössä tämä tarkoittaa kuormittavien *tunteiden hillitsemistä*.

Kansainväliset tutkimukset, joissa on selvitetty omien tunteiden säätelykyvyn merkitystä, ovat osoittaneet tunteiden säätelykyvyn tärkeäksi henkisen hyvinvoinnin ja tasapainon kannalta. Mitä paremmiksi murosikaiset nuoret tunteiden säätelykyvynsä arvioivat, sitä parempi itsetunto heillä oli, sitä tyytyväisempiä he olivat lähipiirinsä kuuluvilta ihmiseltä saamaansa sosiaaliseen tukeen ja sitä vähemmän ahdistuneiksi he itsensä tunsivat (Ciarrochi, Chan, & Bajgar, 2001). Nuorten itsensä ja heidän läheistensä kannalta on myös huojentavaa tietää, että tunteitaan hyvin säätelmään kykenevät nuoret ovat halukkaita kääntymään apua tarvitessaan esimerkiksi vanhempiansa, muiden perheenjäsentensä ja opettajiansa puoleen (Ciarrochi, Deane, Wilson, & Rickwood, 2002). Nuorten opiskelijoiden aineistossa hyvä omien tunteiden säätelykyky liittyy myös tasapainoiseen tunne-elämään, vähäisiin kielteisiin tunteisiin ja runsaisiin myönteisiin tunteisiin. Mitä paremmiksi opiskelijat tunteiden säätelykyvynsä arvioivat, sitä tyytyväisempiä he olivat elämäänsä ja sitä paremmiin he mielestään toipuivat kielteisistä tunteista (Tett, Fox, & Wang, 2005). Sen sijaan ainoastaan toisinaan ja tehotto-asti tunteitaan säätelävät nuoret kärsivät muita enemmän esimerkiksi ahdistuneisuudesta ja masentuneisuudesta (Eftekhari, Zoellner, & Vigil, 2009). Tämän lisäksi psykiatristen sairaaloiden muutosikäisillä potilailla on terveisiin nuoriin verrattuna enemmän masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja tunteiden säätelyn ongelmia; erityisen vaikeaa heistä on voimistaa kielteisten tunteiden ilmaisu (Henry, Castellini, Moses & Scott, 2016).

Vaikka vallitseva tunteemme olisikin voimakkuudeltaan ja kestoalta sopiva tai vähintäänkin siedettävä ja siten sisäisen tasapainomme kannalta toimiva, tunteiden tietoinen säätelminen on tarpeen myös silloin, kun tunteita säätelämällä haluamme saada tunteista itsellemme jotakin hyötyä. Tunteiden säätelyn taustalla on hedonististen, mielihyvään ja sisäiseen tasapainoon liittyvien motiivien lisäksi myös välineellisiä, meille hyötyjä tuovia motiiveja. Tunteiden säätelyn avulla saadut tunteet liittyvät tavallisimmin erilaisiin suorituksiin, ihmissuhteisiin, omasta itsestä tunteiden kautta saatun tietoon sekä elämän tarkoi-

tuksen vahvistumiseen (Tamir, 2016). Esimerkiksi huippusuorituksen valmistautuessaan muusikon tai urheilijan on kaivettava esiin itsestään sellainen tunne, joka mahdollistaa juuri hänelle ja juuri hänen muusiikki- tai urheilulajissaan parhaan mahdollisen suorituksen. Surullista viulukappaleita esittämään valmistautuvan viulistin kannattaa saada itsensä kosketuksiin surun tunteen kanssa, jotta sävellyksen tunnesanoma välittyy kuulijoille. Taitoluistelijan häikäisevään vapaaojelmiaan siivittävä tunne lienee aivan toinen kuin millä nyrkkeilykehässä pärjää tai millä jalkapallokentällä 20 miestä taistelee samasta pallosta. Tällä tavalla tunnetta kuvaa jalkapalloa ammatikseen pelaava mies: *”Min mielentila se peli vaatii jonkinlaisen muun olotilan kuin pelkän iloisuuden. Ilaisuus saattaa vielä keskittyä johonkin väliin asiaan, ja ehkä myös tekemistä.”* Tasapainoilian saavuttaminen ja parhaan mahdollisen suorituksen tekeminen saatavaksi toisinaan vaatia valitsevan tunteen korvaamista jollakin hyödyllisemmäksi koetulla tunteella. Toisinaan valitseva tunne voi hyödyttää suoritamme enemmän, kunhan onnistumme *voimistamaan tunnetta* entisestään.

