

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 monentyyppistä tunnepitoista tietoa ja kokea kuormittumatta monenlaisia tunteita siten, että ymmärrämme olevamme itse vastuussa niiden kokemisesta. Toisaalta tasapainoiseen tunne-elämään kuuluu kyky myötälää toisten ihmisten tunnekokemuksia ja ymmärtää, että omat tunneilmauksemme herättävät väkisinkin vastakaikua ympäristössämme.

Tunteet ovat kuitenkin rinnastettavissa tuleen. Rengin pestissä ne palvelevat meitä hyvin, mutta isännän asemaan niitä ei kannata päästää. Tämä edellyttää, että pystymme tarpeen mukaan säätelemään tunteitamme. Yksinkertaisimmillaan *tunteiden säätely* (engl. emotion regulation) tarkoittaa *kykyämme vaikuttaa siihen, mitä ja kuinka pitkään ja voimakkaasti milloinkin tunnemme* (Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000). Lähtökohtaisesti tunteiden säätelyn kykyä pidetään tarpeellisenä, jotta tunne-elämässämme ja elämässämme ylipäättään vallitsisi tasapaino, niin sanottu homeostaasi (Chow, Ram, Boker, Fujita, & Clore, 2005; Larsen, 2000). Tavallisimmin ajatellaan, että tasapainossa on kyse niin sanotusta hedonistisesta tasapainosta eli mielihyvän ja mielihäviön parhaasta mahdollisesta suhteesta siten, että miellyttävien tunteiden tuottamaa mielihyvää on tunteiden säätelyn ansiosta kielteisten tunteiden mukanaan tuomaa mielihäviötä enemmän (Tamir, 2016). Toisinaan kokonaiskuvan kannalta voi kuitenkin olla viisaampaa vähentää myönteisten tunteiden ja lisätä kielteisten tunteiden osuutta elämässämme tai kokea väliaikaisesti pientä henkistä kivistystä, jos siten onnistuu välttämään voimakkaamman ja pitkäkestoisemman henkisen tuskan myöhemmin. Tästä lienee kokemusta kaikilla, jotka ovat ryhtyneet tupakkalakoon tai laihdutuskuurille tai jotka ovat ottaneet puheeksi työtoverinsa ärsyttävät tavat jo kauan ennen kuin mitta 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 hylätyksi tuleminen tunteilta voi kuvitella pystyvän suojautumaan etukäteen (Luerssen, Jhita, & Ayduk, 2017). Ihmiset tavoittelevatkin tunne-elämänsä tasapainoa hyvin monenlaisten tunteiden kautta. Mitkään 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.

Ovatpa 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 rasittumatta kestä. Tunteiden säätelyn tärkein tavoite on lievittää liiallisen voimakkuutensa takia *kuormittaviksi kokemamme tunteita* siten, että pystymme kokemaan mielihyvää tai että elimistössämme 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 murrosikäiset nuoret tunteiden säätelykykynsä arvioivat, sitä parempi itsetunto heillä oli, sitä tyytyväisempiä he olivat lähipiiriinsä 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 säätelämään kykenevät nuoret ovat halukkaita kääntymään apua tarvitessaan esimerkiksi vanhempiansa, muiden perheenjäsentensä ja opettajansa puoleen (Ciarrochi, Deane, Wilson, & Rickwood, 2002). Nuorten opiskelijoiden aineistossa hyvä omien tunteiden säätelykyky liittyi myös tasapainoiseen tunne-elämään, vähäisiin kielteisiin tunteisiin ja runsaisiin myönteisiin tunteisiin. Mitä paremmiksi opiskelijat tunteiden säätelykykynsä arvioivat, sitä tyytyväisempiä he olivat elämäänsä ja sitä paremmin he mielestään toipuivat kielteisistä tunteista (Tett, Fox, & Wang, 2005). Sen sijaan ainoastaan toisinaan ja tehottomasti tunteitaan säätelävät nuoret kärsivät muita enemmän esimerkiksi ahdistuneisuudesta ja masentuneisuudesta (Eftekhar, Zoellner, & Vigil, 2009). Tämän lisäksi psykiatristen sairaaloiden murrosikäisillä potilailla on terveisiin nuoriin verrattuna enemmän masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja tunteiden säätelyn ongelmia; erityisen vaikeaa heistä on voimistaa kielteisten tunteiden ilmaisua (Henry, Castellini, Moses & Scott, 2016).

