

Tänään pääsemme hyvinvointirepun toiseen osioon eli optimismiin. Ennen ajateltiin, että optimistisuus on vähän naiivia ja optimistit eivät oikeasti ymmärrä elämän riskeistä ja pahoista asioista. Sitten ajateltiin, että optimismi on jotenkin geneettistä, että jokainen joko syntyy optimistiksi tai pessimistiksi. Ajateltiin, että jos vanhemmat oli pessimistejä, niin lapsesta tuli myös pessimisti. Oikeastaan tällä ei ole mitään tekemistä geenien kanssa, vaan optimismi ja pessimismi on ajattelumalleja. Jokainen meistä voi muuttaa omaa ajatteluaan. Sen takia paatuneimmastakin pessimististä voi tulla oikein oivallinen optimisti.

Optimismissa meillä on myös pientä ajattelun vinoumaa, mutta tämä on oikeastaan hyvä asia. Optimistinen vinouma on noin 80 % ihmisistä, eikä tästä tarvitse opetella pois.

Mikä on optimistinen vinouma?

Optimistinen vinouma tarkoittaa sitä, että me nähdään tulevaisuus ruusuisempana kun se on tilastollisesti. Me odotetaan, että seuraava vuosi tai sitä seuraava on aina edellisvuotta parempi ja kun esimerkiksi häpäivänä meiltä kysytään, että mikä on teidän eron todennäköisyys, niin ihmiset vastaavat nolla. Vaikka todellisuudessa tilastot kertovat, että noin 40-50 prosenttia avioliitoista päättyy eroon.

Mitä hyötyä tästä optimistisesta vinoumasta on?

Niitä on kolme: Ensinnäkin olemme toiveikkaampia tulevaisuuden kannalta ja kun olemme toiveikkaampia, se laskee stressiä, ahdistusta ja vahvistaa mielenterveyttä. Meidän sisäinen motivaatio ja tuotteliaisuus lisääntyy. Meidän tulee pystyä kuvittelemaan tulevaisuuden vaihtoehtoja, eikä vaan niitä jotka ovat kerran jo toteutuneet, vaan myös vaihtoehtoiset ja paremmat tulokset. Ja uskoa niiden olevan mahdollisia toteuttaa. Ja kun sanotaan, että "pessimisti ei pety". Niin oikeastaan todennäköisemmin pessimisti pettyy, koska kolmas kohta on itseään toteuttavat ennustukset. Voimme pessimistisellä tai optimistisellä ajattelulla vaikuttaa lopputulokseen. Kun meidän odotukset itseämme ja toisiamme kohtaan on, että "*me onnistutaan*" tai uskotaan, että "*toinen voi onnistua*". Teemme myös sellaisia valintoja, että varmasti pääsemme tavoitteeseemme. Jos pessimistisesti vaan ajattelemme, että "*tämäkin menee pieleen*" tai "en mä onnistu tässä kokeessa", niin emme edes panosta harjoitteluun paljon. Joten näiden asioiden takia, optimistinen vinouma on ihan hyvä asia.