Suorituksen parantamisen lisäksi olemme motivoituneita säätlemään tunteitamme ihmissuhteiden takia. Tunteita säätelällä onnistumme vahvistamaan läheisiä ihmissuhteita, pääsemään samalle aaltopituudelle itsellemme tärkeiden ihmisten kanssa, välttelemään ritoja ja tiivistämään myös itsellemme tärkeiden ryhmien ryhmähenkeä. Tunteiden säätely vaikuttaa laaja-alaisesti ystävyyss- ja parisuhteiden syntyyn ja säilymiseen ja työtoveruuden toimivuuteen. Erityisesti parisuhteiden hyvinvoinnin ja jatkuvuuden kannalta on tärkeää pystyä hillitsemään sekä kielteisiä mustasukkaisuuden ja häpeän kaltaisia tunteita että joitakin myönteisiä tunteita, kuten huvittuneisuutta (Levenson, Haase, Bloch, Holley, & Seider, 2013).

Tutkimukset, joissa on selvitetty naisten ja miesten tunteiden säätelyä, ovat mielenkiintoisesti osoittaneet, että naiset ja miehet säätelävät tunteitaan sosiaalisissa suhteissa tai tilanteissa hieman eri syistä. Naiset pyrkivät säätelemään tunteitaan, jotta he tulisivat paremmin toimeen toisten ihmisten kanssa, kun taas miehet haluavat pitää sosiaalisen tilanteen hallinnassaan ilmaisemalla voimallisia tunteita, kuten suuttumusta

tai ylpeyttä (Timmers, Fisher, & Manstead, 1998). Tunteiden säätelyn kyky ennustaa myös ihmisten kykyä asettaa toisten ihmisten asemaan (Okun, Shepard, & Eisenberg, 2000) ja prososiaalisia käyttäytymisiä (Ottepohl & Wild, 2015), joilla on suuri merkitys ihmissuhteidemme toimivuudelle ja jatkuvuudelle.

Tunteiden nivoutuminen käyttäytymiseen heijastuu kuvaavasti kieleemme: murtumme surusta, ryvenne itseäälissä, kihisemme kiukusta, hyppimme ilosta, halkeamme riemusta ja pakahdumme ylpeydestä. Tunteiden ja käyttäytymisen tiivis linkki vaikuttaa ihmissuhteissamme olennaisesti siihen, kuinka käyttäydymme toisia kohtaan ja kuinka toiset ihmiset käyttäytyvät meitä kohtaan. Omien tunteiden riittävä säätelminen varmistaa, että tärkeä ihmissuhde varjeltuu esimerkiksi satunnaisilta seksisuhteilta, päihteiden väärinkäyttöltä, tuhailulta ja väkivallalta. Koska tunteissa tapahtuvat muutokset heijastuvat käyttäytymisen, lapsia ohjautaan ja kasvatettaessaan aikuisten olisikin hyvä pitää mielessä, että lapsen oppiessa hillitsemään kielteisiä tunteitaan hänen lähiympäristönssä häiritseväksi mieltämä käyttäytymisen yleensä vähenee. Yhtä lailla myönteisten tunteiden vahvistaminen kehumalla ja kiittämällä lisää lapsen myönteisen sosiaalisen käyttäytymisen mahdollisuuksia. Siinä missä tien miehen sydämeen sanotaan käyvän kautta, käy tie häiritsevän tai vahingollisen käyttäytymisen muuttamisen käyttäytymisiä ruokkivien tunteiden muuttamisen kautta.