Vaikka vallitseva tunteemme olisikin voimakkuudeltaan ja kestoltaan sopiva tai vähintäänkin siedettävä ja siten sisäisen tasapainomme kannalta toimiva, tunteiden tietoinen säätteleminen on tarpeen myös silloin, kun tunteita säätelämällä haluamme saada tunteista itsellemme jotakin hyötyä. Tunteiden säätelyn taustalla on hedonististen, mielihyvän ja sisäiseen tasapainoon liittyvien motiivien lisäksi myös välineellisiä, meille hyötyjä tuovia motiiveja. Tunteiden säätelyn avulla saadut tunnehyödyt liittyvät tavallisimmin erilaisiin suorituksiin, ihmissuhteisiin, omasta itsestä tunteiden kautta saatuun tietoon sekä elämän tarkoituksen vahvistumiseen (Tamir, 2016). Esimerkiksi huippusuorituksen valmistautuessaan muusikon tai urheilijan on kaivettava esiin itsestään sellainen tunne, joka mahdollistaa juuri hänelle ja juuri hänen musiikki- tai urheilulajissaan parhaan mahdollisen suorituksen. Surullista viulukappaletta esittämään valmistautuvan viulistin kannattaa saada itsensä kosketuksiin surun tunteen kanssa, jotta sävellyksen tunnesanoma välittyä kuulijoille. Taitoluistelijan häikäisevään vapaaohjelmaan 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: *”Mun mielestä se peli vaatii jonkinlaisen muun olotilan kuin pelkän iloisuuden. Iloisuus saattaa viedä keskittymistä johonkin väärään asiaan, ja ehkä myös tekemistä.”* Tasapainotilan saavuttaminen ja parhaan mahdollisen suorituksen tekeminen saattavatkin toisinaan vaatia vallitsevan tunteen korvaamista jollakin hyödyllisemmäksi koetulla tunteella. Toisinaan vallitseva tunne voi hyödyttää suoritustamme enemmän, kunhan onnistumme voimistamaan tunnetta entisestään.

Suoritusten parantamisen lisäksi olemme motivoituneita säätelämään tunteitamme ihmissuhteiden takia. Tunteita säätelämällä onnistumme

vahvistamaan läheisiä ihmissuhteita, pääsemään samalle aaltopituudelle itsellemme tärkeiden ihmisten kanssa, välttelemään riitoja ja tiivistämään myös itsellemme tärkeiden ryhmien ryhmähenkeä. Tunteiden säätely vaikuttaa laaja-alaisesti ystävyys- 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 säätelevät 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 asettua toisten ihmisten asemaan (Okun, Shepard, & Eisenberg, 2000) ja prososiaalista käyttäytymistä (Otterpohl & Wild, 2015), joilla on suuri merkitys ihmissuhteidemme toimivuudelle ja jatkuvuudelle.

