



Elämä | Kolumni

# Jatkuva hyvä päivä saattaa olla merkki toksisesta positiivisuudesta

Anna tuhansien murheellisten laulujen soida lujaa, kirjoittaa Frank Martela kolumnissaan.

**Frank Martela**

21.3.2019 2:01 | Päivitetty 21.3.2019 6:38

**JOS KOHTAAT** vaikeuksia ja vastoinkäymisiä niin mitäs niistä. Keskity ajattelemaan positiivisesti.

Kun vain uskot tarpeeksi vahvasti johonkin, se varmasti tapahtuu. Ihana ajatus. Mutta ristiriidassa tieteellisen maailmankuvan kanssa. Ja usein vahingollinen mielesi hyvinvoinnille.

Toksinen positiivisuus on sitä, ettet suostu hyväksymään negatiivisten asioiden ja tunteiden olemassaoloa itsesi tai läheistesi elämässä. Se on pyrkimystä tukahduttaa kaikki negatiivinen pakonomaisen positiivisuusvyöryn alle. **Mieli yritetään väkisin vääntää näkemään vain myönteisiä asioita.** Negatiivinen torjutaan. *Älä tuu droppaa mun tunnelmaa.*

**TUNTEIDEN** tukahduttaminen on harvoin hyvä idea. Tietoisella mielellämme ei ole suoraa valtaa tunteisiin. Niinpä yritys torjua tiettyä tunnetta johtaa kyseisen tunteen paisumiseen mielessämme – ruokimme sitä huomiollamme. Esimerkiksi kivunhallinnassa tukahduttamisen on havaittu *vähentävän* ihmisen kykyä käsitellä kipua.

Lisäksi tarve kieltää kielteiset tunteet saa meidät tuntemaan niistä syyllisyyttä. Toksinen positiivisuus saa sinut kuvittelemaan että negatiiviset tunteet ovat sinun oma syy – että on oma vikasi, kun et osaa *'ajatella positiivisesti'*. Taakka kaksinkertaistuu: Alkuperäisen kielteisen tunteen rinnalla kärsit nyt myös syyllisyydestä.

**TOIMIVAMPI** tapa suhtautua negatiivisiin tunteisiin on hyväksyminen. Hyväksy, että suru, murhe, ahdistus ja suuttumus ovat osa jokaisen elämää. Ymmärrä, että elämään kuuluu sekä myönteisiä että kielteisiä asioita ja tunteita. Hyväksymällä negatiiviset tunteesi vähennät niiden valtaa elämässäsi. Tutkitustikin negatiivisten tunteiden hyväksyminen parantaa kykyämme käsitellä stressaavia asioita ja vahvistaa mieleemme hyvinvointia.

Hyväksymällä negatiiviset tunteet osaksi elämääsi ne paradoksaalisesti vaivaavat sinua vähemmän.



Hyväksy myös läheisesi negatiiviset tunteet. Kun läheisesi kärsii, 'ajattele positiivisesti' on harvoin toimiva neuvo. Tarkoituksena on saattaa olla hyvä, mutta toiselle tulee helposti tunne, että vähättelet tai kiellät hänen kokemuksensa. Pahimmillaan toinen kokee, että syyllistät häntä hänen negatiivisista tunteistaan. Parempi on ensin osoittaa toiselle, että ymmärrät häntä ja hyväksyt hänen tunteensa. Sitten kun tämä yhteisymmärryksen pohja on rakennettu, voitte yhdessä alkaa tunnustella tietä kohti parempaa näkymää.

**LOPUKSI** on hyvä muistaa kultainen keskitie tässäkin asiassa. Pakonomainen positiivisuus on pahasta. Mutta niin on myös pakonomainen negatiivisuus – pelkkään negatiiviseen keskittyminen tilanteessa kuin tilanteessa ja positiivisen informaation torjuminen. Myös tätä esiintyy. Mutta siinä missä toksisen negatiivisuuden ongelmallisuus tiedostetaan, toksisen positiivisuuden ympärille on rakentunut kokonainen itseaputeollisuus, joka ansaitsee elantonsa ruokkimalla ihmisten kyvyttömyyttä kohdata negatiiviset tunteensa.

Älä siis alistu amerikkalaisyhteiskunnan pakko-positiivisuuteen. Tuhansien murheellisten laulujen soidessa laula mieluummin mukana.

*Frank Martela. hs.fi. 21.3.2019.*