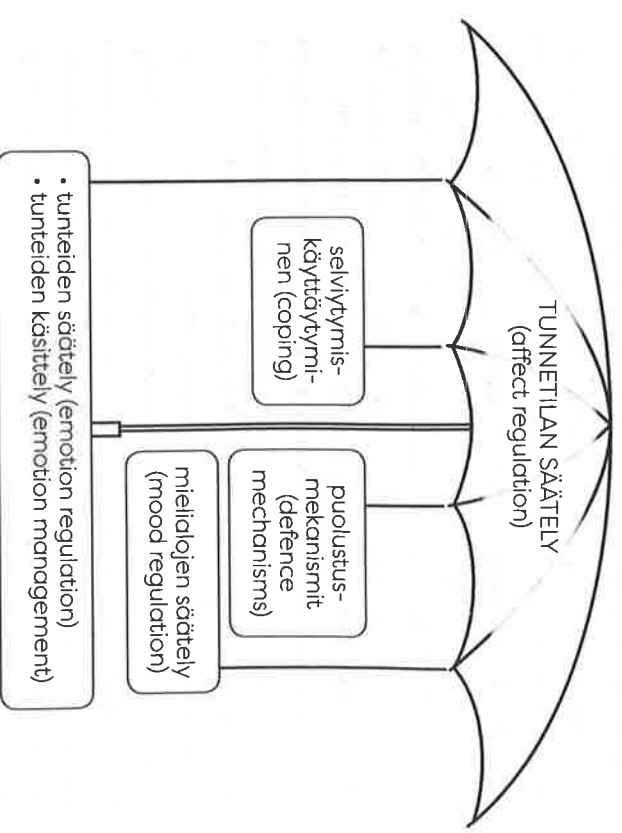
Sen lisäksi, että säätelämme tunteitamme muokataksemme suoritusiamme ja ihmissuhteitamme, tunteita säätelällä onnistumme kokemaan tunteita, jotka antavat meille mieluisia tietoja itsestämme (Tamir, 2016). Käsiyys itsestä paranee tai vahvistuu esimerkiksi silloin, kun epäoikeudenmukaisuutta havaitessamme viiritämme tai entisestään voimistamme kiukun tunteitamme. Tällöin vahvistamme käsitystä itsestämme oikeudenmukaisena ihmisenä, joka reagoi epäoikeudenmukaisuuteen ja vääryyteen kuten kuulukaan. Tunteiden säätelyn ansiosta koemme myös tunteita, jotka auttavat meitä tunnistamaan itsellemme tärkeitä asioita ja jotka näin vahvistavat elämämme tarkoitusta – mikäli pysähdyimme niitä kuuntelemaan.

Hedonististen ja välineellisten tunteiden säätelyn tavoitteiden lisäksi tunteiden säätely vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn pitämällä ihmisten *tunne-elämän joustavana ja avoimena*. Erityisesti aikuisilla ihmisillä, jotka yrittävät selvittää työelämän vaatimuksista ja pitää ihmissuhteensa sujuvina, on vaarana kapenutta tunne-elämäänsä liian yksipuoliseksi ja mekaaniseksi. Tunteista ne, jotka selvimmän auttavat työpäivän haasteissa ja joiden voimin suhteet perheenjäseniin, työtovereihin ja ystäviin pysyvät ristiriidattomina, näyttäytyvät tarpeellisimpina ja valtaavat alaa omasta kokemusmaailmasta. Näistä tunteista muodostuu sellainen henkinen mukavuusalue, jonka ulkopuolelle emme tohdi mennä ja jonka ulkopuolella toimiminen tuntuu vaikealta. Kiihdyntänyt elämäntahti ennakoimattomine yllätyksineen, yhä vaativammat työtehtävät ja yhä erilaisempien ihmisten muodostamiin ihmissuhdeverkostoihin pujoittautuminen edellyttävät kuitenkin ihmisiltä kykyä sopeuttaa itsensä nopeasti ja joustavasti ympäristön muutoksiin myös tunnetasolla. Tämä vaatii kykyä liikkua tunteesta toiseen suhteellisen nopeasti ja vaivattomasti. Tunne-elämän rikkauden, elämän merkityksellisenä ja mielenkiintoisena pysymisen sekä isettunteuksen kannalta on lisäksi tärkeää, että ihmisellä on halua ja rohkeutta kokea ja ilmaista myös niitä välittömän mukavuusalueen ulkopuolelle jääviä tunteita, jotka tuntuu ikäviltä, jotka saattavat väliaikaisesti horjuttaa näennäisesti tasapainoisia ihmissuhteita ja joiden sääteleminen kysyy taitoa.