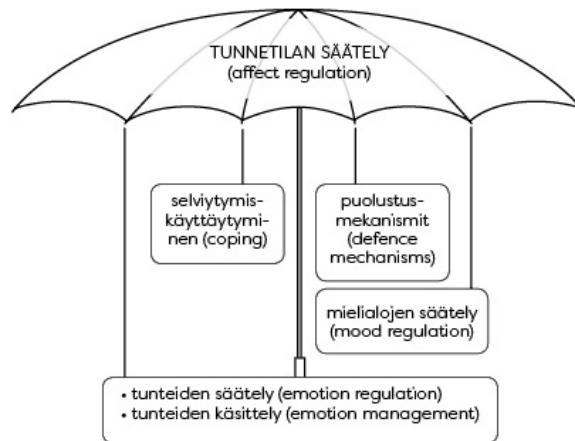
Tunteiden nivoutuminen käyttäytymiseen heijastuu kuvaavasti kieleemme: murrumme surusta, ryvemme itsesäällissä, kihisemme kiukusta, hypimme ilosta, halkeamme riemusta ja pakahdumme ylpeydestä. Tunteiden ja käyttäytymisen tiivis linkki vaikuttaa ihmissuhteissamme olennaisesti siihen, kuinka käyttäydymme toisia kohtaan ja kuinka toiset ihmiset käyttäytyvät meitä kohtaan. Omien tunteiden riittävä sääteleminen varmistaa, että tärkeä ihmissuhde varjeltuu esimerkiksi satunnaisilta seksisuhteilta, päihteiden väärinkäytöltä, tuhlaailulta ja väkivallalta. Koska tunteissa tapahtuvat muutokset heijastuvat käyttäytymiseen, lapsia ohjattaessa ja kasvattaessaan aikuisten olisikin hyvä pitää mielessä, että lapsen oppiessa hillitsemään kielteisiä tunteitaan hänen lähiympäristönsä häiritseväksi mieltämä käyttäytyminen yleensä vähenee. Yhtä lailla myönteisten tunteiden vahvistaminen kehumalla ja kiittämällä lisää lapsen myönteisen sosiaalisen käyttäytymisen mahdollisuuksia. Siinä missä tien miehen sydämeen sanotaan käyvän vatsan kautta, käy tie häiritsevän tai vahingollisen käyttäytymisen muuttamiseen käyttäytymistä ruokkivien tunteiden muuttamisen kautta.

Sen lisäksi, että säätelemme tunteitamme suoritukseksi ja ihmissuhteitamme, tunteita säätelemällä onnistumme kokemaan tunteita, jotka antavat meille mieluista tietoa itsestä (Tamir, 2016). Käsitys itsestä paranee tai vahvistuu esimerkiksi silloin, kun epäoikeudenmukaisuutta havaitessamme viritämme tai entisestään voimistamme kiukun tunteitamme. Tällöin vahvistamme käsitystä itsestä oikeudenmukaisena ihmisenä, joka reagoi epäoikeudenmukaisuuteen ja vääryyteen kuten kuuluukin. Tunteiden säätelyn ansiosta koemme myös tunteita, jotka auttavat meitä tunnistamaan itsellemme tärkeitä asioita ja jotka näin vahvistavat elämämme tarkoitusta – mikäli pysähdymme 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 selvitä työelämän vaatimuksista ja pitää ihmissuhteensa sujuvina, on vaarana kapeuttaa tunne-elämänsä liian yksipuoliseksi ja mekaaniseksi. Tunteista ne, jotka selvimmin 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. Kiihtynyt elämäntahti ennakoimattomine yllätyksineen, yhä vaativammat työtehtävät ja yhä erilaisempien ihmisten muodostamiin ihmissuhdeverkostoihin pujottautuminen 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 rikkauten, elämän merkityksellisen ja mielenkiintoisen pysymisen sekä itsetuntemuksen kannalta on lisäksi tärkeää, että ihmisellä on halua ja rohkeutta kokea ja ilmaista myös niitä välittömän mukavuusalueen ulkopuolelle jääviä tunteita, jotka tuntuvat ikäviltä, jotka saattavat väliaikaisesti horjuttaa näennäisesti tasapainoisia ihmissuhteita ja joiden sääteleminen kysyy taitoa.

Tunteiden säätelyä on hyödyllistä tarkastella myös suhteessa sen lähikäsitteisiin. 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 vakiintuneen kehitys-, persoonallisuus- ja sosiaalipsykologiseen tutkimukseen.