Tunteiden säätelyä on hyödyllistä tarkastella myös suhteessa sen lähi-käsitteisiin. Tunteiden säätely eroaa aiemmin psykologien käyttämästä *tunteiden hallinnan* (engl. emotion control) käsitteestä siten, että pelkän tunteen hallitsemisen ja siihen liittyvän käyttäytymisen hillitsemisen lisäksi tunteiden säätelyyn kuuluu hyödyllisten tunteiden tuottamisen ja voimistamisen sekä tunne-elämän avoimuuden ja joustavuuden lisäämisen mahdollisuus. *Tunteiden käsittelyn* (engl. emotion management) ja tunteiden säätelyn käsitteet eivät puolestaan sisällöllisesti juurikaan eroa toisistaan, vaan ne ovat ainoastaan iskostuneet eri tieteenalojen kielenkäyttöön. Tunteiden käsittely tuntuu istuvan paremmin esimerkiksi

sosiologista, organisaatiopsykologista, taloustieteellistä ja liikkeenjohdollista tutkimusta tekevien suuhun, kun taas tunteiden säätely näyttää käsitteenä vakinnuneen kehitys-, persoonallisuus- ja sosiaalipsykologiseen tutkimukseen.

Tunteiden säätelyn on esitetty sisältyvän kuvion 1 osoittamalla tavalla *tunnetilan säätely*n yläkäsitteeseen, joka lyhytkestoisempien ja voimakkaampien tunteiden säätelyn lisäksi kattaa myös pitkäkestoisempien ja miedompien *mielialojen säätely*n. Tunnetilan säätelyyn kuuluvat myös objektiivisiin olosuhteisiin, ongelmien ratkaisemiseen tai elämäntapah-tumiin sekä kieleisiin tunteisiin keskittyvät *selviytymiskeinot*, joiden tutkimus alkoi 1960-luvulla, sekä yli sata vuotta vanhaa psykoanalyttisesta tutkimusperinteestä perua olevat automaattiset ja tiedostamattomat psyykkisten uhkien *puolustusmekanismit* (Gross & Thompson, 2006).



Kuvio 1. Tunteiden säätely sisäkäsitteidensä seurassa (mukaillen Gross & Thompson, 2006, 9)

Tunteiden säätelyn tavoitteet ovat tavoitteita siinä missä mitkä tahansa muutkin tavoitteet: todellisessa elämässä ne eivät aina täyty. Eriytyypiset ja vakavuudeltaan eriaistiset *tunteiden säätelyn ongelmat* (engl. emotion dysregulation) ovat hyvin tavallisia, sillä emme aina kykene arvioimaan tarkasti, mitä meistä juuri nyt tuntuu, mitä tunnetta tavoittelemme ja kuinka paljon nykyinen tunne eroaa tavoitetunteesta. Emme aina jaksa uskoa tunteiden olevan muutettavissa emmekä kykyhimmme saada alkai-seksi näitä muutoksia. Oma hankaluutensa on myös oikean keinon valitsemisessa, sen oikea-aikaisessa käyttämisessä ja tunteiden säätelykeinoon vaihtamisessa johonkin toiseen keinoon tarpeen vaatiessa. Tunteiden säätely on vaakalaudalla myös silloin, kun meillä ei ole sisäisiä tai konkreettisia resursseja ottaa käyttöön valitsenamme tunteiden säätelyn keinoa (Webb, Gallo, Miles, Gollwitzer, & Sheeran, 2012). Esimerkiksi vaikeuksista puhumiseen tarvitaan ihmistä, jolle tunteistaan kertoa, ja tunteiden tuulettamiseksi lenkipolulla täytyy liikuntakyvyn olla tällä.

Tunteiden säätelyn epäonnistuuessa meistä on vaikeaa muokata tunne-kokemusta ja -ilmaisua tilanteen asettamien vaatimusten edellyttämällä tavalla ja hallita voimakkaiden tunteiden vaikutuksia ajatteluumme ja toimintaamme (Cole, Michel, & Teti, 1994). Tunteiden säätelyn ongelmat voivat näyttäytyä nykykäsitksen mukaan tunteiden tiedostamisen, ymmärtämisen ja hyväksymisen puutteina, rajallisena tunteiden voimakkuuden ja keston säätelykeinojen käyttämisenä, haluttomuutena kuormittaa itseään määrin määrin psyykkisesti tai kokea ikäviä tunteita edes haluttuun tavoitteen pääsemiseksi sekä kyvyttömyytenä hallita käyttäytymistä tunnekuohun aikana (Grazz & Roemer, 2004).

Tunteiden säätelyn ongelmat on mahdollista jakaa tunteiden puutteellisuudesta tai liiallisesta säätelystä johtuviin ongelmiin (Cole ym., 1994). Tunteita alisäädelllessään ihminen ei onnistu säätelämään tunnettaan siinä määrin, että ei käyttäytyisi impulsiivisesti tai pysyisi jatkamaan päämääräsuuntautunutta toimintaansa (Robertson, Daffern, & Bucks, 2014). *Tunteiden alisäätely* johtaa yleensä vaikeasti kestitävään mielipahaan ja ylikuormittumiseen, kuten masentuneisuuteen, ahdistuneisuuteen ja masinaan. Liian vähäinen tunteiden säätely on syynä myös itseä tai muita

ihmisiä vahingoittavaan käyttäytymiseen, jolle on tyyppillistä aggressiivisuus, estottomuus ja äkkikipakaisuus. Toisaalta tunteiden säätely voi mennä liiallisuuteen, jolloin tunnekokemuksia vältellään tai ne tukahdutetaan (Robertson ym., 2014). Tällainen tunteiden *ylisäätely* kytkeytyy yleensä estoisuuteen sekä tunteiden syvällisen ymmärtämisen, sanallisen kuvaamisen ja jäsentämisen vaikeuksiin, mikä vaikeuttaa merkityksellisten ihmishuhteiden muodostamista ja ylläpitämistä. Tunteiden ylisäätelyyn liittyvät myös kokonaan torjuttuihin tunteisiin liittyvät mielenterveyden häiriöt, kuten traumaperäiset stressireaktiot, isepinaiset ja voimakkaat pelot sekä pakkoajastusten ja -toimintojen värittämä pakko-oireinen häiriö. Liiallinen tunteiden säätelyminen vaarantaa myös ruumiillisen hyvinvointimme esimerkiksi kuormittamalla immuunijärjestelmäämme (ks. tarkemmin luku 9). Ali- ja ylisäätely heijastuvat myös ihmishuhteisiimme. Mikäli omat tunnekokemukset eivät pysy hallinnassa, ihmishuhteita saat-tavat piinata voimakkaat hylätyksi tulemisen pelot, alemmuudentunteet, katkaus ja mustasukkaisuus. Liiallinen tunteiden säätely saat-raa puolestaan jättää ihmisten välit eräisiksi ja kylmiksi.

Tunteiden säätely on ongelmallista myös silloin, kun tunteiden säätelyyn käytetyillä keinoilla, esimerkiksi liiallisella alkoholoin käytöllä tai kokonaisvaltaisella tunteiden tukahduttamisella, on suoria tai epäsuoria haittavaikutuksia ihmiselle itselleen tai hänen läheisilleen. Keski-Suomessa eläkepäiväänsä viettävä 78-vuotias mies arvioi tunteiden ylisäätelynsä vaa-roja ja sopivan säätelykeinojen etuja seuraavasti:

Liiallinen säätely voi aiheuttaa negatiivisten tunteiden patoutumista ja paistumista kohtuuttomiin, jopa vaarallisiinkin mittasuhteisiin. Ajuttainen ”höyryjen wospäästäminen” tekee hyvää läheisten ystävien seurassa, jos näinä riittävästi ymmärtävät asioiden taustaa, mutta myös jos joutuu tekemisiin henkilön kanssa, jonka ihmiselävää pyrkimys on pelkättänsä itseksä hyväksikäyttö, on paikallaan lausua perustellut ”suorat sanat”.