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



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

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

Tunteiden säätelyn epäonnistuessa meistä on vaikeaa muokata tunnekokemusta ja -ilmaisua tilanteen asettamien vaatimusten edellyttämällä tavalla ja hallita voimakkaiden tunteiden vaikutuksia ajattelumme ja toimintaamme (Cole, Michel, & Teti, 1994). Tunteiden säätelyn ongelmat voivat näyttäytyä nykykäsityksen mukaan tunteiden tiedostamisen, ymmärtämisen ja hyväksymisen puutteina, rajallisena tunteiden voimakkuuden ja keston säätelykeinojen käyttämisinä, haluttomuutena kuormittaa itseään missään määrin psyykkisesti tai kokea ikäviä tunteita edes haluttuun tavoitteeseen pääsemiseksi sekä kyvyttömyytenä hallita käyttäytymistä tunnekuohun aikana (Gratz & Roemer, 2004).

Tunteiden säätelyn ongelmat on mahdollista jakaa tunteiden puutteellisesta tai liiallisesta säätelystä johtuviin ongelmiin (Cole ym., 1994). Tunteita *alisäädellessään ihminen ei onnistu säätelemään tunteitaan siinä määrin, että ei käyttäytyisi impulsiivisesti tai pysyisi jatkamaan päämääräsuuntautunutta toimintaansa* (Robertson, Daffern, & Bucks, 2014). *Tunteiden alisäättely* johtaa yleensä vaikeasti kestettävään mielipahaan ja ylikuormittumiseen, kuten masentuneisuuteen, ahdistuneisuuteen ja maniaan. Liian vähäinen tunteiden säätely on syynä myös sekä itseä tai muita ihmisiä vahingoittavaan käyttäytymiseen, jolle on tyypillistä aggressiivisuus, estottomuus ja äkkipikaisuus. Toisaalta tunteiden säätely voi mennä liiallisuuksiin, jolloin tunnekokemuksia vältellään tai ne tukahdutetaan (Robertson ym., 2014). Tällainen tunteiden *ylisäättely* kytkeytyy yleensä estoisuuteen sekä tunteiden syvällisen ymmärtämisen, sanallisen kuvaamisen ja jäsentämisen vaikeuksiin, mikä vaikeuttaa merkityksellisten ihmissuhteiden muodostamista ja ylläpitämistä. Tunteiden ylisäätelemiseen liittyvät myös kokonaan torjuttuihin tunteisiin liittyvät mielenterveyden häiriöt, kuten traumaperäiset stressireaktiot, itsepintaiset ja voimakkaat pelot sekä pakkoajatusten ja -toimintojen värittämä pakko-oireinen häiriö. Liiallinen tunteiden sääteleminen vaarantaa myös ruumiillisen hyvinvointimme esimerkiksi kuormittamalla immuunijärjestelmäämme (ks. tarkemmin luku 9). Ali- ja ylisäättely heijastuvat myös ihmissuhteisiimme. Mikäli omat tunnekokemukset eivät pysy hallinnassa, ihmissuhteita saattavat piinata voimakkaat hylätyksi tuleminen pelot, alemmuudentunteet, kateus ja mustasukkaisuus. Liiallinen tunteiden säätely saattaa puolestaan jättää ihmisten välit etäisiksi ja kylmiksi.

Tunteiden säätely on ongelmallista myös silloin, kun tunteiden säätelyyn käytetyillä keinoilla, esimerkiksi liiallisella alkoholin käytöllä tai kokonaisvaltaisella tunteiden tukahduttamisella, on suoria tai epäsuoria haittavaikutuksia ihmiselle itselleen tai hänen läheisilleen. Keski-Suomessa eläkepäiviään viettävä 78-vuotias mies arvioi tunteiden ylisäätelemisen vaaroja ja sopivan säätelemättömyyden etuja seuraavasti:

Liiallinen säätely voi aiheuttaa negatiivisten tunteiden patoutumista ja paisumista kohtuuttomiin, jopa vaarallisiinkin mittasuhteisiin. Ajoittainen ”höyryjen ulospäästäminen” tekee hyvää läheisten ystävien seurassa, jos nämä riittävästi ymmärtävät asioiden taustaa, mutta myös jos joutuu tekemisiin henkilön kanssa, jonka ilmaisuväinä pyrkimyksenä on pelkästään itsekäs hyväksikäyttö, on paikallaan lausua perustellut ”suorat sanat”.