Täydellistä tunteiden säätelijää ei varmasti ole sen enempää kuin muu-toinkaan täydellistä ihmistä. Jokaisella meistä on kokemuksia siitä, kuin-

ka päreet paloiivat, mopo karkasi käsistä tai kuppi meni nurin. Sarunainen ja lievä tunteiden säätelyn herpaantuminen ilmenee vaikkapa itkun purskahdumisena, herottomana naurukohtauksena tai kipakkana toiselle suunnattuna tiuskaisuna. Ne kuuluvat ihmiselämälle tyyppilliseen epätäydellisyteen ja tarjoavat meille herkkuisia mahdollisuuksia oppia itsestämme ja toisaalta opettaa nuoremmalle sukupolvelle, mistä tunteenpurkaus saattoi johtua ja kuinka vastaisuudessa voisi yrittää toimia. Sarunainenkaan tunteiden säätelyn pettäminen ei ole täysin riskitöntä, mistä kertovat vaikkapa äkkikipaistuksissa tai mustasukkaisuuden puusmista tehdyt väkivallanteot. Pitkittyneet tunteiden säätelyn ongelmat taas ovat tyyppillisiä tunne-elämän ja mielialan muutoksia, joista esimerkiksi ahdistushäiriötä, masennusta ja kaksisuuntaisesta mielialahäiriötä sairastavat kärsivät.

Toisten ihmisten tunteiden säätelyn motiivit ja tavoitteet

Tunteiden säätelyn käsite kattaa omien tunteiden säätelämisen lisäksi myös toisten ihmisten tunteiden myöntämisen ja kieltämisen säätelyn (Gross & Thompson, 2006). Monesi toisten ihmisten tunteet muuttuvat epäsuorasti säätellessämme tietoisien tavoitteellisesti omia tunteitamme ja niiden ilmaisuja. Esimerkiksi itkun pidättämisen taudilla saatua olla ajatus siitä, että omat kyynelmeemme lisäävät toisen ihmisen tuskaa entistään ja että itsekin itkemällä emme kykene olemaan rittävänä tukena surevalle (Simons, Bruder, van der Löwe, & Parkinson, 2012). Toisinaan ilon ilmauksia hillitään kohteliaisuussyistä ja perinpohjaisen nöyryyryksen välttämiseksi, esimerkiksi niissä espanjalaisissa juniorijal-kapallojoukkueissa, joissa tuultaminen on kielletty maalieron karattua niin suureksi, että pelin voittaja on käytännössä jo ratkenut (Ilta-Sanomien 18.6.2017). Ihmiset myös yrittävät saada toisissa aikaiseksi tunteita silloin, kun he odottavat tästä olevan toisille hyötyä, ja vastaavasti pyrkivät vähentämään toisten kokemia tunteita silloin, kun he arvelevat

tunteiden aiheuttavan toisille ihmisille haittaa (Netzer, Van Kleef, & Tamir, 2015).

Tunteiden säätelyä tapahtuu ihmisten välisissä suhteissa myös ilman tietoisia tavoitteita. Ihmiset tulevat säädelleeksi toistensa tunteita täysin tahattomastikin esimerkiksi silloin, kun he huomaamattaan alkavat seurata omalla katseellaan keskustelukumppaninsa katseen suuntaa tai omaksua hänen ilmeitään, eleitään ja kehon asentojaan. Tällainen tunneilmaisun matkiminen lisää vuorovaikutustilanteen sujuvuutta ja keskustelukumppaneiden toisaan kohtaan tunteita läheisyyden ja empaattisuuden tunteita. Tunteet tulevat näin myönteisesti säädellyiksi täysin tiedostamattomasti.

Toisen tunteisiin pystyy vaikuttamaan myös suuremmin pyrkimällä aktiivisesti muuttamaan toisen tunnetilaa. Toisen ihmisten myönteinen tunteiden säätely onnistuu, kun kuuntelemme toisten iloja tai huolia ja keskustelemme näihin tunteisiin liittyvistä elämäntilanteista. Toisen mielen saa valoisammaksi myös muistuttamalla häntä aiemmista onnistumisista ja niistä vahvuuksista, jotka eivät ole tekemisistä tai tekemättä jättämisistä huolimatta hävinneet minnekään. Joskus auttaa järkipuhe ja vaihtoehtoisen näkökulman esittäminen, toisinaan taas kannattaa turvautua hulluteluun ja huumoriin (Niven, Torterdel, & Holman, 2009). Tutkimukset osoittavat, että jo 7–8-vuotiaat lapset osaavat kaikilla näillä keinoilla säädellä toisen ihmisen tunteita myönteisempään suuntaan, ja jo 3–6-vuotiaat hoksaavat kuittelun, visien kerronnan ja hassujen kasvonilmeiden lisäksi tietoisesti kiinnittää toisen huomion johonkin muualle, jotta hänelle tulisi parempi mieli (Lopez-Perez, Wilson, Del-laria, & Gummerum, 2016).

Eräs tärkeä toisten tunteita säätävä keino on kosketus. Aikuiset tyymyntelevät sylissään pikkuvauvoja ja silittelevät rauhoittavasti pikkulapsia. Myös aikuisten välisissä suhteissa hellä kosketus säätelö tunteita myönteiseen suuntaan. Laboratoriotutkimuksissa on huomattu, että kun tutkimukseen osallistuville opiskelijoille näytettiin kielteisiä, myönteisiä ja neutraaleja kuvia siten, että he pitivät kuvia katselessaan osan ajasta kädessään stressipalloa ja osan ajasta kiinni toisen ihmisen

kädestä, opiskelijat eivät viikkoa myöhemmin laboratorioon palatuaan pystyneet yhtä tarkasti palauttamaan mieleensä niitä kielteisiä kuvia, jotka olivat nähneet pidellessään kädestä toista ihmistä. Vaikka kädestä pitäminen ei vaikuttanut kuvien katsomishetkellä kielteisen tunteen viittä-tuuseen, se näytti kuitenkin heikentäneen ikäviä tunteita herättäneiden kuvien mieleenpainumista (Flores & Berenbaum, 2017). Parisuhteissa hetken koskettamisen tiedetään lisäävän myönteistä mielialaa (Debot, Schoebi, Perrez, & Horn, 2014), lisäävän läheisyyttä ja ylipäätään parantavan psyykkistä hyvinvointia (Debot, Schoebi, Perrez, & Horn, 2013).