Täydellistä tunteiden säätelijää ei varmasti ole sen enempää kuin muutoinkaan täydellistä ihmistä. Jokaisella meistä on kokemuksia siitä, kuinka *päreet paloivat, mopo karkasi käsistä tai kuppi meni nurin*. Satunnainen ja lievä tunteiden säätelyn herpaantuminen ilmenee vaikkapa itkuun purskahtamisena, hervottomana naurukohtauksena tai kipakkana toiselle suunnattuna tiuskaisuna. Ne kuuluvat ihmiselämälle tyypilliseen epätäydellisyysyteen ja tarjoavat meille herkullisia mahdollisuuksia oppia itsestämme ja toisaalta opettaa nuoremmalle sukupolvelle, mistä tunteenpurkaus saattoi johtua ja kuinka vastaisuudessa voisi yrittää toimia. Satunnainenkaan tunteiden säätelyn pettäminen ei ole täysin riskitöntä, mistä kertovat vaikkapa äkkipikaistuksissa tai mustasukkaisuuden puuskassa tehdyt väkivallanteot. Pitkittyneet tunteiden säätelyn ongelmat taas ovat tyypillisiä 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 säätämisen lisäksi myös toisten ihmisten tunteiden myönteisen ja kielteisen säätelyn (Gross & Thompson, 2006). Monesti toisten ihmisten tunteet muuttuvat epäsuorasti säädellessämme tietoisien tavoitteellisesti omia tunteitamme ja niiden ilmaisua. Esimerkiksi itkun pidättämisen taustalla saattaa olla ajatus siitä, että omat kyynelmeemme lisäävät toisen ihmisen tuskaa entisestään ja että itsekin itkemällä emme kykene olemaan riittävänä tukena surevalle (Simons, Bruder, van der Löwe, & Parkinson, 2012). Toisinaan ilon ilmauksia hillitään kohteliaisuussyistä ja perinpohjaisen nöyryytyksen välttämiseksi, esimerkiksi niissä espanjalaisissa juniorijalkapallojoukkueissa, joissa tuulettaminen on kielletty maalieron karattua niin suureksi, että pelin voittaja on käytännössä jo ratkennut (Ilta-Sanomat 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 säädelleeiksi 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 toisiaan kohtaan tuntemia läheisyyden ja empaattisuuden tunteita. Tunteet tulevat näin myönteisesti säädellyiksi täysin tiedostamattomasti.

Toisen tunteisiin pystyy vaikuttamaan myös suoremmin pyrkimällä aktiivisesti muuttamaan toisen tunnetilaa. Toisten 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, Totterdell, & 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 kutittelun, vitsien kertomisen ja hassujen kasvoniemien lisäksi tietoisesti kiinnittää toisen huomion johonkin muualle, jotta hänelle tulisi parempi mieli (Lopez-Perez, Wilson, Dellaria, & Gummerum, 2016).

Eräs tärkeä toisten tunteita säätelevä keino on kosketus. Aikuiset tyyntyvät sylissään pikkuvaivoja ja silittelevät rauhoittavasti pikkulapsia. Myös aikuisten välisissä suhteissa hellä kosketus säätelee tunteita myönteiseen suuntaan. Laboratoriotutkimuksissa on huomattu, että kun tutkimukseen osallistuvilla opiskelijoilla näytettiin kielteisiä, myönteisiä ja neutraaleja kuvia siten, että he pitivät kuvia katsellessaan osan ajasta kädessään stressipalloa ja osan ajasta kiinni toisen ihmisen kädestä, opiskelijat eivät viikkoa myöhemmin laboratorioon palattuaan pystyneet yhtä tarkasti palauttamaan mieleensä niitä kielteisiä kuvia, jotka olivat nähneet pidellessään kädestä toista ihmistä. Vaikka kädestä pitäminen ei vaikuttanut kuvien katsomishetkellä kielteisen tunteen viriämiseen, se näytti kuitenkin heikentäneen ikäviä tunteita herättäneiden kuvien mieleenpainumista (Flores & Berenbaum, 2017). Parisuhteissa herkan koskettamisen tiedetään lisäävän myönteistä mielialaa (Debrot, Schoebi, Perrez, & Horn, 2014), lisäävän läheisyyttä ja ylipäänsä parantavan psyykkistä hyvinvointia (Debrot, 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 viihtymistään joukkueessaan (Tamminen, Gaudreau, McEwen, & Crocker, 2016). Tutkimuksin on lisäksi osoitettu, että internetiä hyödyntävään interventiotutkimukseen osallistuneiden oma masentuneisuus lievittyi, kun he pyrkivät auttamaan omilla kommentteillaan huolistaan kertoneita esimerkiksi tarjoamalla heille vaihtoehtoisia näkökulmia asiaan (Dore, Morris, Burr, Picard, & Ochsner, 2017).

Ikäviä kyllä ihmiset säätelevät toistensa tunteita myös kielteiseen suuntaan. Toiselle saa aiheutettua mielihapaa ikävin kommentein, kärkeästi kritisoimalla ja toisen puutteita luettelemalla, vihamielisellä kielenkäytöllä ja täysin sanattomastikin sivuuttamalla toisen ihmisen ja hänen mielipiteensä. Urheilun puolella vastustajia syrjivän homottelun eräänä tavoitteena on vastustajan suorituksen häiritseminen (Rainey & Granito, 2010). Ihmisen omista päämääristä riippuu, katsooko hän tarpeelliseksi vaikuttaa toisen ihmisen tunteisiin myönteisesti vai kielteisesti. Mielipahaan tähtäävään toimintaan lähtiessään kannattaa kuitenkin pitää mielessä, että muiden ihmisten tunteiden tavoitteellinen synkistäminen huonontaa usein myös omaa mielialaa (Niven, Totterdell, Holman, & Headley, 2012). Pelkästään roolileikkitalanteessa, jossa lääketieteen opiskelijoita pyydettiin säätelemään kielteisesti potilaan rooliin palkattujen näyttelijöiden tunteita, opiskelijat kokivat voimakkaampaa emotionaalista uupumista ja suoriutuivat mielestään simuloitusta potilaskohtaamisesta huonommin kuin ne tutkimukseen osallistuneet lääketieteen opiskelijat, jotka olivat saaneet ohjeekseen säädellä potilasnäyttelijöiden tunteita myönteiseen suuntaan (Martinez-Inigo, Mercado, & Totterdell, 2015).

Omien päämäärien lisäksi moraali, ihmisen käsitys oikeasta ja väärästä, vaikuttaa siihen, mihin suuntaan toisten ihmisten tunteita säätelemme. Toisen ihmisen tunteiden säätämisen 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 esiteltyt 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 itseensä, ulkoisessa tai ihmisten välisessä tunteiden säätelyssä toisiin ihmisiin), kuinka voimakasta (ali- ja ylisäätely) ja minkä suuntaista (hillitsevä vai voimistava) tunteiden säätely on ja kuinka tietoista tai tiedostamatonta se on.



Kuvio 2. Tunteiden säätelyn hahmottamista helpottavat ulottuvuudet

Kokkonen, M. (2017). Luku 2. Tunteiden onnistunut ja epäonnistunut säätely. Teoksessa *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito* (3., uudistettu painos.). PS-kustannus.