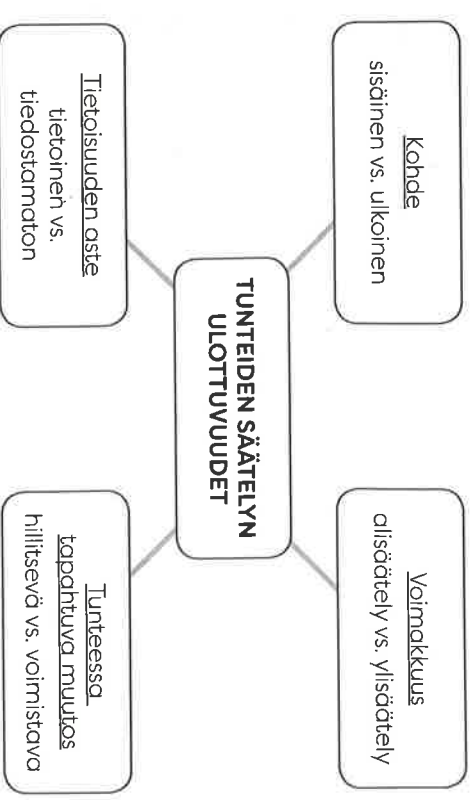
Monesti pyrkimyksemme säädellä toisten ihmisten tunteita, jotta heillä olisi parempi olla, vaikuttavat myönteisesti myös omaan oloomme. Esimerkiksi joukkueurheilijoiden tapa kuunnella joukkueovereitaan ja muutkin toimet, joiden tavoitteena on joukkueoverin olon parantaminen, lisäävät urheilijoiden sitoutumista joukkueeseen ja heidän viihymistään joukkueessaan (Tamminen, Gaudreau, McEwen, & Crocker, 2016). Tutkimuksin on lisäksi osoitettu, että internetiä hyödyntävään interventiotutkimukseen osallistuneiden oma masennusisuus lieventyi, kun he pyrkivät auttamaan omilla kommentteillaan huolistaan kertoneita esimerkiksi tarjoamalla heille vaihtoehtoisia näkökulmia asiaan (Dore, Morris, Burr, Picard, & Ochsner, 2017).

Ikävä kyllä ihmiset säätelivät toistensa tunteita myös kielteiseen suuntaan. Toiselle saa aiheutettua mielialapahaa ikävin kommenttein, kärkeästä kritisoimalla ja toisen puutteita luettelomalla, vihamielisellä kielenkäytöllä ja täysin sanattomastikin sivuuttamalla toisen ihmisen ja hänen mielipiteensä. Urtheilun puolella vastustajia syrjivän homotellun eräänä tavoitteenä on vastustajan suorituksen häiritseminen (Rainey & Granito, 2010). Ihmisen omista päämääristä riippuu, katsooko hän tarpeelliseksi vaikuttaa toisen ihmisen tunteisiin myönteisesti vai kielteisesti. Mielipahaan tähtäävään toimintaan lähitissään kannattaa kuitenkin pitää mielessä, että muuiden ihmisten tunteiden tavoitteellinen synkistämisen huonontaa usein myös omaa mielialaa (Niven, Torterdel, Holman, & Headley, 2012). Pelkästään roolileikkitalantessa, jossa lääketieteen opiskelijoita pyydettiin säätelämään kielteisesti potilaan rooliin palkattujen näyttelijöiden tunteita,

ta, opiskelijat kokivat voimakkaampaa emotionaalista uupumista ja suoriutuivat mielestään simuloidusta potilaskohaanmisesta huonommin kuin ne tutkimukseen osallistuneet lääketieteen opiskelijat, jotka olivat saaneet ohjeeseen säädellä potilasnäyttelijöiden tunteita myönteiseen suuntaan (Martinez-Inigo, Mercado, & Torterdel, 2015).

Omien päämäärien lisäksi moraalii, ihmisen käsitys oikeasta ja väärästä, vaikuttaa siihen, mihin suuntaan toisten ihmisten tunteita säätelämme. Toisen ihmisen tunteiden säätelämisen opettaminen kuuluu vanhempien tehtäviin ja varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen piiriin, eikä sitä voi tehdä moraalikasvatuksesta irrallisena. Näitä kysymyksiä tarkastelen lisää kirjan luvuissa 6 ja 7.

Kuvio 2 kokoa edellä esitelty tärkeimmät käsitteelliset ulottuvuudet, joiden kautta tunteiden säätelyä on perinteisesti tarkasteltu. Yleisimmin tunteiden säätelyä on pyritty hahmottamaan sen mukaan, kehen tunteiden säätely kohdistuu (sisäisessä tunteiden säätelyssä omaan itseän, ulkoisessa tai ihmisten välisessä tunteiden säätelyssä toisiin ihmisiin), kuinka voimakasta (ali- ja ylisäätely) ja minkä suuntaista (hillitsevää vai voimistavaa) tunteiden säätely on ja kuinka tietoisia tai tiedostamatonta se on.



Kuvio 2. Tunteiden säätelyn hahmottamista helpottavat ulottuvuudet